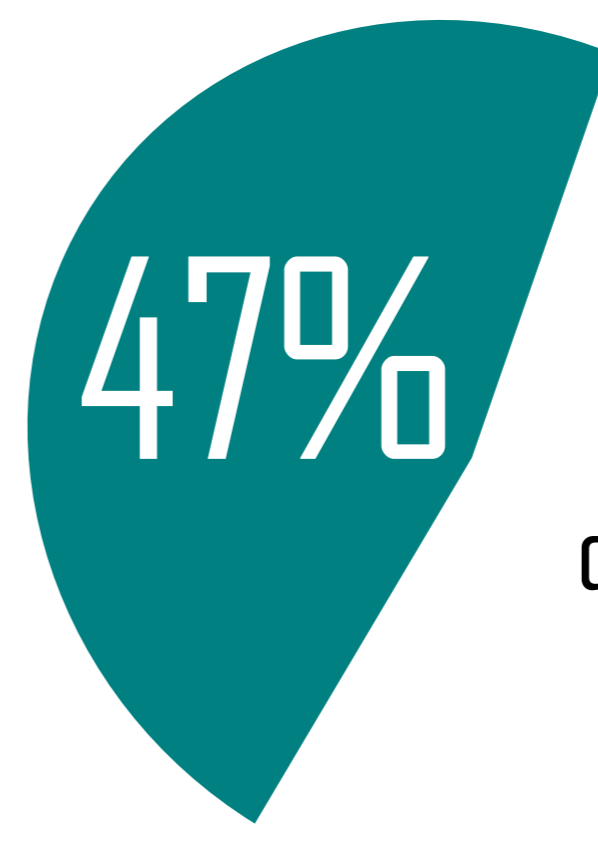


MENTALE GESUNDHEIT WÄHREND DEINER PROMOTION



Eine Studie der University of California, Berkeley fand, dass fast 1/2 der DoktorandInnen die Kriterien für eine depressive Erkrankung erfüllten!

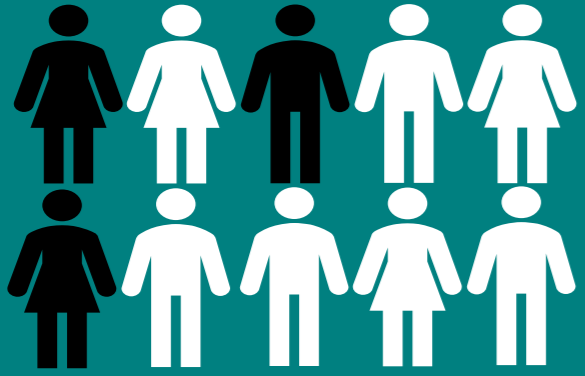
EIN MEINUNGSARTIKEL, BASIEREND AUF ETWAS FORSCHUNG IN MEINEN MITTAGSPAUSEN UND MEINER UNQUALIFIZIERTE ERFAHRUNG*

WAS DU ERFAHREN/FÜHLEN KÖNNTEST (DU BIST NICHT ALLEINE, VERSPROCHEN!)

IMPOSTORSYNDROM

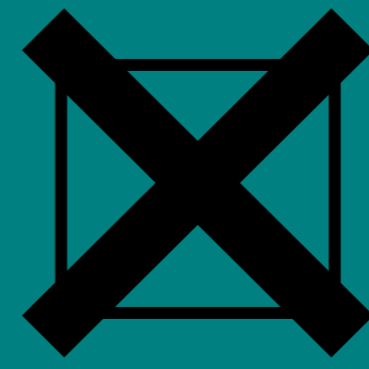
7 aus 10

Menschen erfahren das Impostorsyndrom irgendwann in ihrem Berufsleben.²



"Jemand wird bald herausfinden, dass ich hier nicht hingehöre. Ich sehe nur auf dem Papier gut aus, aber eigentlich war diese Prüfungsnote reiner Zufall. Ich bin einfach nicht fähig [diese Experimente durchzuführen, eine Dissertation zu schreiben, in der akademischen Welt Erfolg zu haben]." Dies sind alle typische Symptome des Impostorsyndroms. **Ein Tipp: verändere Deine Denkmuster - das Ziel sollte Fortschritt sein, und nicht Perfektion.**

