

# KARRIERE & WEGE

Tipps & Orientierung  
für Studierende und Promovierende

# INHALT

**Vorwort** ..... 3

**Region:**  
Warum in die Ferne schweifen? ..... 4 ● ●

**Initiativbewerbung:**  
„Zeig dich“ – die unaufgeforderte Bewerbung ..... 6 ● ●

**Kopfstandmethode** ..... 7 ● ● ●

**Erfolgreich Netzwerken** ..... 8 ● ● ●

**Rhetorik-Coaching:**  
Ziel ist ein besseres Selbstgefühl ..... 10 ●

**Praxisphase Promotion:**  
Warum eine Praxisphase während der  
Promotion deine Karriereplanung ankurbeln kann ..... 11 ●

**Mentoringprogramm:**  
Dein Praxiskontakt während der Studienzzeit ..... 12 ●

**Karrieretipps von Promovierten** ..... 13 ● ●

**Diversity Management** ..... 16 ● ● ●

**Mach doch einfach dein Ding:**  
Gründe fürs Gründen ..... 18 ● ●

**Softskills** ..... 19 ● ●

**Ansprechpartner\_innen** ..... 22 ●

## Was ist denn für mich wichtig?

Kommt darauf an, was du gerade machst, wo du in deinem Studium stehst oder was dich interessiert. Zur einfachen Orientierung haben wir **drei Interessenschwerpunkte** definiert und farblich gekennzeichnet.

### Wo siehst du dich gerade?

Wir wünschen dir viel Spaß, schau gerne auch über den „Farbtellerrand“ hinaus. Und mach die Broschüre bitte zu deinem ganz persönlichem Workbook. Es ist Platz für deine Gedanken, Ideen, Wünsche und Ziele.

● **Ich bin mitten im Studium** und möchte endlich Praxisluft schnuppern. Wie packe ich das an?

● **Ich promoviere/habe promoviert** und bin froh um jeden Tipp für den außer-universitären Praxiseinstieg.

● **Ich möchte mich über Kompetenzen informieren**, die mich auf meinem Karriereweg weiterbringen.

# MOIN

## Liebe Studierende, liebe Promovierende,

Geographie, interkulturelle Pädagogik, Sozialwirtschaft, Sportsoziologie und Bildungsmanagement – **was kann man denn damit später mal machen?!**

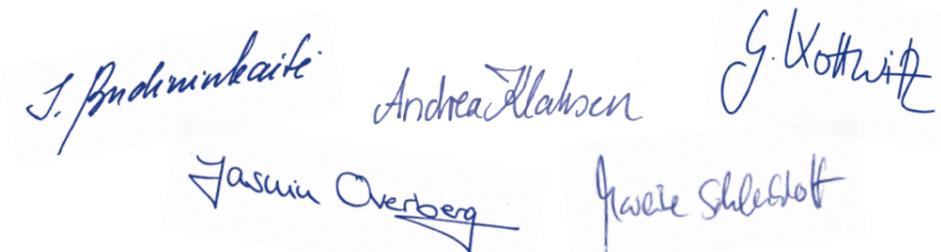
Als Absolventinnen dieser Studienfächer kennen wir diese Frage nur allzu gut. Deswegen war es uns ein besonderes Anliegen, andere bei der Antwortsuche zu unterstützen und uns im Projekt „Innovative Hochschule Jade-Oldenburg!“ mit dem Übergang von der Hochschule in die außerakademische Praxis zu befassen.

Über vier Jahre haben wir gemeinsam Studierende und Promovierende dabei unterstützt, sich auf die Anforderungen des regionalen Arbeitsmarktes vorzubereiten. Wir haben sie interdisziplinär mit Arbeitgeber\_innen vernetzt, ihre überfachlichen Kompetenzen gefördert und sie befähigt, frühzeitig Praxiserfahrungen zu sammeln.

Heute hältst du unsere zentralen Erkenntnisse aus dieser Zeit in den Händen. Wir möchten dir nicht nur praxiserprobte Karrieretipps mit auf den Weg geben, die aus unserer Erfahrung wirklich hilfreich sein können, sondern dich auch zur **Selbstreflexion** ermutigen.

Denn: Was man später mal damit machen kann, **gestaltest du** – und das immer wieder neu im Laufe deiner Karriere.

Viel Spaß und Erfolg wünschen dir



# WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN...?

## Zurückkommen kann so schön sein!

In unseren Veranstaltungen haben wir viele Menschen kennengelernt, die von Kindheit über Schulzeit bis hin zu Studium und Job im Nordwesten geblieben sind. Diese Menschen sagen, dass sie eben heimatverbunden sind, z.B. die Nähe zum Wasser schätzen, zu Familie und Freunden, die Landschaft... Klingt schön? Ist es auch!

