

Statusseminar der BMBF Nachwuchsforschungsgruppen

05. bis 06. Oktober 2023 an der Europa-Universität Flensburg

Workshop III:

Work-Life-Balance für Nachwuchsgruppenleiter:innen

Leitung: Dr. Katharina Lehmann

Professor:innen und Postdocs stehen während ihrer wissenschaftlichen Qualifikation als Nachwuchsgruppenleitende oft vor anspruchsvollen Anforderungen in Karriere und Privatleben. Selbst gut organisierte Personen stoßen oftmals an die Grenzen ihrer Widerstandsfähigkeit, dauerhafter Stress setzt ein und mindert die persönliche Leistungsfähigkeit, schwächt das Immunsystem und kann Freude an Arbeit und Leben beeinträchtigen. Der Workshop tritt diesem Phänomen entgegen. Zunächst werden individuelle Belastungen identifiziert, anschließend interaktive Übungen mit fachlichen Impulsen aus dem Feelgood-Management kombiniert. Das Ziel liegt darin, dass Sie für sich individuell erkennen, wie sich Gelassenheit und Entspannung in Ihren beruflichen und persönlichen Alltag bringen lassen und wie Sie langfristig mental und körperlich gesund bleiben.

Ablauf: Nach einer kurzen Einführung werden aktuelle Herausforderungen im beruflichen und persönlichen Bereich identifiziert und zum Austausch gebracht. Wo unternehmen Sie im Moment besondere Anstrengungen? Gibt es aufgeschobene Aufgaben, langwierige Prozesse, Rollenkonflikte oder Überlagerungen, die Sie immer wieder den „letzten Nerv“ kosten? Wir betrachten Ihre aktuellen Aktionsfelder und leiten daraus Bewältigungsstrategien ab. Im zweiten und Teil lernen Sie Resilienz-Strategien kennen, die sich im Hochschulbereich als besonders wirksam erwiesen haben und Sie in Ihrer Rolle als Nachwuchsgruppenleitende unterstützen. Anschließend erarbeiten wir individuelle Work-Life Balance-Maps, die Ihnen auch nach dem Workshop als Hilfestellung in Beruf und Alltag zur Verfügung stehen. Abschließend Q&A, Check-Out sowie Ausblick auf den Follow-Up-Termin am Semesterende.

Zur Referentin: Dr. Katharina Lehmann ist in Wissenschaft und Praxis als Beraterin für agile Transformation, digitale Verantwortung und nachhaltige Prozessinnovation tätig. Ein Schwerpunkt liegt auf der Begleitung von Hochschullehrenden im Bereich Leadership & New Work, Work-Life-Balance und Arbeitswelt 4.0. In Trainings für Hochschulangehörige vermittelt sie Methoden und Frameworks so, dass die Teilnehmenden in guter Übereinstimmung mit sich selbst die jeweils passende Methode für sich kennenlernen, üben und einsetzen können, um insgesamt effizienter zu arbeiten. Das Effizienzverständnis liegt dabei nicht lediglich auf Zeitersparnis, sondern auch einem individuellen Zufriedenheitsgewinn im Kontext von Lehre, Forschung und ggf. persönlichem Bereich. Alle Trainings sind so angelegt, dass die erlernten Methoden sofort nach Abschluss der Veranstaltung im eigenen Kontext nutzbar sind.