KEINE CHECKBOXEN MEHR



Du wurdest irgendwann ziemlich gut darin, Essays und Praktikumsberichte zu schreiben, und sie waren immer kurzfristige Projekte. Du wurdest auch gut darin, vorherzusagen, welche Fragen in einer Prüfung vorkommen würden. Jetzt stehst Du plötzlich vor einem Projekt mit offenem Ende, das nicht in Sicht ist. Es gibt keine Noten mehr, welche Dir sagen könnten, ob Du genug leistest. Die Umstellung von diesem Denken kann besonders schwer fallen. **Ein Tipp: teile Dein Projekt in kleine, erreichbare Ziele.**

ERSTE ERFAHRUNGEN MIT SCHEITERN

Du warst immer zwischen den Klassenbesten und warst ziemlich gut auch an der Uni. Jetzt funktioniert deine Forschung gar nicht und alle anderen scheinen sich mühelos weiter zu entwickeln. Diese Gefühle können entstehen, da im Bachelor/Master die Experimente zum zuverlässigen Erfolg geplant sind. **Ein Tipp: erinnere Dich, dass Du gerade an der Spitze der Forschung agierst - wenn es leicht gewesen wäre, hätte es jemand anders schon längst herausgefunden!**



ISOLATION / SCHULDGEFÜHLE

Forschungsarbeiten schreiben kann eine besonders isolierende Angelegenheit sein. Das kann auch mit Schuldgefühlen gekoppelt sein, wenn Du überall in Deinem Alltag denkst, dass du immer am Schreiben sein solltest. Um dem entgegenzuwirken kann man immer noch an Gruppen/Institutsmeetings teilnehmen.



Ein Tipp gegen Schreibblockaden: beginne immer mit den Abbildungen/Figures. Es ist weitaus leichter, eine Abbildung im Text zu beschreiben als ohne zu schreiben.

KOMPETITIVE UMGEBUNG



Leider fördert das akademische Milieu öfter Wettbewerb statt Zusammenarbeit, wenn es eigentlich andersrum sein sollte. Das wird zusätzlich dadurch verschlimmert, dass oft die einzige Möglichkeit, deinen Fortschritt zu messen, der Vergleich mit anderen ist. **Ein Tipp: kein PhD-Projekt gleicht einem anderen, also hüte dich davor, sie zu vergleichen.**

DIE WORK | LIFE QUAL

55% der DoktorandInnen haben Sorgen rund um ihr Work-Life balance³



Eine Kultur der Akzeptanz gegenüber langen Arbeitszeiten ist in der akademischen Forschung gut eingebettet. Tatsächlich berichten 40% der Forschenden, mehr als 50 Stunden die Woche zu arbeiten. Das ist ein systemisches Problem. Präsentismus ist gängig - Menschen arbeiten sehr viele Stunden aus Angst/Stress, sind aber nicht besonders effizient dabei. **Ein Tipp: versuche, innerhalb einer sinnvollen Stundenanzahl effizient zu sein, und fokussiere Dich dann auf Zeit für Dein Wohlbefinden.**

Die bittere Wahrheit ist, dass nur 7 in 200 Promotionsabsolvent*innen eine volle Professur erreichen.⁵ Stelle sicher, dass Du während der Promotion auch andere "Soft Skills" ausbaust, z.B. indem Du ein Poster für einen Wettbewerb schaffst...

SIND DEINE MITMENSCHEN BETROFFEN? HIER EINIGE WARNZEICHEN



ERHÖHTER ALKOHOLKONSUM



ÜBER-ESSEN



ZU WENIG ESSEN



SEHR LANGE ARBEITSZEITEN



LANGE/HÄUFIGE FEHLZEITEN



WITZE ÜBER SUIZID



UNGEPFLEGTES AUSSEHEN

SELBSTVERLETZUNG? SUIZIDGEDANKEN?