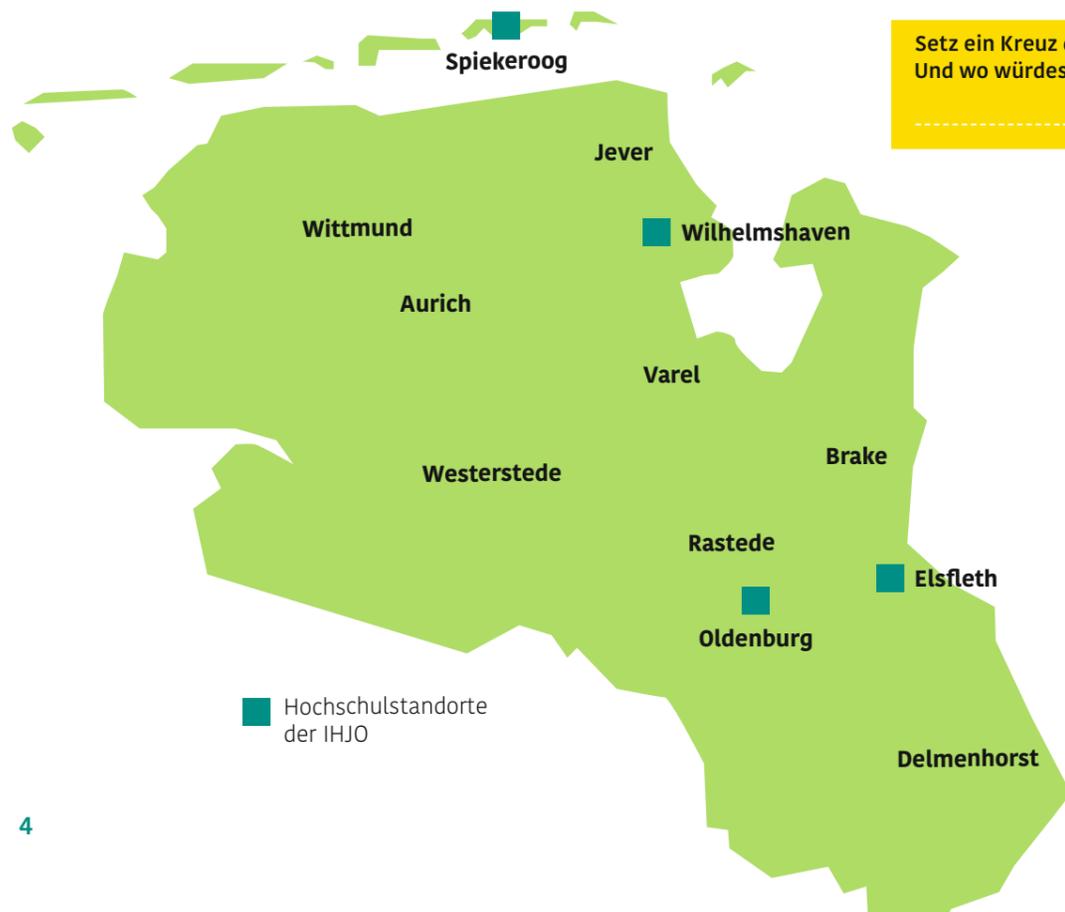
Ebenso haben wir Menschen getroffen, die es nach Lebensphasen in anderen Städten, Regionen oder gar Ländern (wieder) in den Nordwesten verschlagen hat. Ein **Beispiel ist Kirsten**, die als Bauberrätin am staatlichen Bau-management Weser-Ems tätig ist:

Kirsten hat nach ihrem Schulabschluss in Lohne in Berlin und Dresden studiert und anschließend Praktika auf fast jedem Kontinent gemacht: in Südkorea, USA, Schweden... Sie hat sich immer wieder auf Neues einstellen müssen und dabei unglaublich viel gelernt und gesehen. Spannend ist jedoch, dass Kirsten dann, auf der Suche nach einem passenden Job, der genauso vielfältig, anspruchsvoll und herausfordernd sein sollte wie ihr bisheriges Leben, ausgerechnet in „der alten Heimat“ fündig wurde. Und sagen kann, dass sie wirklich alles hat, was sie sich nach der Schule gewünscht hat –

obwohl sie sich damals nicht hätte vorstellen können, das ausgerechnet „vor der Haustür“ zu finden. **Weltoffenheit und regionale Verbundenheit muss sich eben nicht ausschließen!**

Und wenn man mit vielen Erfahrungen und Eindrücken im Gepäck nach Hause kommt, lassen diese das Selbstverständliche von früher manchmal in einem ganz neuen Licht erstrahlen – und Zurückkommen kann dann so schön sein...

Setz ein Kreuz dort, wo du wohnst. Und wo würdest du gerne wohnen?



## Mein Steckbrief - los geht's:

Wie wichtig ist dir der Arbeitsort als Kriterium für die Berufswahl?

Egal						sehr wichtig
------	--	--	--	--	--	--------------

Was bedeutet Heimat für dich?

---



---



---



---



---

Was zeichnet für dich unsere Region aus?

---



---



---



---



---

Welche Ansprüche stellst du an deinen geografischen Arbeitsort?

---



---



---



---



---

## Initiative zeigen: Die Initiativbewerbung

Warum die **unaufgeforderte** Bewerbung aktuell immer sinnvoller und von vielen Unternehmen sehr begrüßt wird.

Nico hat gerade sein Bachelorstudium abgeschlossen und ist voll motiviert, nun ins Berufsleben zu starten. Er scrollt sich durch Suchmaschinen, Stellenbörsen und Apps und stellt bereits beim Feld „Stellenbezeichnung“ fest: Ich weiß gar nicht, wie das, was ich gerne machen möchte, heißt – und welche unterschiedlichen Bezeichnungen zutreffen.

Clara ist frisch promoviert und weiß, dass sie in der Region rund um Oldenburg bleiben und die Wissenschaft verlassen möchte. Sie kennt sogar die Branche und hat ein Unternehmen ins Auge gefasst, das ihr rundum zusagt. Doch: Eine offene Stelle findet sie dort nicht.

### Kommt dir Nicos oder Claras Situation bekannt vor?

Rika ging es genauso. Sie wusste, dass sie in Ostfriesland arbeiten möchte und hatte auch schon ein Unternehmen im Auge, die Familienmolkerei Rücker. „Ich fand das Unternehmen, die Branche und die Region

einfach so interessant, dass ich es versuchen wollte.“ Doch die passende Stelle gab es dort nicht.

Sie hat sich trotzdem beworben – und dann einen Anruf bekommen, ob sie sich eine Position vorstellen könne, die gar nicht ausgeschrieben war – nämlich die Assistenz des zu dem Zeitpunkt gerade ernannten Geschäftsführers.

„Ohne meine Bewerbung (...) wäre ich damals nie an die Stelle gekommen und das Unternehmen selbst hätte diese höchstwahrscheinlich auch erst sehr viel später ausgeschrieben. In dem Moment passten einfach durch Zufall beide Seiten so gut zusammen, dass man sich schnell einig wurde.“

### Sei wie Rika – bewirb dich einfach!

Nach vielen Veranstaltungen mit Unternehmen aus der Region wissen wir: Die Initiativbewerbung ist nicht nur gern gesehen, sondern von vielen Unternehmen sogar erwünscht.

Informiere dich also über Unternehmen, schau auch mal bei den kleineren, vermeintlich unbekannteren Unternehmen rein. Gucke nach potentiellen Arbeitge-

ber\_innen, deren Philosophie, Standort, Produkt – whatever – dir zusagt. Und dann öffne selbst die Tür, indem du dich per Initiativbewerbung dort vorstellst.

