

DIE ZEIT WISSEN³

Brief für Hochschule Wissenschaft Scientific Community



Dr. acad. Sommer



*Liebe Frau Dr. acad. Sommer,
bislang hatte ich viel Glück in meiner akademischen
Laufbahn: Ich erhielt seit Abschluss meines Studiums
nahtlos Anstellungen oder Fellowships. Obwohl das so ist,
fehlt mir selbst in meiner aktuellen Phase als
Juniorprofessorin der Optimismus, dass ich eine feste
Professur bekommen werde. Das zermürbt. Wie kann ich
mehr Zuversicht entwickeln bezogen auf meine Karriere?*

Liebe X,

Gratulation, dass sich Ihr akademisches Leben bislang so gut entwickelt hat! Ihr Thema ist sehr umfassend, ich greife ein paar kleine Impulse zum Weiterdenken auf. Der zentrale Punkt beim Entwickeln von Zuversicht (insgesamt) ist, an seiner Selbstwirksamkeitsüberzeugung zu arbeiten. Was bedeutet das?

Besitzt jemand eine gute Selbstwirksamkeitsüberzeugung, geht er oder sie davon aus, dass das eigene Handeln zum erwünschten Ergebnis führt. Unsere Erfolge erscheinen uns dann nicht als Zufall, sondern als Konsequenz unseres Handelns.

Hier dürfte ein Knackpunkt liegen: Mit Sicherheit haben Sie sehr viel dazu beigetragen, dass Ihre Karriere bislang so gut verlaufen ist. Sie werden engagiert gearbeitet haben, erfolgreich

veröffentlicht und sich auf Stellen und Fellowships beworben haben. Trotzdem das so ist, schreiben Sie, Sie hätten bislang viel Glück gehabt mit Ihrer Karriere. Was aber bedeutet Glück?

Wenn wir (nur) Glück haben, entscheidet der Zufall, dass etwas Gutes passiert. Minimaler Einsatz bei maximalem Gewinn – wie etwa beim Lottospielen. Verstehen Sie mich nicht falsch. Natürlich brauchen wir Glück und gute strukturelle Bedingungen – in ganz verschiedener Hinsicht. Und auch, dass ein Berufungsverfahren tatsächlich zum Ruf führt, benötigt nicht nur Einsatz und Können, sondern auch das Glück, dass die Konstellation genau passt. Aber wer die nötigen Glücksmomente beim eigenem Erfolg innerlich und äußerlich überbetont, der verzerrt einerseits die Realität und dem fehlt andererseits die Zuversicht für die Zukunft, da Glück nicht steuerbar ist.

Eine Möglichkeit, Ihren Erfolg mehr mit sich zu verbinden, ist, dass Sie sich mit Ihrer Karrierelaufbahn aktiv auseinandersetzen: Welche Stationen haben Sie durchlaufen? Was haben Sie dazu beigetragen, dass Sie Schritt für Schritt weitergekommen sind? Was haben Sie gelernt, welche Fähigkeiten genutzt, wo sind Sie über sich hinausgewachsen?

Reflektieren Sie ihre Erfolge im Kleinen wie im Großen, erkennen und spüren Sie Stück für Stück besser, dass Sie es sind, die für Ihren Erfolg verantwortlich sind.

Noch in eine andere Richtung gedacht: Wie verhält es sich in anderen Bereichen Ihres Lebens? Sind sie da zuversichtlich und optimistisch? Falls ja: Wie gelingt es Ihnen da? Und wie können Sie diese Ressourcen für Ihre Karriere nutzen? Falls nein: Auch wenn Ihnen optimistische Haltungen ferner liegen sollten, gibt es verschiedene Weisen, an einem sogenannten „funktionalen Optimismus“ zu arbeiten.

Ein funktionaler Optimismus ist eine überhöhte Kontrollüberzeugung: Wir nehmen z.B. an, dass unsere Bewerbungschancen höher sind, als das realistisch gesehen der Fall ist. Dieser funktionale Optimismus erhöht unsere Erfolgchancen: Glauben wir, dass wir etwas schaffen können, bewerben wir uns allererst auf die erwünschte Stelle und treten selbstbewusst im Verfahren auf. Das macht es wahrscheinlicher, dass die Bewerbung klappt.

An einem funktionalen Optimismus können Sie mitunter arbeiten, indem Sie sich insgesamt regelmäßig positives Feedback geben und reflektieren, was Ihnen im Alltag gut glückt, welche Fähigkeiten Sie haben und wie Sie Ihnen nutzen. Tauschen Sie sich mit inspirierenden und positiven Menschen aus und vergegenwärtigen Sie sich immer wieder, dass auch andere Personen nur mit Wasser kochen.

Noch eine Bemerkung zum Schluss: Selbst bei bester Qualifikation muss auf eine Juniorprofessur nicht zwangsläufig eine Vollprofessur folgen. Ich denke, Sie entwickeln nicht

zuletzt dadurch Zuversicht für Ihre Karriere, wenn Sie sich das klar machen und gedanklich interessante Alternativen für einen solchen Fall finden. Das macht Sie ein Stück freier.

Edda Wilde ist freiberufliche Coachin für die Themen Führung und Karriere. Sie schreibt für das Coachingnetz Wissenschaft als "Dr. acad. Sommer" und veröffentlichte 2025 ihr Buch [Werden, wer wir nicht waren. Von der Schönheit, sich selbst zu verändern](#). Ihr Kontakt: <https://polyfon-coaching.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 Ihre Frage!