

DIE ZEIT

WISSEN³

Brief für Hochschule Wissenschaft Scientific Community



Dr. acad. Sommer



„Hallo Frau/Herr Dr. acad. Sommer, ich habe meine Promotion in der Tasche – aber keinen Arbeitsvertrag. Ich bewerbe mich auf alle möglichen Stellen in Wissenschaft und Wissenschaftsmanagement, werde auch oft eingeladen. Aber im Vorstellungsgespräch stammele ich mir dann einen zurecht, bin viel zu aufgeregt, wirke total unsicher und bekomme am Ende kein Stellenangebot. Was kann ich tun?“ fragt ein Geisteswissenschaftler.

Lieber Ratsuchender,
die gute Nachricht lautet, dass Sie mit Ihren bisherigen Erfahrungen und Leistungen offenbar für hochqualifizierte Arbeitsplätze als grundsätzlich geeignet angesehen werden. Vieles deutet darauf hin, dass Ihnen jedoch die Vorstellungssituation als solche überhaupt nicht liegt. Wie übrigens vielen Menschen, die sich ungerne selbst präsentieren und dabei bewerten lassen. Hier ein paar Impulse:

- Sammeln Sie mehr Informationen: Kontaktieren Sie einzelne vertrauenswürdig wirkende Menschen aus den Vorstellungsgesprächen und bitten Sie diese freundlich und unverbindlich um ein kurzes Telefon-Feedback, was Sie anders (oder aber auch: genau so weiter!) machen könnten.
- Untersuchen Sie das Phänomen genauer: Bewerben Sie sich testweise (oder im Geiste) auf Stellen, die Sie im Grunde kaum interessieren. Vielleicht in einer anderen Branche, weit weg oder unterhalb Ihrer Qualifikation. Fühlen sich solche Vorstellungsgespräche deutlich anders an?
- Betreiben Sie Erwartungsmanagement: Holen Sie Einschätzungen dazu ein, welche Erwartungen Ihre Bewerbungsunterlagen wecken und wie dies mit Ihrer typischen Präsentation im Vorstellungsgespräch zusammenpasst. Sind Sie bescheiden, leise oder eigensinnig? Dann lassen Sie es im Anschreiben durchscheinen. Erlauben Sie sich, so zu sein, wie Sie sind. Das überzeugt am meisten.
- Wechseln Sie die Perspektive: Stellen Sie sich vor, Sie wählen Personal aus. Was würden Sie sich von jemandem erhoffen, der sich vorstellt? Welche Antworten würden Sie überzeugen? Üben Sie verschiedene Varianten, dasselbe zu sagen, und lassen Sie diese „mit den Augen der anderen“ auf sich wirken. Am besten mit Video-Aufzeichnung.
- Falls vor allem Angst Ihr Gegner ist, können stärkende mentale Strategien hilfreich sein: Setzen Sie unsichtbare Fürsprecher mit in die Auswahlrunde oder direkt neben Sie. Finden Sie eine entschärfende Metapher für die Gesamtsituation, zum Beispiel ein Schauspiel, einen Tanz oder ein Sportereignis. Setzen Sie Ihren Gegenübern (im Geiste!) alberne Hüte auf oder hüllen Sie sie in Kostüme, die ihre jeweilige Rolle im Gespräch unterstreichen. Lernen Sie, während des Gesprächs bewusst zu atmen oder sich kurz zu sammeln, um den nächsten Satz zu finden.
- Üben Sie das Setting wieder und wieder: Bitten oder beauftragen Sie jemanden, mit Ihnen Vorstellungsgespräche zu simulieren. Mit echten Fragen, die Ihnen schon vorgekommen sind, mit echten Antworten, an einem realistischen Ort. Mit Video-Feedback, für Mimik, Gestik, Haltung, Sprachfluss.
- Und: Nehmen Sie Druck aus der Angelegenheit: Planen Sie, wie lange Sie mindestens ohne Arbeitsvertrag überleben können und welche Tätigkeit Sie schlimmstenfalls aufzunehmen bereit wären. Setzen Sie sich eine großzügige Frist, sodass nicht jedes nächste Vorstellungsgespräch sich wie „die einzige und letzte Chance“ anfühlt.

Ja, Ihre derzeitige Erfahrung ist frustrierend. Aber: Im Rahmen Ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit haben Sie bereits gelernt, mit Frustrationen umzugehen – Publikationen werden

erschienen im Dezember 2024

abgelehnt, Vorträge misslingen, Theorien scheitern. Diese Fähigkeit brauchen Sie nun erneut, ebenso wie die Fähigkeit, nicht aufzugeben und kreative Wege zu entwickeln, um mit einer frustrierenden Situation umzugehen. Bleiben Sie dran!

Dr. Boris Schmidt, Berlin und Parchim, arbeitet seit 2001 als Coach, Trainer und Berater 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 wissendrei@zeit.de, twittern Sie unter #Wissen3 – oder hinterlassen Sie uns **in diesem Kontaktformular** anonym Ihre Frage!