„Wir suchen Menschen, die proaktiv handeln, die für Themen brennen, Lust haben, sich einzubringen...“\*

Denn oft gibt es zwar einen mehr oder weniger klaren inhaltlichen oder thematischen Bedarf in der Personalplanung, der vielleicht auch erst in der Zukunft liegt – aber einfach noch keine ausgeschriebene Stelle dazu. Wenn da zur richtigen Zeit die richtige Bewerbung in Haus flattert, ist das schon ein dicker Pluspunkt...!

Diese Bewerbung kostet dich etwas Zeit und Auseinandersetzung mit dem Zielunternehmen. Hier passt kein copy-paste, kein Anschreiben „von der Stange“. Aber du wirst merken, dass du schon dadurch gewinnst, dass du dich mit deinem Profil auseinandersetzt (Wie das gelingt? Neben **auf Seite 7 mehr dazu**). Und dann hast du wirklich nichts zu verlieren.

Mehr als ein „Nein danke, zurzeit nicht“ kann dir nicht passieren.

\*Eine Meinung aus unseren Workshops.

# ZEIG DICH

### Wichtig:

- ✔ Zeige, warum du hochmotiviert bist, das Unternehmen mit deinen Kompetenzen zu bereichern und erläutere, wie.
- ✔ Stelle die Themen heraus, für die du brennst – wenn es etwa um Digitalisierung geht, sind viele Unternehmen sofort hellwach.
- ✔ Zeige mit deiner Eigeninitiative, dass du dich einbringen willst.
- ✔ Stelle deine Persönlichkeit heraus. Der persönliche Fit ist oft ebenso viel wert wie ein passender Abschluss – oder mehr.
- ✔ Dabei kommt es nicht unbedingt auf eine total innovative kreative Bewerbung an – oft punktet Authentizität.

## Kopfstandmethode oder „Reverse Brainstorming“

# EINFACH MAL DIE PERSPEKTIVE WECHSELN.



Sich mit der eigenen Karriereplanung auseinanderzusetzen, kann ganz schön mühselig sein... und der Rat „Du solltest wissen, was du willst!“ klingt leichter als gesagt bei den vielen beruflichen Möglichkeiten.

Bevor du den Kopf vor lauter dich quälenden Fragen zur persönlichen Karriereplanung in den Sand steckst, ist ein **Perspektivenwechsel** ratsam. Mit der Kopfstandmethode, auch „Reverse Brainstorming“ genannt, **drehst du Fragen in ihr Gegenteil um**. Bei der Methode machst du dir zu nutzen, dass es uns oft leichter fällt, negative Aspekte oder Sachen, die wir nicht mögen, zu benennen. Stell daher doch deine Welt mal

1. Welche Frage hinsichtlich deiner Karriereplanung quält dich? Schreibe die Frage auf.

z.B. „Wie will ich arbeiten?“

2. Drehe die Frage in das Gegenteil um.

z.B. „Wie will ich auf keinen Fall arbeiten?“

3. Sammle die Antworten (Das kann auch im Dialog mit einer anderen Person passieren)

z.B. monotone, langweilige und irrelevante Tätigkeit

Anonym, ohne Kontakte zu Kolleg\_innen

weit weg von meinem Wohnort

ausschließlich aus dem Homeoffice

4. Nimm nun die (negativen) Aspekte und wandle diese in positive um.

z.B. herausfordernde, abwechslungsreiche Aufgaben

In einem Team

Innerhalb eines 30-Minuten-Radius

Mit vor-Ort-Arbeitsplatz

Eine schöne Umgebung ist mir wichtig!



auf den Kopf – und zack! – hast du am Ende einen Zettel voll mit Antworten auf deine Frage. **Probiere es aus!**

Vielleicht hilft dir diese Methode, um vermeintlich offensichtliche oder auch vorher gar nicht so klare Kriterien benennen zu können.





# „DICH KENN ICH DOCH.“

Wie wollen wir in der Region zukünftig leben und arbeiten? Wenn es um die Richtungsbestimmung und ums Netzwerken geht, gibt es kaum einen besseren Ort als das Segelschiff „Lissi“. Eine Veranstaltung der IHJO im September 2021.

## 33% aller Neueinstellungen kommen über persönliche Kontakte zustande.

Untersuchungen des Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) aus dem Mai 2020 zeigen, dass 33% aller Neueinstellungen über die Nutzung persönlicher Kontakte zustande kommen. Bei Kleinbetrieben beträgt der Anteil sogar 47%. (Quelle: IAB-Stellenerhebung, Datenstand: 11 Mai 2021)

Du hast auch größeres Vertrauen zu Menschen, die du schon kennst? Bei Arbeitgeber\_innen ist das ähnlich: Bei der Suche nach potentiellen Arbeitnehmer\_innen vertrauen

sie gerne auf Empfehlungen und minimieren so das eigene Risiko, eine unzuverlässige oder unmotivierte Person einzustellen.

„Vitamin B ist wichtig für den Berufseinstieg. Networking das A und O der Karriere.“ Das hast du bestimmt auch schon öfter gehört, oder?

Ein Netzwerk aufzubauen ist nicht immer leicht. Darum ist es sinnvoll, die schon vorhandenen Beziehungen einmal unter die Lupe zu neh-

men. Wen kennst du, der jemanden kennt? In der Familie und im Freundeskreis findest du oft interessante Personen, die dich vielleicht ein Stück weiterbringen können. Und diese kennen wieder jemanden, und so weiter.

### Welche Arten von Netzwerken gibt es eigentlich?

Netzwerken fängt damit an, wenn du regelmäßig mit Kommiliton\_innen in die Mensa gehst oder Unternehmensmessen besuchst, um Kontakte aufzubauen. Generell ist es überall da, wo du in Kontakt mit Menschen kommst, möglich, zu netzwerken. So ist auch Sport im Verein eine gute Möglichkeit, um Kontakte zu knüpfen. Du kannst auch Stammtische besuchen, um engere Kontakte zu Personen mit ähnlichen Interessen und vielleicht zukünftigen Kolleg\_innen aufzubauen.

