

Klar, fokussiert, zielbewusst – Self-Leadership im Wissenschaftsalltag

Ziel

Self-Leadership bedeutet, sich selbst reflektiert und verantwortungsvoll zu führen – als Fähigkeit, das eigene berufliche Handeln derart zu gestalten, dass es mit den eigenen Werten, Bedürfnissen und Lebenszielen übereinstimmt.

Die Teilnehmenden reflektieren im Workshop ihre Werte, Bedürfnisse und Glaubenssätze und bestimmen, ob und wie diese ihr berufliches Handeln steuern.

In einem zweiten Schritt überprüfen sie ihre privaten und beruflichen Ziele, analysieren Spannungen zwischen den einzelnen Zielen und setzen Prioritäten in Abhängigkeit von ihren Ressourcen und deren Grenzen.

Die Erkenntnisse des Workshops münden in persönlichen Strategien für mehr Fokus, Motivation und Selbstvertrauen im wissenschaftlichen Arbeitsalltag.

Beschreibung

Gerade im Wissenschaftsalltag, der durch hohe Eigenverantwortung, Leistungsdruck und Unsicherheit bzgl. Karriereplanung geprägt ist, wird Self-Leadership zu einer zentralen Kompetenz: Es ermöglicht, handlungsfähig zu bleiben, ohne sich selbst aus den Augen zu verlieren. Die Teilnehmenden reflektieren ihr berufliches Handeln im Kontext der Herausforderungen des Wissenschaftssystems. Ein zentraler Fokus liegt dabei auf der Stärkung eigener Ressourcen und der Wahrnehmung ihrer Grenzen – mit dem Ziel, Sinnhaftigkeit zu leben und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

Wir beschäftigen uns unter anderem mit folgenden Fragen:

- Welche Rollen fülle ich aus und wie tue ich es? Wie gehe ich mit Spannungen zwischen meinen diversen Rollen um?
- Welche kurz- und langfristigen Ziele habe ich und wie priorisiere ich meine Aufgaben, um meinen Zielen gerecht zu werden?
- Wie kann ich meine Zeit, Energie und Aufmerksamkeit so steuern, dass ich wirksam arbeite, ohne dauerhaft im Überlastungsmodus zu sein?
- Wie gehe ich mit innerem Druck, Selbstzweifeln, hohen Leistungsansprüchen um?

Das hier Gelernte kann bei einem **1-stündigen individuellen Coaching** im Anschluss nochmals reflektiert werden. Die Teilnahme am Workshop ist Voraussetzung für das Coaching.

Methodik

- Kurzinputs, Austausch im Plenum, Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Biografie- und Wertearbeit
- Rollen- und Systemanalyse

Voraussetzung

- Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden
- Die Teilnahme am Workshop ist Voraussetzung für das Coaching

Organisatorische Informationen

Sprache / Format	Deutsch / Präsenz & Online
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs (R2/R3) aller Fachbereiche
Datum	Präsenz-Workshop: Donnerstag-Freitag, 9.-10. Juli 2026, 9:00 – 15:00 Online Einzelcoaching à 1 Std: Individuell buchbare Termine im Zeitraum vom 13. bis 17. Juli 2026
Anmeldung	Für die Anmeldung klicken Sie hier

Workshopleitung



Dr. Grazyna Jurewicz
Praxis für
Wissenschaftscoaching,
Berlin

Dr. Grazyna Jurewicz ist promovierte Philosophin, zertifizierte Wissenschaftscoach und Trainerin in eigener Praxis in Berlin. Sie begleitet Wissenschaftler*innen in transformativen Phasen ihrer Berufsbiografien. Dabei versteht sie die eigene langjährige Laufbahn in Forschung und Hochschullehre, gegen deren Fortsetzung sie sich aktiv entschieden hat, als Voraussetzung dafür, dass sie Menschen auf ihrer Suche nach beruflichen Alternativen zur institutionalisierten Wissenschaft wirkungsvoll unterstützen kann. Sie arbeitet systemisch-integrativ.

www.grazyna-jurewicz.de