

DIE ZEIT
WISSEN³
Brief für Hochschule Wissenschaft Scientific Community



Dr. acad. Sommer



*„Liebe Frau Dr. acad. Sommer,
ich bin Post-Doc in den Politikwissenschaften und habe
das Gefühl, dass man heute als Wissenschaftlerin ohne
LinkedIn, Instagram etc. kaum noch wahrgenommen wird.
Ich bin ein eher zurückhaltender und introvertierter
Mensch. Das ständige Posten und Beantworten der
Kommentare stresst mich. Gleichzeitig will ich natürlich
mit meiner Forschung wahrgenommen werden. Wie viel
Social Media ist wirklich nötig – und wie gehe ich mit dem
Druck zur ständigen Selbstdarstellung um?“*

Liebe Frau X,

zunächst einmal: mit diesem Thema sind Sie nicht allein. Der Druck fühlt sich groß an – aber die Sichtbarkeit auf Social Media ist in der Wissenschaft nicht karriereentscheidend. Soziale Medien laden zu Vergleichen ein – und diese können stressen. Manchmal wirken Vergleiche entmutigend (Rückzug, Selbstabwertung: „Das schaffe ich nie“), manchmal aktivieren sie den inneren Antreiber („Ich muss nachlegen“). Aber: Social Media sind kein Spiegel von Erfolg und kein objektives Abbild von fachlichen oder wissenschaftlichen Leistungen. Sie sind ein Spiegelkabinett – mit zahlreichen Verzerrungseffekten. Reichweite, Anzahl der Likes und Kommentare zeigen Sichtbarkeit in einem Moment, sie sind kein Indikator für die Qualität

der Inhalte. Hilfreich ist auch die Trennung von Person, Rolle und Ihrem „Produkt“, den Texten, Daten, Vorträgen und Publikationen. Likes, Reposts und Kommentare sagen lediglich etwas über die Sichtbarkeit ihrer Produkte – und nichts über Ihre Leistungen oder Ihren Wert als Wissenschaftlerin. Wie könnte nun ein für Sie stimmiger Umgang aussehen, bezogen auf Ihre Haltung und bezogen auf eine umsetzbare Strategie?

Fragen Sie sich zunächst, welche Art von Sichtbarkeit Sie sich wünschen – und was zu Ihnen passt. Vielleicht hilft ein Motto, das Sie stärkt (z.B. „Ich erlaube mir, in kleinen Schritten auf stimmige Art sichtbar zu werden“). Notieren Sie drei Werte (z. B. fachliche Substanz, Nützlichkeit, Passung zum Profil) und zwei bis drei Kernbotschaften zu Ihren Forschungsinteressen. Jede Online-Aktion sollte einem Wert oder einer der Botschaften dienen. Alles andere dürfen Sie getrost weglassen. Konkret ist „Minimum Viable Presence“ (MVP) vielleicht die für Sie passende Strategie. Das bedeutet, dass man mit den minimalsten, aber notwendigen Inhalten und Aktivitäten auf Social-Media-Plattformen präsent ist, um eine relevante Zielgruppe zu erreichen und mit einem Thema sichtbar zu sein.

Wählen Sie in diesem Fall den passenden Hauptkanal. In den Politikwissenschaften ist LinkedIn eine gute Schnittstelle zu Wissenschaft und Praxis. Räumen Sie Ihr Profil auf, versehen Sie es mit einer klaren Kernbotschaft und verlinken Sie ggf. auf eine schlanke Website mit Vita, Publikationen, Foto und Kontaktdaten, sowie auf ORCID oder Google Scholar. Teilen Sie – zum Beispiel einmal monatlich – neue Publikationen oder Vorträge, Hinweise auf Tagungen, Resonanz zu Texten oder gesellschaftlichen Entwicklungen, passend zu Ihrem Forschungsprofil. Grenzen sind Teil der Strategie: Planen Sie einen festen, wöchentlichen Zeit-Slot für Social Media ein, deaktivieren Sie die Benachrichtigungsfunktion und setzen Sie sich selbst einen passenden Rahmen (z.B. keine Posts am Wochenende). Antworten und kommentieren Sie gebündelt, wertschätzend und sachlich.

Ein Impuls zum Schluss: Introvertiert zu sein, ist kein Handicap, sondern eine Ressource. Sie müssen nicht laut werden, sondern klar bleiben. Auch eine ruhige, konsistente Spur führt zu Sichtbarkeit – so, wie es zu Ihnen passt. Wenn Social Media Ihnen trotz dieser Strategie noch immer Unbehagen verursacht: Wie wäre es, einfach ganz darauf zu verzichten, andere Wege der Sichtbarkeit zu suchen und das Thema Social Media zu einem späteren Zeitpunkt

27. Oktober 2025

wieder aufzugreifen? Lassen Sie diesen Gedanken auf sich wirken. Falls Sie erhebliche Entlastung verspüren, ist das vielleicht im Moment der richtige Weg. Viel Klarheit und Erfolg!

Dr. Claudia Eilles-Matthiessen ist Diplom-Psychologin, Autorin, Konflikt- und Businesscoach sowie psychologische Mediatorin (BDP). Sie berät Hochschulen, wissenschaftliche Einrichtungen und Unternehmen und schreibt für das Coachingnetz Wissenschaft als "Dr. acad. Sommer". Kontakt: www.plan-c-frankfurt.de und www.coachingnetz-wissenschaft.de

Auch eine Frage an Dr. acad. Sommer? Schreiben Sie an wissendreiii@zeit.de, twittern Sie unter #Wissen3 – oder hinterlassen Sie uns **in diesem Kontaktformular** anonym eine Frage!