# TIPPS, DIE DIR BEIM NETWORKING WEITERHELFFEN KÖNNEN:

Darüber hinaus bestehen verschiedene Formen formeller Netzwerke: die Alumniclubs der Hochschulen, Stipendienprogramme (z. B. Deutschlandstipendium) oder branchenspezifische Berufsverbände oder -vereine. Zusätzlich gibt es konventionelle Berufsnetzwerke, die sich an spezielle Personengruppen wenden: zum Beispiel an Arbeiter\_innenkinder, Frauen, Migrant\_innen oder Student\_innen. Manche dieser Vereinigungen sind regional organisiert, andere überregional oder auch international.

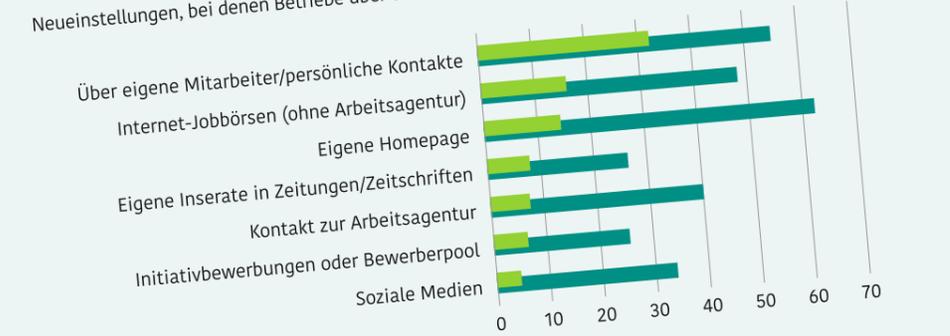
Und last but not least existieren zahlreiche Online-Netzwerke, in denen sich Unternehmen und Jobsuchende ausführlich vorstellen und austauschen können: Die Plattformen Xing und LinkedIn, aber auch absolventa.de, monster.de und Co.

Konventionelle Netzwerke haben den Vorteil, dass du im persönlichen Kontakt andere Personen sehr viel besser kennlernst als über Online-Netzwerke. Andererseits kannst du virtuell von einem Ort aus schneller viele Menschen erreichen, die sich irgendwo in Deutschland oder der Welt befinden. Du kannst auch gezielt Kontakt mit Mitarbeiter\_innen eines bestimmten Unternehmens aufnehmen, um auf dich aufmerksam zu machen.



- ✓ Mach dir zunächst bewusst, was deine langfristigen (oder kurzfristigen) Ziele sind. Welche deiner potentiellen Kontakte könnten dazu beitragen, dass du diese Ziele erreichst?
- ✓ Welche Kompetenzen könntest du selbst in ein Netzwerk einbringen?
- ✓ Nutze Datenbanken und Online-Netzwerke, um einen Überblick über deine Kontakte zu behalten.
- ✓ Nutze im Alltag möglichst viele Gelegenheiten, um den Kontakt mit interessanten Menschen zu pflegen – online und offline. Pflege deine Profile in den sozialen Netzwerken.
- ✓ Nimm dir Zeit, um Veranstaltungen zu besuchen, bei denen du passende Leute kennenlernen kannst – selbst wenn es manchmal anstrengend ist und du mehr Lust auf einen gemütlichen Abend mit Freund\_innen hast. Bereite dich, wenn möglich, gut auf solche Situationen vor und trau dich, die entsprechenden Personen tatsächlich anzusprechen. (Siehe Fragen zu Infogesprächen)
- ✓ Wenn du – online oder offline – aktiv an Fachdiskussionen teilnimmst, kannst du dich in deinem Netzwerk als Expert\_in präsentieren.
- ✓ Sprich über deine Wünsche und Pläne und bring dich selbst aktiv ins Netzwerk ein, bevor du andere konkret um Hilfe bittest.
- ✓ Knüpfe in der Offline-Welt persönliche Kontakte und füge diese online deinem Netzwerk hinzu!

### Wege der betrieblichen Personalrekrutierung 2020



Quelle: IAB-Stellenerhebung, Datenstand: 11. Mai 2021 ©IAB

Ausschneiden und in der Tasche haben

- Fragen für die Infogespräche:**
- Wie sind Sie beruflich dahin gekommen, wo sie jetzt sind?
  - Welche waren die vorherigen Stationen?
  - Welchen Tipp würden Sie mit Ihren heutigen Erfahrungen Ihrem früheren Selbst geben?
  - Was gefällt Ihnen an Ihrer Tätigkeit am besten?
  - Was gefällt Ihnen daran am wenigsten?
  - Welche Trends kommen auf die Branche zu?
  - Was für Mitarbeiter\_innen braucht die Branche?
  - Können Sie mir weitere Kontakte empfehlen, mit denen ich mich austauschen könnte?

# NICHT AUF DEN MUND GEFALLEN!



# PRAXISPHASE PROMOTION



## DAS SIND UNSERE TOP TIPPS FÜR DICH:

**TIPP 1: Überlege dir nicht nur was, sondern vor allem auch wie du etwas sagen willst.**

Sprachliche Bilder und positive Formulierungen werden häufig besser angenommen, insbesondere wenn das Sprachniveau und die Erfahrungen der Zuhörenden beachtet werden.

**TIPP 2: Setze bewusst Pausen ein.**

Gezielte Pausen können deinen Vortrag entschleunigen und geben den Menschen Zeit, um das Gesagte nachzuvollziehen. Gleichzeitig hast du dadurch selbst einen Moment, um durchzuatmen und dich zu strukturieren.

**TIPP 3: Nutze gezielt Gestik und Mimik, um das Gesagte zu unterstreichen.**

Unterstützende Gestik und Mimik wirken im Vortrag authentisch, selbstbewusst und dynamisch. Dies fördert den Kontakt zu den Menschen und erleichtert zugleich deren Verständnis.

**TIPP 4: Sprich nicht nur von Freude, sondern zeige sie.**

Mache dir klar, dass die Umsetzung aller Tipps von deiner Stimmung abhängig ist. Tue alles dafür, damit du dich wirklich freust, vor dein Publikum zu treten. Übertrage die Stimmung bewusst auf das Publikum.

