



GSO-Newsletter 19/4 Mentale Gesundheit & Zeitmanagement



Liebe Scholars,
liebe GSO-Interessierte,

kurz vor Jahresende wird es oft ziemlich hektisch – Projekte müssen dringend abgeschlossen, Geschenke gekauft und verpackt, Silvesterparties und gute Vorsätze geplant werden.

Wir empfehlen daher einfach mal nichts zu tun – außer vielleicht langen Spaziergängen, guten Gesprächen und Essen. Auch gemeinsames Singen ist gesundheitsfördernd und erheiternd, wie z. B. die [wissenschaftlichen Weihnachtslieder mit Jon Cozart](#).

In diesem Jahr haben wir immer wieder Leadership in der Wissenschaft zum Thema gemacht. Dass das mehr ist als ein Buzzword, zeigt sich, wenn das mit der Führung (die kann von Selbstmanagement über laterales Führen bis hin zu Mitarbeiter*innenverantwortung reichen) nicht klappt. Ein Aspekt, den wir erst jetzt auf dem Schirm haben, ist psychische Gesundheit im Wissenschaftsbereich. Mehr dazu erfahrt ihr von [Manuela im Express-Interview](#).

Wir freuen uns auf das neue Jahr mit Ihnen und euch, bleibt uns gewogen und genießt vor allem entspannte Feiertage.

Bis 2020 und herzliche Grüße,

Anne & das GSO-Team

Im Fokus

#Mentale Gesundheit & Zeitmanagement

„Mental Health“ ist in den angelsächsischen Ländern schon länger Thema und hat nun auch die deutsche Wissenschaftslandschaft erreicht. Das liegt zum einen daran, dass psychische Erkrankungen weniger tabuisiert werden. Zum anderen sind einige der Krankheitsbilder eng verknüpft mit einem anderen heißen Thema – nämlich systemischen Problemen im Wissenschaftsbetrieb.

Nachvollziehbar beschreibt das der Artikel auf *nature* „[The mental health of PhD researchers demands urgent attention](#)“ und der von Elliot Brown, der auch gleich hilfreiche Ressourcen verlinkt: „[Updating the culture of academia](#)“.

Wer zur Forschung in dem Feld beitragen möchte, kann das hier tun: cactusglobal.com/mental-health-survey/

Sich als Beauftragter für Mentale Gesundheit einsetzen? James Turner erklärt in „[Why I became a mental-health first-aider at my research institute](#)“ (*nature*) am eigenen Beispiel, warum Forschungsgruppenleiter ein Gespür für die Probleme ihrer Mitarbeiter*innen bekommen sollten.

Neben Stress kann auch falsches Zeitmanagement zu Unzufriedenheit führen. Coach und Beraterin Eva Brandt erklärt im ZEIT-Interview, wie Zeitmanagement mit der individuellen Persönlichkeit zusammenhängt: „[Wir schaffen oft nicht mal die Hälfte von dem, was wir planen](#)“.

GSO Insights

// Zwei AlumNode-Projekte erfolgreich abgeschlossen

AlumNode Alumni Manu und Marcel sowie Deborah und ihr Team haben ihre AlumNode Projekte umgesetzt. Neben dem Workshop zu „Mental Health“ in Potsdam fand eine Konferenz für Jugendliche zu naturwissenschaftlichen Themen in Ghana statt. Bilder und Informationen gibt es auf der AlumNode Homepage: [Breaking STEM-Barriers & Mental Health](#).

// Unser **Leadership Academy 2017 Alumnus Michael Saliba** gehört zu den ausgewählten #top40under40 des [Capital Magazin](#).

// GSO/GAIN-Stammtische: Koordinator*innen gesucht!

Als Partnerorganisationen koordinieren das German Academic International Network ([GAIN](#)) und die German Scholars Organization e.V. (GSO) seit 2007 gemeinsam die weltweiten Wissenschaftler*innen-Stammtische.