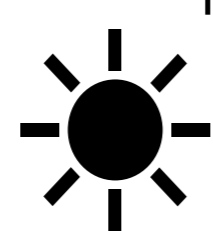
RUF' DIE TELEFONSEELSORGE AN UNTER **0800 111 0 111** ODER TIPPE suizidprophylaxe.de EIN

EIN PAAR MÖGLICHKEITEN, DEIN MENTALES WOHLBEFINDEN ZU PFLEGEN



FRAGE EINEN ARZT

Sprich mit einem Arzt Deines Vertrauens über wie es Dir gerade geht. Das könnte Dir Hilfe in der Form von Medikamenten oder Beratung sichern, um Dein Wohlbefinden wieder herzustellen.



NIMM EINE AUSZEIT

Eine Pause einzulegen ist eigentlich eine Art und Weise, Deine Effizienz auf Arbeit wieder zu erhöhen. Wenn es Dir nicht ermöglicht wird, einige Wochen freizunehmen, versuche, einige lange Wochenenden weg von der Arbeit zu verbringen.



NIMM DIR ZEIT FÜR DICH

Es ist bewiesen, dass Schlafmangel Gefühle von Stress verstärken kann. Sport kann auch helfen, Stress zu mindern. Wenn Du das Gefühl hast, Du hast gar keine Zeit dafür, probiere es z.B. aus, in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang zu unternehmen.



FRAGE NACH BERATUNG

Uns und das Studierendenwerk haben ein Beratungsangebot für Studierende wie Du. Das kann helfen, die Probleme zu stemmen und kann sicherstellen, dass Du passende Bewältigungsstrategien zur Verfügung hast.



SPRICH MIT DEINEM BETREUENDEN

Es ist nicht immer eine Möglichkeit, aber wenn Du spürst, dass Du einen guten Draht zu Deinem Betreuenden hast, sprich mit ihm/ihr über Deine Sorgen hinsichtlich Deiner mentalen Gesundheit. Alternativen wären, Gespräche über eine zeitweilige Verkleinerung Deiner Arbeitslast oder Auszeiten.



SPRICH MIT DEINEN MITSTREITERN/POSTDOCS

Es ist höchstwahrscheinlich, dass Menschen in Deinem Arbeitsumfeld den Stress einer Promotion auch spüren. Gehe auf sie zu. Erinnere Dich insbesondere, dass Postdocs ihre Promotion überstanden haben, weswegen sie nützliche Tipps/Strategien zur Stressbewältigung haben könnten.



SCHAFFE ÜBERSCHAUBARE TEILE

Wenn gerade alles überwältigend wirkt, versuche, Deine Forschung in überschaubaren Brocken aufzuteilen. Es könnte helfen, Deinen Betreuenden hier mit einzubeziehen. Ein anderer Tipp ist, Dich Deiner wichtigsten Arbeit frühmorgens zu widmen, bevor Du andere Aufgaben, wie z.B. Emails, erledigst.



BELESE DICH ZUM THEMA

Es gibt viele kostenlose Onlineresourcen, die Dir helfen können, Deine mentale Gesundheit zu verbessern. Darunter ist z.B. Mind, welche eine Serie von Broschüren zum Thema anbieten, von Stressbewältigung zu wie man Mitmenschen, die seelisch erkrankt sind, am Besten unterstützen kann.

Eine letzte Anmerkung: wenn die Promotion Deine mentale Gesundheit und Dein Wohlbefinden stark beeinträchtigt, ist es kein Grund zum Schämern, wenn Du sie abbrichst und einen neuen Lebensabschnitt beginnst. Viele erfolgreiche Menschen haben das auch getan. Sei es so - Du würdest ein völlig unbequemes T-Shirt für eine Weile ertragen, aber nicht 45 Jahre lang!

QUELLEN

1. Graduate Student Happiness & Well-Being Report, 2014, University of California, Berkeley.
2. Sakulku, J. The Impostor Phenomenon. The Journal of Behavioral Science, 6(1), 75-97.
3. Graduate survey: A love-hurt relationship, Nature 550, 549-552
4. Guthrie, Susan, et al. Understanding mental health in the research environment: A Rapid Evidence Assessment. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2017.
5. The Scientific Century: Securing our future prosperity, The Royal Society, 2010.



#TIMETOTALK
#RSCPOSTER