**TIPP 5: Setze Humor ein.**

Ein interessanter Vortrag wird nur übertroffen von einem unterhaltsamen Vortrag. Würze deinen Vortrag durch ein freundliches Lächeln, einen eingestreuten Scherz, eine lustige Geschichte. Wage es, über dich selbst zu lachen!

## Tipps für einen selbstsicheren Vortrag

Sich für einen **Rhetorik-Workshop** anzumelden, erfordert Mut! Hier wird genau das erprobt, was viele Teilnehmende oft versuchen, bestmöglich zu umgehen: Sich vor einer Gruppe fremder Personen zu positionieren, die Stimme zu erheben, auch wenn man kurz davor ist, zu hyperventilieren und frei oder nur mit Hilfe weniger Notizen die eigenen Überlegungen zu präsentieren.

Wenn man sich getraut hat, sich anzumelden, in der Nacht vor dem Workshop aufgrund der kommenden Herausforderung kaum geschlafen hat und dann am Tag der Veranstaltung tatsächlich vor Ort ist, hat man schon einen großen Schritt in die Stärkung des eigenen Selbstgefühls geschafft. Ab hier trifft man auf Gleichgesinnte, die das gleiche Leid teilen und auch an sich selbst wachsen wollen. Mit Tipps und Tricks wird die Reflexion der

**Nutze die Gelegenheit, um einen Tipp an dich selbst zu adressieren:**

(Das kann sein: ein Aha-Moment oder ein wichtiger Hinweis, der dir helfen könnte dich daran zu erinnern, dass du es gut machen wirst – sei in deinem persönlichen Tipp ganz frei!)

Zum Beispiel: Heute ist das erste Mal, dass ich mich traue freiwillig einen

Vortrag zu halten. Der Vortrag muss nicht perfekt sein. Entscheidend ist für

mich, dass ich es überhaupt tue!

eigenen Wahrnehmung gestärkt und das Know-how für herausfordernde Situationen mitgegeben.

Die Workshops „Rhetorik – Erfolgreich reden, handeln, diskutieren“ sowie „Rhetorik für Fortgeschrittene. Erfolgreich auftreten und überzeugen“ mit Silas Klatt haben in der Vergangenheit mehrmals stattgefunden. Die Tipps auf der linken Seite möchten wir dir für deinen nächsten Vortrag ans Herz legen.

Der letzte und vielleicht wichtigste Tipp lautet: **Üben!** Die Umsetzung der Tipps gelingt natürlich umso besser, je häufiger du sie übst. Lass dich nicht entmutigen, wenn der ein oder andere Vortrag noch nicht so läuft, wie du es dir wünschst. Es klingt abgedroschen, aber bisher ist noch kein\_e Meister\_in vom Himmel gefallen – du bist aber auf dem besten Weg dahin!

## Warum eine Praxisphase während der Promotion deine Karriereplanung ankurbeln kann

**Marcella Fassio hat während ihrer Promotion eine Praxisphase absolviert – und damit nicht nur ihren Lebenslauf bereichert**

Der Großteil der Promovierenden ist später in Tätigkeitsfeldern **abseits** der Wissenschaft beschäftigt. Gerade zum Ende der Promotion kann deshalb das Stresslevel steigen: Was kommt danach? Wie schaffe ich es, einen Fuß in die außerakademische Tür zu bekommen? Wie kann ich frühzeitig einen Eindruck von der Arbeitswelt außerhalb der Wissenschaft erlangen?

Eine Möglichkeit dazu hat die Literaturwissenschaftlerin Marcella Fassio gefunden. **Sie hat eine zeitlich begrenzte Praxisphase in ihre Promotionszeit integriert.** „Ich habe eine Praxisphase in einem Verlag gemacht. Dafür entschied ich mich, weil das zu meiner Ausbildung als Literaturwissenschaftlerin passte. Meine Praxisphase verlief über drei Monate und ich war an zwei halben Tagen pro Woche im Verlag. Das ist zwar wenig, aber das Zeitmodell war ideal. Ich konnte parallel an meiner Dissertation weiterarbeiten. Die Praxisphase war für mich sehr wertvoll. Mir ist dadurch klar geworden, dass

mir die Arbeit im Verlag – mit der ich lange geliebäugelt habe – eigentlich nicht liegt. Es war der beste Weg, das frühzeitig herauszufinden.“

Für Marcella war das eine gewinnbringende Erfahrung, um einen möglichen Karriereweg auszuloten. Du denkst: Klingt gut, aber ich selbst habe weder Zeit noch Möglichkeiten, eine Praxisphase in meinen Promotionsalltag zu integrieren?!

**Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg. Der erste Schritt Richtung Ziel ist es, dich zu informieren.**

Erkundige dich beim Personaldezernat deiner Hochschule, deinem Stipendiengeber und/oder deiner/deinem Vorgesetzten, welche Möglichkeiten bestehen.

Du weißt nicht, welcher außerakademische Arbeitgeber in Frage kommen könnte? Die Karriereberatung deiner Hochschule hat bestimmt spannende Kontakte, die dir weiterhelfen können.

Für einen erfolgreichen Übergang in die außerakademische Arbeitswelt musst du selbst die Zügel in die Hand nehmen – je früher, desto besser!

## WUSSTEST DU...

- ✓ **Du promovierst auf einer FwN-Stelle?** Wusstest du, dass du Sonderurlaub beantragen kannst und sich die Zeit deines Vertrags um die Zeit des Urlaubs verlängert?
- ✓ **Du promovierst mit einem Stipendium?** Wusstest du, dass du unter Umständen dein Stipendium aussetzen kannst und dass viele Stipendien Praxisphasen ermöglichen, wenn nicht sogar fördern?
- ✓ **Du promovierst in einem Drittmittelprojekt?** Wenn du keine volle Stelle hast, dann kannst du die Praxisphase in deine Wochenarbeitszeit integrieren: Bei 65% Promotionsstelle kannst du mindestens an einem Tag pro Woche in einer außerakademischen Einrichtung mitarbeiten.

# MENTORING-PROGRAMM

## Dein Praxiskontakt während der Studien- oder Promotionszeit

Der Übergang vom Studium in die Berufswelt ist oft keine einfache Sache. Wenn du dir für diese Herausforderung eine Hilfestellung wünschst und darüber hinaus an einem Ausbau deiner überfachlichen Kompetenzen interessiert bist, bist du beim Mentoring-Programm genau richtig.