Aktuell **suchen wir neue Stammtisch-Koordinator*innen** in:

- Albany, New York
- Amherst, Massachusetts
- Auckland, Neuseeland
- Austin, Texas
- Calgary, Alberta, Kanada
- Cincinnati, Ohio
- Cleveland, Ohio
- Columbia, South Carolina
- Columbus, Ohio
- Durham, North Carolina
- Houston TX, Texas
- Orlando, Florida
- Pittsburgh, Pennsylvania
- Louis, Missouri
- Tuscon, Arizona

// **Milwaukee & Nashville** (USA) aufgepasst! Die Stammtische sind reaktiviert

und suchen neue Gäste! Interessierte melden sich bei [Sebastian Luft](#) (Milwaukee) und bei [Claudius Blazer](#) (Nashville).

// **#CheersToCareers:** Ihr seid Wissenschaftler*innen und möchtet euch in eurer Stadt für einen Stammtisch engagieren? Mit dem #CheersToCareers Starter-Paket helfen wir euch bei der Organisation. Bei Interesse schreibt uns an wissenschaftler-stammtisch@gso-gain.org.

// **Wir unterstützen kluge Köpfe, unterstütze uns!**

Mit unseren kostenlosen Beratungsangeboten – über 150 Beratungsgespräche im Jahr – eröffnen wir Wissenschaftler*innen neue Karriereperspektiven. Auch unsere Webinare sind kostenfrei. Deshalb freuen wir uns auf eure **Spende für die GSO** auf betterplace.org.

Express-Interview



1. Manu, du bezeichnest dich als „Mental Health Advocate“ und beschäftigst dich in Workshops und deiner Forschung der Neurowissenschaften mit dem Thema „Mentale Gesundheit“. Inwiefern betrifft das Thema auch Wissenschaftler*innen?

Wissenschaftler*innen stehen durch befristete Arbeitsverträge, unregelmäßige Arbeitszeiten und unsichere Zukunftsperspektiven besonders oft unter Stress und hohem Leistungsdruck. Laut einer Nature Umfrage von über 6000 Graduierten haben fast 40% aller Befragten schon einmal Hilfe gesucht wegen Depression und Ängsten – und das ist nur die Anzahl derjenigen, die aktiv Hilfe gesucht haben und bereit waren zu antworten. Jedoch fehlen uns genaue Zahlen über Wissenschaftler*innen nach dem Ph.D. Da der Leistungsdruck weiter steigt, ist es fair anzunehmen, dass die Hälfte aller Wissenschaftler*innen Probleme mit ihrer mentalen Gesundheit haben. Da besteht dringend Handlungsbedarf.

2. Zusammen mit Marcel Pawlowski hast du den Workshop „Mentale Gesundheit und Zeitmanagement“ ([AlumNode Projekt](#)) organisiert. Welches Fazit nimmst du aus dem Workshop mit? Was sagen die Teilnehmer*innen?

Wir bekamen durchweg positives Feedback mit einem Wunsch zur Verbesserung: Mehr und intensivere Kurse zu diesem Thema. Unser Ziel ist es nun, ähnliche Workshops anbieten zu können und z.B. in das Kursprogramm an Universitäten zu integrieren. Wir haben außerdem eine kleine „task force“ gebildet, die sich damit beschäftigt, wie sich die Arbeitsbedingungen in der Wissenschaft verbessern können. Wissenschaftler*innen beizubringen mit Stress umzugehen ist zwar hilfreich. Aber die langfristige Lösung wäre ein System zu etablieren, in dem Stress und Leistungsdruck besser kontrolliert werden, um die allgemeine Gesundheit der Wissenschaftler*innen zu gewährleisten.

3. Was sind drei Tipps, die du unseren Forschenden mit auf den Weg geben möchtest?

Der beste Tipp (#1), den ich je bekommen habe: Mein Supervisor und ich sind ein Team. Wenn ich Zweifel hatte, dann war mein Supervisor meine erste Ansprechpartnerin, wodurch wir Probleme immer sofort zusammen lösen konnten. Ich denke, dass diese Einstellung über die Ph.D. Phase hinaus zu einem gesunden Arbeitsumfeld beitragen kann.

Tipp #2: Sich immer wieder zu fragen, warum man tut was man tut. Wenn ich das ganze Wochenende gearbeitet habe, weil ich von den letzten Daten, die ich erhoben habe, begeistert war und diese am Montag im Meeting vorstellen wollte, dann ist das nicht unbedingt schlecht. Wenn ich mich aber ferngesteuert und unmotiviert gefühlt habe, war es oft hilfreich, dem auf den Grund zu gehen und zu überlegen, was meine Situation momentan so schwierig macht.

