

# UNTER 4 AUGEN

*Seit über zehn Jahren arbeite ich befristet, ohne weitere Aussicht, und bin davon wirklich zermürbt. Bald muss ich die wissenschaftliche Karriere ad acta legen. Aber was dann? Ich traue mir nichts mehr zu, kenne meine Stärken für den Arbeitsmarkt nicht und bin ratlos. – Das sagt ein Postdoc der Geisteswissenschaften*

**Coach Boris Schmidt antwortet:** Zwei Hinweise, bevor wir ins Detail gehen. Erstens: Sie sind nicht allein. Sie teilen Ihre Lage mit sehr vielen Menschen – dies ist einer der Schwachpunkte unseres ansonsten gar nicht so üblen deutschen Wissenschaftssystems.

Zweitens: Wenn Sie so weit gekommen sind, können Sie offenbar etwas Arbeitsmarktrelevantes – sowohl fachlich, inhaltlich und methodisch als auch hinsichtlich Durchhaltevermögen, Organisation, Anpassungsfähigkeit. Das fühlt sich vielleicht gerade nicht so an, ist aber so.

Und nun:

- Grenzen Sie anhand von Stellenanzeigen, Jobbeschreibungen und Arbeitsfeldern ein, welche beruflichen Perspektiven für Sie grundsätzlich denkbar erscheinen. Führen Sie eine qualitative Recherche durch: Welche Aufgaben fallen dort an? Welche Kompetenzen werden gebraucht? Was davon können Sie schon, was (noch) nicht?
- Machen Sie eine kleine Fallstudie mit Ihnen selbst als Forschungsgegenstand. Eine Handvoll Freunde, Wegbegleiter, Kolleginnen und Kollegen möge – jeweils einzeln – Ihre arbeitsbezogenen Stärken und Schwächen benennen sowie mindestens drei mögliche berufliche Zukünfte. Holen Sie diese Daten ein und aggregieren Sie sie zu einem Gesamtbild.
- Formulieren Sie eine Worst-Case-Lösung, auf die Sie in jedem Fall zurückgreifen können und die einen auch im Notfall ausreichenden Lebensstandard ermöglicht. Vergewissern Sie sich, dass auch im schlimmsten Fall ein einigermaßen würdevolles Überleben möglich sein wird.
- Bewerben Sie sich testweise auf Stellen (interessante wie uninteressante) oder bitten Sie um ein paar Schnuppertage, um ein aktuelles Gefühl für Bewerbungsprozesse und für das sich wandelnde Arbeitsleben außerhalb der Hochschule zu bekommen.
- Suchen Sie in sozialen Netzwerken, unter ehemaligen Mitstudierenden und auf den Seiten von Organisationen und Unternehmen nach Menschen mit einem ähnlichen Qualifikationshintergrund und bitten Sie diese um ein kurzes Gespräch. Fragen Sie, wie deren Karriereweg aussah, was die aktuelle Tätigkeit ausmacht und welche Qualifikationen Sie haben oder erwerben sollten, um dafür fit zu sein.
- Achten Sie bei alledem auch auf Ihre mentale Gesundheit: Wer gerade quasi durchdreht, kann keine berufliche Perspektive entwickeln. Pötern Sie sich aus, werden Sie Ihren Frust und Ärger los, nehmen Sie sich grübelfreie Auszeiten, planen Sie tägliche Entspannungsmomente wie einen Spaziergang, ein Hobby, eine Routine. Treffen Sie Gleichgesinnte. Entwickeln Sie eine positive Vorstellung, wie Sie diese Krise überstehen.

Der taxifahrende Geisteswissenschaftler hat sich längst als Mythos herausgestellt. Vertrauen Sie darauf, dass Sie eine berufliche Perspektive werden entwickeln können. Durststrecken überstehen zu können, haben Sie bereits bewiesen – es wird auch diesmal gelingen. //



Foto: privat

## DR. BORIS SCHMIDT

ist Wirtschaftswissenschaftler, Psychologe und Psychotherapeut und arbeitet seit 2001 als Coach, Trainer und Berater für und mit Menschen in Hochschule, Wissenschaft und im Non-Profit-Bereich, seit 2012 in Berlin. Er ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft, das Partner des DUZ Magazins ist.

[www.thema31.de](http://www.thema31.de)

[www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)

[www.gekonnt-scheitern.de](http://www.gekonnt-scheitern.de)