Zentrales Element im Mentoring sind die **regelmäßigen persönlichen** Gespräche zwischen der/dem Mentee und ihrer\_m Mentor\_in oder ihrem Mentor mit wechselseitigem Austauschcharakter. In selbst organisierten Treffen erfährt die\_der Mentee von den berufsbiographischen Erfahrungen ihrer Mentorin oder ihres Mentors. Zudem erhält sie\_er die Möglichkeit, eigene Ideen, Vorstellungen und Fragen in einer vertrauensvollen Atmosphäre zu thematisieren.

Eine Unterstützung beim Einstieg ins Tandem und beim Verlauf der Mentoring-Beziehung erfolgt durch

Programmleitung. Ausschlaggebend für das Matching sind vor allem die Wünsche der Mentee. In dem Bewerbungsbogen können die Studierenden und Promovierenden angeben, welche Erwartungen sie an das Mentoring-Programm haben und welche beruflichen Ziele sie verfolgen. Auch die Mentor\_innen können Wünsche hinsichtlich der fachlichen und persönlichen Eigenschaften der Mentee äußern. Darüber hinaus spielt die Einschätzung der Referentin für das Mentoring-Programm, ob Mentor\_in und Mentee von ihrer Persönlichkeit zusammenpassen, eine Rolle.

An Hochschulen gibt es oft spezielle Mentoringangebote, ob für bestimmte Studiengänge, Erstakademiker\_innen oder Promovierende. Ingrida Budininkaitė betreut an der Jade Hochschule ein Programm, welches den fachübergreifenden Austausch fördert. Ingrida ist sich sicher: „Das Mentoring verstärkt die eigene Selbstreflexion und zeigt einem neue Perspektiven auf.“

Du befindest dich im zweiten Studienabschnitt (ab 4. Semester) oder promovierst?

JA NEIN

Dir macht es Spaß, mit jemandem deine Erfahrungen und Kenntnisse aus der Hochschule zu teilen und von jemandem über berufliche Erfahrungen, Kenntnisse und Kontakte außerhalb der Hochschule zu lernen?

JA NEIN

Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister, Hund, Katze, Maus haben nicht so richtig Zeit und Lust, sich mit deinen Zukunfts-Überlegungen auseinander zu setzen und können dir auch nicht wirklich dabei helfen?

JA NEIN

Du hast Lust, einen direkten Kontakt in die regionale Wirtschaft zu haben, weil du gerne in der Region bleiben und hier auch arbeiten möchtest?

JA NEIN

Interdisziplinär zu denken und zu arbeiten findest du bereichernd?

JA NEIN

Du findest es sinnvoll, strukturiert mit jemandem deinen Berufseinstieg zu planen und Entwicklungsziele zu setzen, bevor du dich ins Blaue hinein bewirbst?

JA NEIN

Du findest es super, wenn deine Entwicklung durch bereichernde Kontaktseminare, Workshops und Coachings begleitet wird?

JA NEIN

Dir kommt es sehr entgegen, wenn dir die Organisation für die pers. Vernetzung mit hochschulexternen Fach- & Führungskräften abgenommen wird und dir verschiedene Personen als Mentor\_in vorgeschlagen werden, zwischen denen du dich entscheiden kannst?

JA NEIN

Wenn du den Großteil der Fragen mit einem klaren Ja beantworten kannst, dann bist du prädestiniert dafür, als Mentee Teil eines Mentoring-Programmes zu werden.

# „DIE EIGENE DEFINITION VON KARRIERE AUFSTELLEN.“

## Zehn Tipps von Promovierten, die außerhalb der Wissenschaft glücklich geworden sind.

Die folgenden Learnings wurden im Zuge der Veranstaltungsreihe „Should I stay or should I go?! – Deine Karrierewege mit Dokortitel“ von promovierten Role Models aus unterschiedlichen Tätigkeitsfelder mit den Promovierenden im Publikum geteilt. Hinweis: **Viele Tipps sind auch für Studierende hilfreich!**

### Reflektiere frühzeitig: Was ist meine eigene Definition von Karriere?

Spätestens seit Aufnahme deiner Promotion wirst du wahrscheinlich regelmäßig aus dem Freundes- und Familienkreis mit Erwartungen an deine berufliche Zukunft konfrontiert. Während manche nicht wissen, welche Tätigkeitsfelder Personen mit Dokortitel offenstehen, haben andere hingegen ein ganz klares Bild vor

Augen: Mit dem Dokortitel musst du doch die Professur anstreben! Oder: Die besten Verdienstmöglichkeiten gibt es in der freien Wirtschaft; das solltest du dir nicht entgehen lassen.

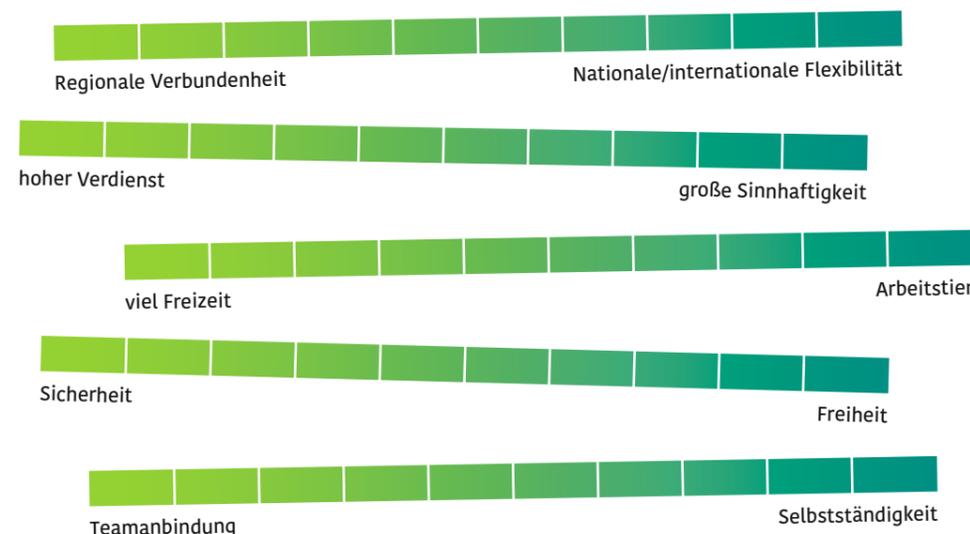
Dabei kann schnell aus dem Blickfeld gelangen, was wirklich zählt: Deine ganz eigene Definition von Karriere. Sei dir im Klaren darüber, welche Aspekte dir besonders wichtig sind: Hänge ich an meinem Wohnort oder bin ich bereit, für eine spannende Stelle das Bundesland oder sogar das Land zu wechseln? Welche Bedeutung haben Begriffe wie Freiheit oder Sicherheit für mich? Wie wichtig ist mir ein hohes Gehalt oder ein großer Sinn, den ich in meiner Tätigkeit sehe? Möchte ich meinen Arbeitsalltag interessengeleitet und selbstständig gestalten oder brauche ich