Tipp #3: Go hiking! Inzwischen gibt es viele Studien, die zeigen, dass es gut für unsere mentale Gesundheit ist, aktiv Zeit in der Natur zu verbringen.

4. Was wäre deine alternative Karriere, wenn Du noch ein Parallelleben hättest?

Das ist eine schwierige Frage, weil ich gerade sehr zufrieden bin und auch zu den Glücklichen gehöre, die einen wirklich tollen Ph.D. hatten. Manchmal wünsche ich mir aber, dass ich eher da gewesen wäre, wo ich jetzt bin. Ich habe momentan so viele Ideen, die ich umsetzen möchte. Es wäre leichter gewesen, bevor ich eine Familie gegründet hatte. Mit dieser möchte ich natürlich auch meine Zeit verbringen, komme dadurch aber langsamer voran, als es mir lieb ist.

Mehr Infos zu Manuela und dem AlumNode-Projekt

LinkedIn: www.linkedin.com/in/manuela-schuetze/

Twitter: www.twitter.com/ManuSchuetze

AlumNode Projekt: www.alumnod.org/alumni-projects

Opportunities

Förderprogramme, Ausschreibungen & Events

// NRW-Rückkehrprogramm

Jetzt schon vormerken für Januar: Dann startet die Ausschreibung für Nachwuchsgruppen (Ausstattung 1,25 Mio.) an Forschungseinrichtungen in NRW. Zielgruppe sind Forschende im Ausland. [Mehr Infos](#)

// Dr. Wilhelmy-GSO-Reisekostenprogramm

Reisekostenförderung für deutsche Hochschulen, die Bewerber*innen aus dem Ausland einladen möchten – macht Hochschulen gern darauf aufmerksam. [Mehr Infos](#)

//Walter Benjamin-Programm

Das Walter Benjamin-Programm der DFG (Deutsche Forschungsgemeinschaft) ermöglicht es Wissenschaftler*innen in der Qualifizierungsphase im Anschluss an die Promotion, ein eigenes Forschungsvorhaben am Ort ihrer Wahl selbständig umzusetzen. Eine Bewerbung kann jederzeit eingereicht werden. [Mehr Infos](#)

// Leopoldina-Postdoc-Stipendium

Leopoldina, Deutschlands Nationale Akademie der Wissenschaften, fördert mit dem Postdoc-Stipendium jüngere Nachwuchswissenschaftler*innen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz aus naturwissenschaftlichen und

medizinischen Fachgebieten, die bereits ein eigenständiges Forschungsprofil erkennen lassen. [Mehr Infos](#)

// NaWik-Konferenz für kommunizierende Wissenschaftler*innen

Der Call endet schon diese Woche – gesucht werden Beiträge für die Konferenz – entweder für einen Vortrag oder eine Workshopidee. [Mehr Infos](#)

// KlarText-Preis für Wissenschaftskommunikation

„Was hast Du da eigentlich gemacht in Deiner Doktorarbeit?“ – Um die Antwort auf diese Frage geht es bei KlarText, dem Preis für Wissenschaftskommunikation der Klaus Tschira Stiftung. Vom 9. Dezember 2019 bis zum 28. Februar 2020 können Promovierte aus dem MINT-Bereich ihre Texte einreichen. [Mehr Infos](#)

Karrierewissen

GSO Webinare 2019 „Science Communication“, „Medical Writing“ und „Nachwuchsgruppen und NRW-Rückkehrprogramm“ jetzt [online verfügbar](#).

[Six easy ways to manage your time better](#) (nature.com)

[Why Walking Helps Us Think](#) (newyorker.com)

[The Secret to Getting More Done in Less Time](#) (themuse.com)



Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

German Scholars Organization e.V.
Dr. Anne Schreiter
Friedrichstr. 60
10117 Berlin
Deutschland

+49 (30) 2062 8767
info@gsonet.org
<http://www.gsonet.org>

CEO: Vorsitzender des Vorstands: Prof. Dr. Eicke Weber
Register: Vereinsregister: Amtsgericht Charlottenburg, Nr. 23086 NZ
Tax ID: Steuernummer: 027/666/57043
Einzelheiten zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung
(<https://www.gsonet.org/datenschutz.html>).