

UNTER 4 AUGEN

Auch nach zehn Jahren liebe ich meine Professur, aber die zunehmenden Aufgaben in Verwaltung, Drittmittelakquise, Akkreditierung und die kollegialen Konflikte rauben mir Kraft, Zeit und erschöpfen mich. Immer öfter träume ich von einer längeren Auszeit. Wie gehe ich damit um?

Coach Monika Klinkhammer antwortet: Willkommen in der Mid Professorship Crisis – und gut, dass Sie aktiv werden! Auch wenn selten offen darüber geredet wird: Viele Professorinnen und Professoren ringen immer wieder mit der Arbeitsüberlastung und ihrem Wunsch nach einer längeren Auszeit. Nach zehn Jahren sind Sie in Ihrer Professur in der Phase der Differenzierung: Es ist normal, dass routinierte Arbeitsabläufe und wiederkehrende Prozesse bisweilen nicht mehr attraktiv sind. Trauen Sie sich, Ihre Träume zu ergründen. Wagen Sie nochmals grundlegend Neues, ein inspirierendes Update der Vision Ihrer Professur: Wo wollen Sie in fünf oder zehn Jahren mit der Professur oder im Fachbereich stehen? Geht es um die Erweiterung Ihres Forschungsspektrums oder Ihres Teams oder eher um die Konzentration auf Ihre Herzensthemen? Misten Sie aus, erneuern Sie Ihr Arbeitsfeld: Welche Aufgaben und Themen sind Ihnen wirklich wichtig, welche sind verzichtbar, können abgegeben oder delegiert werden?

Planen Sie dazu in Ihrem Arbeitsalltag Zeit fest ein, erkunden Sie Ihre überlagerten Bedürfnisse, Wünsche und Ziele und gehen Sie Schritt für Schritt vor:

1. Es gilt, Ruhe und Balance zu finden, Freiraum zu schaffen: Erlauben Sie sich eine erste Auszeit, etwa ein verlängertes Wochenende. Atmen Sie durch. Wichtig dabei: ohne Arbeit, offline. Mehren sich die Anzeichen für einen Burn-out? Dann steht eine zeitnahe ärztliche, psychotherapeutische Begleitung oder ein passendes Coaching im Vordergrund.
2. Kommen Sie nach einigen Tagen Abstand und Ruhe zum Ergebnis, Ihre Arbeit in den nächsten Wochen zu schaffen, checken Sie Ihre nächsten Semester- und Jahresplanungen. Schaffen Sie wiederkehrende Zeiteinseln zur Selbstreflexion und Regeneration, machen Sie wirklich Urlaub. Planen Sie vor allem Ihre längere Auszeit, vielleicht ein Jahr – einschließlich eines Freisemesters?
3. Nutzen Sie Ihre Zeiteinseln für Ihre Auszeitstrategie. Erlauben Sie sich einen Jour fixe ohne verwertungsorientierte reguläre Arbeit. Nehmen Sie sich Zeit, etwa für ein Coaching oder kreatives Schreiben, um Ihren Faden weiterzuspinnen. Besinnen Sie sich auf das, was Ihnen zutiefst Freude und Zufriedenheit bereitet. Welche Räume fördern Ihre Inspiration zum Beispiel für ein Buchprojekt? Was gibt Ihnen nachhaltig das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun? Woraus schöpfen Sie persönlich Kraft und kreatives, innovatives Potenzial?

Je nach Ergebnis geht es mehr um Selbst- oder Gesundheitsfürsorge, ein längerfristiges Sabbatical, einen Auslandsaufenthalt, die künftige Ausrichtung der Professur oder eine berufliche Neuorientierung. Einige entscheiden sich sogar für einen radikalen Bruch oder Ausstieg aus der Professur, andere bewerben sich woanders auf Professuren oder Leitungspositionen, mitunter gefolgt von erfolgreichen Bleibeverhandlungen und besserer hochschulinterner Positionierung. Wie auch immer, meist ist es in Hochschulen ratsam, ein systemkompatibles, nachvollziehbares und nicht selbst- oder karriereschädigendes Narrativ zu entwickeln. Erkunden Sie in Ihrer Community für Sie passende Optionen und Finanzierungsquellen, etwa Senior Fellowships, Gastaufenthalte und Austauschprogramme von High Potentials – und packen Sie es an. //



Foto: privat

DR. MONIKA KLINKHAMMER

berät als Coach, Lehrcoach, Supervisorin und Gestalttherapeutin seit über 25 Jahren Professorinnen, Professoren und Forschende zu den Themen Führung, Karriere und berufliche Identität. Sie ist Mitglied im Coachingnetz-Wissenschaft, das Partner der DUZ ist.

Literatur: Klinkhammer, M. & Enke, N. (2022): Phasen der Professur. Differenzierter Beratungsbedarf und eine lebens- und berufsphasenorientierte Unterstützung. In: Personal in Hochschule und Wissenschaft entwickeln. Heft 3, S. 19–44. Göttingen, Verlag Hogrefe
www.MonikaKlinkhammer.de