Vorgaben und eine enge Anbindung an ein Team?

Wichtig ist dabei: Es gibt nicht DIE richtige Definition. Alle Entscheidungsgrundlagen haben ihre Berechtigung und helfen dir, deinen ganz persönlichen Karriereweg zu ebnet – auch losgelöst von den Meinungen und Empfehlungen Außenstehender.

### Nimm dir einen Stift zur Hand

und reflektiere für dich, wie wichtig dir die einzelnen Aspekte in deinem Leben sind. Setze entsprechend auf der jeweiligen Skala ein Kreuz und betrachte im Anschluss das Endergebnis: Wo fiel es dir schwer, endgültig ein Kreuz zu setzen? Wo fiel es dir leicht, was war eindeutig für dich? Nimm diese Gedanken mit und lasse sie auf dich wirken.



**Bilde dich stets weiter – auch überfachlich.**

Mit deiner Promotion ist ein enormer Wissenszuwachs verbunden. In der außerakademischen Berufswelt sind neben fachlichen Qualifikationen aber weitere Kompetenzen gefragt.

Du kannst dich schon während deiner Promotion z. B. in Managementkompetenzen wie Finanz- oder Personalplanung fortbilden. Nicht vergessen: Lass dir deine Weiterbildungen über Zertifikate belegen und hänge sie den Bewerbungen an!

**Finde Role Models in deiner Wunschposition und bitte sie um ein kurzes Gespräch.**

Wo arbeiten Personen mit Dokortitel in Positionen, die deiner Wunschvorstellung entsprechen? Eine niedrigschwellige Form des Netzwerkes kann es sein, diese Personen ausfindig zu machen und sie zu kontaktieren. Finde im Gespräch heraus, welche Bausteine zwingend notwendig sind, um diesen Karriereweg einzuschlagen – und gehe diese geplant an.

Häufig wirst du feststellen: Karrierewege wirken von außen strukturiert und zielgerichtet, sind jedoch neben harter Arbeit auch mit Zufällen verknüpft.

**Sei ehrlich zu dir.**

Bleibe nicht aus Bequemlichkeit in der Wissenschaft. Der Schritt in eine anderes Feld ist immer auch ein Schritt aus der eigenen Komfortzone – dies kann mühselig und mit Unsicherheiten verknüpft sein. Wenn die Aussicht dort aber eher deiner Definition von Karriere entspricht, dann kann sich dieser Schritt nur lohnen!

**Netzwerke sind das A und O: Knüpfe frühzeitig Kontakte zu Arbeitgeber\_innen und Gleichgesinnten.**

Dass „Vitamin B“ ein Karrierebooster sein kann, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Doch wie baut man Sozialkapital auf, wenn es einem nicht in die Wiege gelegt wird? Schon während der Promotion hast du Möglichkeiten, damit zu beginnen: Tagungen, Fachverbände, Mentoring-Programme, Gremienarbeit oder ehrenamtliche Tätigkeiten, die nebenbei noch das eigene Profil verfeinern, können dabei Gold wert sein.

**Lass dir dein Können dokumentieren!**

Neben den Weiterbildungszertifikaten sind Zeugnisse wichtige Bestandteile deiner Bewerbungsunterlagen. In der Wissenschaft werden dort häufig forschungsbezogene Fähigkeiten hervorgehoben. Doch da geht noch mehr: Bitte deine Vorgesetzten, dir auch überfachliche Kompetenzen zu bescheinigen.

**Sei informiert und umtriebig.**

Geh mit offenen Augen durch die Welt. Sei offen für Neues: Während die Arbeit an der Hochschule häufig eine eigenverantwortliche „One-Man-Show“ ist, basiert die Tätigkeit in der Privatwirtschaft eher auf Teamarbeit. Sei darauf vorbereitet, dass sich die Kultur der Einrichtungen unterscheiden kann und gut darüber informiert, welche Trends in der außerakademischen Welt aktuell eine Rolle spielen.

Umtriebigkeit zahlt sich auch bei Gründung eines Start-ups aus: Man muss nicht alles alleine machen! Gründungsstammtische und -beratungen bieten wertvolle Hinweise und die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu finden, die bei der Idee mitgehen. Mehr auf Seite 18.

**Sei dir deiner Kompetenzen bewusst und lerne, sie zu artikulieren.**

Neben Effekten des Titels auf den Bewerbungserfolg und auf die Wahrnehmung der eigenen Kompetenz bei Kolleg\_innen erwirbt man durch die Promotion auch etliche wertvolle Skills für den außerakademischen Arbeitsalltag:

Zum Beispiel lernst du während deiner Promotion schon früh, Aspekte aus unterschiedlichen Standpunkten zu betrachten sowie strukturiert und analytisch vorzugehen. Durchhaltevermögen, eine gute Selbstmotivation und -organisation und ein souveräner Umgang mit Herausforderungen sind neben Kommunikationsvermögen Kompetenzen, die in der Promotionsphase gebildet bzw. erweitert werden.

Dein Dokortitel signalisiert: Diese Person hat sich schon mal sehr intensiv mit einer Sache beschäftigt und ist fähig, sich in Vorhaben reinzuknien – eine von vielen Kompetenzen, die wichtiger als Erfahrungswissen sein können. Dies ist auf dem Arbeitsmarkt ohnehin tendenziell rückläufig; es entstehen permanent neue Berufsbilder und -felder.

