

DIE ZEIT

WISSEN³

Brief für Hochschule Wissenschaft Scientific Community



Dr. acad. Sommer



„Seit einiger Zeit bin ich sehr schwunglos. Der jahrelange Lehralltag, diverse Kämpfe im Kollegium, all die vielen Projekte – alles kostet übermäßig Kraft.

Meine Freundin beschwert sich, dass ich reizbar und mürrisch bin, und zur Ruhe komme ich auch nicht mehr. Hobbies? Sport? Freunde? Fehlanzeige!

Bin ich einfach nur ausgelaugt oder am Ende?“ fragt eine Professorin.

Liebe Ratsuchende,

am Ende? Nein, bestimmt nicht – es geht gerade erst so richtig los. Das hoffe ich jedenfalls für Sie. Etwas krisenhaft ändern zu *müssen*, ist ein ansonsten oft fehlender Anlass, etwas ändern zu *können* und zu *dürfen*. Gut, dass Sie die eigenen und die Signale Ihrer Umwelt wahr- und ernst nehmen.

Reizbarkeit, Schwunglosigkeit und Erschöpfung sind Symptome, die typischerweise auch mit Burnout oder einem depressiven Zustand einhergehen. Auf Priorität Nummer eins sollte daher ab sofort stehen: Den negativen Trend umkehren, wieder zu Kräften kommen,

Schlimmeres vermeiden. Niemand hat einen Nutzen von einer dauerhaft ausgebrannten Professorin... Tun – und lassen – Sie folgendes:

- Nehmen Sie ab sofort für eine begrenzte Zeit (z. B. sechs Monate) keine neuen Projekte an. Wenn irgend möglich, sagen Sie bestehende Projekte ab, delegieren, verkleinern oder verschieben Sie sie. Verschaffen Sie sich zudem in absehbarer Zeit eine längere Phase mit geringerer Arbeitsbelastung, z. B. ein Forschungsfreisemester, ein Auslandsaufenthalt oder eine Lehrdeputatsermäßigung.
- Führen Sie ein tägliches Monitoring ein, in dem Sie Ihre Stimmung, Ihr Energieniveau sowie die wesentlichen Aktivitäten des Tages festhalten – einmal prospektiv (morgens, zur Planung) und einmal retrospektiv am Abend. Identifizieren Sie Energie- und Zeitfresser.
- Identifizieren Sie innere und äußere Erwartungen. Was müssen, was sollten Sie tun? Auf welchem Qualitätsniveau? In Ihren eigenen Augen und in denen der anderen – Ihre Institution, die Studierenden, das Kollegium, „die Welt“, die Scientific Community. Wessen Erwartungen könnten Sie vorübergehend oder auch dauerhaft „nur“ auf 80-Prozent-Niveau bedienen?
- Sortieren Sie alles, was Sie tun, nach „Wichtigkeit“ (hoch, mittel, niedrig) und „Dringlichkeit“ (hoch, mittel, niedrig). Das geht mit Notizzetteln ganz einfach. Unwichtige und undringliche Dinge können sofort weg. Wichtiges und zugleich Dringliches bearbeiten Sie zuerst, gefolgt von Wichtigem, aber (noch) nicht Dringlichem.
- Wichtig und zugleich dringlich sind jetzt Zeiten, in denen Sie *nichts* für die Arbeit tun. Sei es täglich 15 Minuten spazieren gehen (mit oder ohne Freundin, aber ohne Handy und mit „Nachdenkverbot“), seien es mindestens zwei, besser drei längere Blöcke pro Woche. Fahrrad fahren, Schwimmen gehen, ambitionierte Spaziergänge. Am Anfang ist das überhaupt nicht leicht. Zwingen Sie sich dennoch. Werden Sie Energie los, um neue Energie aufzutanken. Klingt paradox? Ist es auch.
- Verschaffen Sie sich eine Gelegenheit zur längerfristigen Planung, auf die nächsten Jahre gesehen. Im Austausch mit Ihrer Freundin, auf vertraulich-kollegialer Ebene oder im Rahmen eines Coachings. Klären Sie zwei Fragen: (1) Wie entscheide ich künftig, wo ich mich engagiere und vor allem: wo nicht? (2) Wie Sorge ich dauerhaft dafür, dass ich mein Energieniveau im Blick behalte und mich regelmäßig „aufladen“ kann?

Unter dem Strich: Setzen Sie sich selbst eine Frist, innerhalb derer Ihr Zustand deutlich gebessert sein muss. Wenn am Ende dieser Frist keine Verbesserung erkennbar und vor allem erspürbar ist, erwägen Sie stärkere Maßnahmen. Auch Professorinnen dürfen eine

erschienen im April 2024

Reha beantragen, eine Psychotherapie machen oder für eine Zeit auch ganz offiziell „AU“ sein... Und dann kann es wieder losgehen, ein wenig achtsamer, selbstfürsorglicher, weiser als zuvor. In jeder Krise steckt eine Chance.

Dr. Boris Schmidt, Berlin und Parchim, arbeitet seit 2001 als Coach, Trainer und Psychotherapeut mit den Schwerpunkten Hochschule und öffentlicher Dienst. Er schreibt für das Coachingnetz Wissenschaft als „Dr. acad. Sommer“. Kontakt: www.thema31.de und www.coachingnetz-wissenschaft.de.

Auch eine Frage an Dr. acad. Sommer? Schreiben Sie an wissendreizeit.de, twittern Sie unter #Wissen3 – oder hinterlassen Sie uns [in diesem Kontaktformular](#) anonym Ihre Frage!