

UNTER 4 AUGEN

Ich habe vor einem Dreivierteljahr als Postdoc angefangen. Vor lauter Lehre, Organisatorischem und Beenden von Publikationen aus der Dissertation komme ich nicht wirklich zu meinem Postdoc-Projekt. Wie schaffe ich das alles bloß? – Das fragt eine Postdoc

Coachin Mirjam Müller antwortet: Was Sie beschreiben, ist eine typische Erfahrung in der frühen Postdoc-Phase. Nachdem die Endphase der Promotion weitgehend von der Ausrichtung auf ein Hauptprojekt geprägt war, kommen in der Postdoc-Phase weitere, zum Teil neue Aufgaben, Projekte und Verantwortlichkeiten hinzu. Möglicherweise übernehmen Sie vermehrt Betreuungsaufgaben und befinden sich zwischen Vorgesetzten, Promovierenden und Studierenden in einer Sandwich-Position. Vielleicht haben Sie die Hochschule gewechselt und müssen sich in eine neue Forschungseinrichtung und eine neue Arbeitsgruppe mit neuen Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen einfinden.

Der Wechsel von der Promotion zur Postdoc-Phase ist daher mehr als der Antritt einer neuen Stelle, sondern bedeutet den Übergang in eine neue Karrierephase und das Einnehmen einer neuen Rolle. Dass Sie hier eine Verunsicherung und Überforderung spüren, liegt also – wie bei jedem wesentlichen Karriereschritt – in der Natur der Sache, wird aber selten adressiert.

Was können Sie tun?

- Setzen Sie sich mit Ihrer neuen Rolle auseinander. Wer sind Sie jetzt? Was brauchen Sie, um Ihre Rolle gut ausfüllen zu können? Welche Aufgaben wollen Sie nicht mehr übernehmen? Wie erkennen andere Ihre neue Rolle?
- Erkunden Sie die Kultur der neuen Arbeitsgruppe. Welche Regeln und Umgangsformen gelten hier? Was ist anders, als Sie es bisher kannten? Was ist genauso oder zumindest ähnlich? Wie wollen Sie sich einbringen?
- Planen Sie in jeder Woche ausreichend große Blöcke für Ihre Forschung, also die Arbeit an Projekten, und insbesondere für das Schreiben ein. Legen Sie die Blöcke in die Tageszeit, in der Sie sich am besten konzentrieren können, schalten Sie Störfaktoren wie Internet, E-Mail und Telefon aus.
- Machen Sie gute Lehre. Aber setzen Sie sich hierfür ein begrenztes Zeitbudget. Prüfen Sie, für welche wiederkehrenden Fragen, etwa nach Anforderungen für Hausarbeiten, Sie Standardantworten vorbereiten können. Stellen Sie klare Regeln für Rückfragen und Sprechstunden auf, sodass Zeit für Ihre Forschung bleibt.
- Eignen Sie sich strategisches Karrierewissen an. Was sind die Qualifikationsanforderungen in Ihrem Feld für eine weitere wissenschaftliche Karriere? Wie sollten Sie Themen und Publikationsorgane wählen? Was für ein Netzwerk brauchen Sie? Was sind die gesetzlichen Rahmenbedingungen? Wer sind Ansprechpersonen an Ihrer Institution?
- Nicht zuletzt: Seien Sie freundlich gegenüber sich selbst. Erlauben Sie sich, nicht alles gleich perfekt zu machen. Verdeutlichen Sie sich, was Sie als Postdoc schon erreicht haben. Überlegen Sie, wie Sie bisher Übergänge gemeistert haben und was sie daraus mitnehmen können. Geben Sie sich Zeit für das Ankommen in der neuen Rolle und sorgen Sie für privaten Ausgleich und Pausen.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Ankommen in der Postdoc-Phase. //



Foto: Ulrike Sommer

MIRJAM MÜLLER

ist Personalentwicklerin und Coachin an der Universität Konstanz. Sie engagiert sich im Coachingnetz Wissenschaft, das Partner der DUZ ist.

www.coachingnetz-wissenschaft.de