

UNTER 4 AUGEN

Eigentlich schreibe ich gerade an zwei Artikeln und einem Sammelband. Sobald ich anfangen will, sitze ich aber wie vor einem Berg. So beginne ich erst gar nicht, zweifle an all meinen Ideen und Ergebnissen und habe ein schlechtes Gewissen. Ist das normal? – Das fragt ein Sozialwissenschaftler

Coach Dr. Boris Schmidt antwortet: Nein, das ist nicht normal – gut, dass Sie nachfragen. Aber: Es ist auch nicht selten und, zumindest phasenweise, nicht schlimm. Wissenschaft ist keine kontinuierliche Arbeit wie am Fließband. Es wechseln sich Phasen der Produktivität, des Outputs und der Kreativität mit Phasen des Verharrens, des Zögerns, des Überdenkens ab. Zweifel an sich sind gut – ohne sie gäbe es keinen wissenschaftlichen und auch keinen persönlichen Fortschritt. Was Sie schildern, klingt jedoch danach, dass die Zweifel bei Ihnen gerade Überhand gewonnen haben und es Zeit ist, aus dieser Phase wieder herauszukommen.

Probieren Sie Folgendes:

- Machen Sie sich einen Stundenplan – wie in der Schule. Ordnen Sie Ihre Tätigkeiten (zum Beispiel Lehre, Verwaltung, Hausarbeit, Hobbys) ebenso wie Ihre Schreibprojekte in diesen ein und arbeiten Sie ihn ab.
- Jeden Tag ein bisschen. Nehmen Sie sich vor, pro Tag eine kurze Zeit an einem Text zu schreiben, etwa 60 oder 90 Minuten. Bewährt haben sich Mikro-Schreibeinheiten von weniger als 30 Minuten, zwischen die Sie ein paar Minuten Pause schalten.
- Wenn Ihnen die Aufgabe wie ein Berg vorkommt – bedenken Sie, dass auch der höchste Berg Schritt für Schritt erklommen wird. Auch ein einziger geschriebener Satz bringt Sie voran.
- Prüfen Sie, wie berechtigt Ihre Zweifel sind. Betrachten Sie Ihre bisherigen Leistungen: Wodurch haben Sie all dies schon geschafft? Machen Sie eine Liste, was konkret Sie an Ihrer aktuellen Arbeit bemängeln und wie Sie herausfinden könnten, was dran ist an dieser Kritik. Fragen Sie Kolleginnen und Kollegen, vergleichen Sie Ihre Werke mit dem, was Sie in einer typischen Publikation Ihres Fachgebiets finden.
- Wenn die Zweifel sich melden – stellen Sie dem etwas entgegen. Denken Sie an Menschen aus Ihrer bisherigen Laufbahn, die an Sie und Ihr Können geglaubt haben: ein Lehrer, der Ihr Talent sah, eine Dozentin, die Ihnen die Forschungskarriere nahelegte, wohlwollende Menschen. Stellen Sie sich vor, diese würden im Moment des Zweifels zu Ihnen sprechen und Sie ermutigen. Was würden sie sagen?
- Verbannen Sie den inneren Saboteur aus Ihrem Arbeitszimmer. Fordern Sie die zweifelnde Stimme in Ihnen auf, Sie während der Arbeitszeit nicht zu behelligen, weil dies kontraproduktiv ist. Versprechen Sie ihm, alle Einwände auf einem Extrablatt festzuhalten, um sich später damit zu befassen. Aber nicht jetzt.
- Wenn gerade nichts geht, quälen Sie sich nicht. Tun Sie etwas, was Ihrem Körper und Ihrer Seele guttut und was Sie aus dem Gedankenstrudel herausholt: spazieren gehen, Sport, kochen, putzen, Kartons zerreißen. Egal was.

Falls Ihr Zustand über Wochen anhält oder weitere Bereiche Ihres Lebens erfasst, rate ich zu einem Vorgespräch mit einem qualifizierten Gegenüber, Stichwort Coaching oder Psychotherapie. Denn: Auf Dauer verfestigt sich die Lage, macht depressiv und gehört deswegen ernst genommen. Raus da! //



Foto: privat

DR. BORIS SCHMIDT

ist Wirtschaftswissenschaftler, Psychologe und Psychotherapeut. Er arbeitet seit 2001 als Coach, Trainer und Berater für und mit Menschen in Hochschule, Wissenschaft und im Nonprofit-Bereich, seit 2012 in Berlin. Er ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft, das Partner der DUZ ist.

www.thema31.de

www.coachingnetz-wissenschaft.de

www.gekonnt-scheitern.de