Welche überfachlichen Kompetenzen hast du während deiner Promotion erworben? An welchen konkreten Beispielen machst du das fest?

**Akzeptiere: Häufig gibt es kein schwarz oder weiß.**

Wer promoviert, liebt in der Regel die Forschung und kann sich schwer davon trennen. Doch: Auch in Tätigkeitsfeldern abseits der Wissenschaft können Forschungsaktivitäten eine Rolle spielen. Du schätzt an der Forschung, dass du Antworten für komplexe Fragestellungen findest? Super! Dies ist in vielen Tätigkeitsfeldern eine wichtige Aufgabe.

Und: Es gibt etliche Möglichkeiten, mit der Hochschule in Kontakt zu bleiben. Warum nicht mit einem kleinen Lehrauftrag die Erkenntnisse aus der außerakademischen Welt wieder an die Hochschule tragen? Warum nicht über den alten Lehrstuhl studentische Projekte begleiten?

Übrigens: Wer eine Professur an einer FH/HAW anstrebt, benötigt mindestens drei Jahre außerakademische Berufserfahrung. Es muss also kein Abschied für immer sein.

**Habe einen Plan B!**

Auch wenn du dir sehr sicher bist, welche Tätigkeit du nach der Promotion anstrebst: Eine Erfolgsgarantie gibt es nicht.

Welcher Plan wäre ebenso akzeptabel, wenn es mit dem Traumjob (erstmal) nicht klappt?



„Nach einigen wertvollen und erfahrungsreichen Jahren an der Universität wollte ich herausfinden, ob mir die Arbeit in der Wissenschaft nur so viel Spaß macht, weil ich bislang nichts anderes kenne – oder ob ‚draußen‘ noch andere passende Tätigkeitsfelder auf mich warten. So bin ich den außerakademischen Weg angetreten und habe es nie bereut. Das heißt jedoch nicht, dass ich der Universität nicht verbunden bleibe. So pflege ich zum Beispiel über Lehraufträge eine gesunde Beziehung zur Wissenschaft.“

Dr. Pia Lehmkuhl, EWE NETZ GmbH

# VIELFALT



## Diversity Management – Was bedeutet das für mich, meine Möglichkeiten und mein Umfeld?

**Nimm dir einen Stift zur Hand und mache dir die Vielschichtigkeit deiner eigenen Identität bewusst!**

Tausche dich im Anschluss mit jemandem über die Ergebnisse aus.

Auf der rechten Seite unten siehst du die **Power-Flower**. Im inneren Kreis befinden sich verschiedene Kategorien. An die Kategorien anschließend befinden sich innere und äußere Blütenblätter. Diese gehst du nun nacheinander durch. Markiere entweder das innere oder das äußere Blatt für dich. Es handelt sich bei den inneren und äußeren Blättern jeweils um stark konträre Einstufungen. Beispielsweise Kategorie Bildung: Abitur vs. anderer Schulabschluss. Nimm Dir dafür **10 Minuten Zeit** und reflektiere für dich, welchem Extrem du dich tendenziell eher zugehörig fühlst.

### AHA-Moment:

Wahrscheinlich hast du schon bemerkt, dass innerhalb des Blütenkreises verschiedene gesellschaftlich gebildete wirksame Differenzierungskategorien aufgestellt sind. Auch wenn sie stark vereinfacht dargestellt werden, sind sie gesellschaftlich wirksam und stark mit Privilegien bzw. Vor- und Nachteilen verknüpft.

Natürlich besteht die Gesellschaft nicht nur aus zwei gegensätzlichen Seiten, sondern aus einer Vielzahl von Räumen, die sich dazwischen befinden. Oft sind wir aber gezwungen, uns in dem dualistischen System zu positionieren.

### Nun überlege für dich oder überlegt zu mehreren:

- Wo war die Zuordnung schwierig, wo war sie eindeutig und wieso war das so?
- Wie fühlt es sich an, in der inneren/ äußeren Gruppe zu sein?
- Wie ist es dir mit der Übung ergangen?
- Stimmt dein Gefühl mit dem Ergebnis der Power-Flower überein? Fühlst du dich genauso (nicht)privilegiert, wie in der Power Flower aufgezeigt?

Wenn du dir deine gesellschaftliche Positionierung vor Augen geführt hast und gemerkt hast, wie es um deine eigene (Ohn-)Machtsposition und (De-)Privilegierung steht, hast du dir schon einen gewissen Grad an Diversitätsbewusstsein angeeignet. Es geht also nicht darum, die Andersartigkeit „der anderen“ zu sehen, sondern in erster Linie um sich selbst und das Bewusstwerden und Erkennen der eigenen Diversität und das Hinterfragen der eigenen Stereotype, Klischees, Überzeugungen. Aus welchem Kontext komme ich? Was hat mich geprägt? Es geht auch darum, sich selbst zu hinterfragen, wo Denkweisen und Überzeugungen herkommen.

### Teams werden immer diverser

Ethnisch diverse und inklusive Unternehmen sind 33 % erfolgreicher, als Unternehmen, die Diversität nicht berücksichtigen und entwickeln sich mit einer 1,7-mal höheren Wahrscheinlichkeit in ihrem Bereich zu Innovationsführer\_innen\*. Das Diversity Management konzentriert sich dabei darauf, die Verschiedenheiten, die Personen mitbringen, als wertvoll und gewinnbringend anzusehen und diese bewusst, nachhaltig und systematisch zur Findung von Lösungen im Unternehmen einzusetzen. Im Zentrum steht

dabei der Perspektivwechsel, dass Vielfalt als ökonomische Ressource angesehen wird statt als zusätzliche Belastung.

Es kann davon ausgegangen werden, dass das Thema Diversity in der Arbeitswelt immer relevanter wird. Ebenso werden die damit einhergehenden erforderlichen Kompetenzen, so wie das zuvor genannte Diversitätsbewusstsein, um gewinnbringend in diversen Teams agieren zu können, bei den Arbeitgeber\_innen immer gefragter.

Das Interesse und der Bedarf an Workshops zur (Weiter-)Entwicklung der interkulturellen Kompetenz und für das Verständnis von der Integration des Diversity Managements in

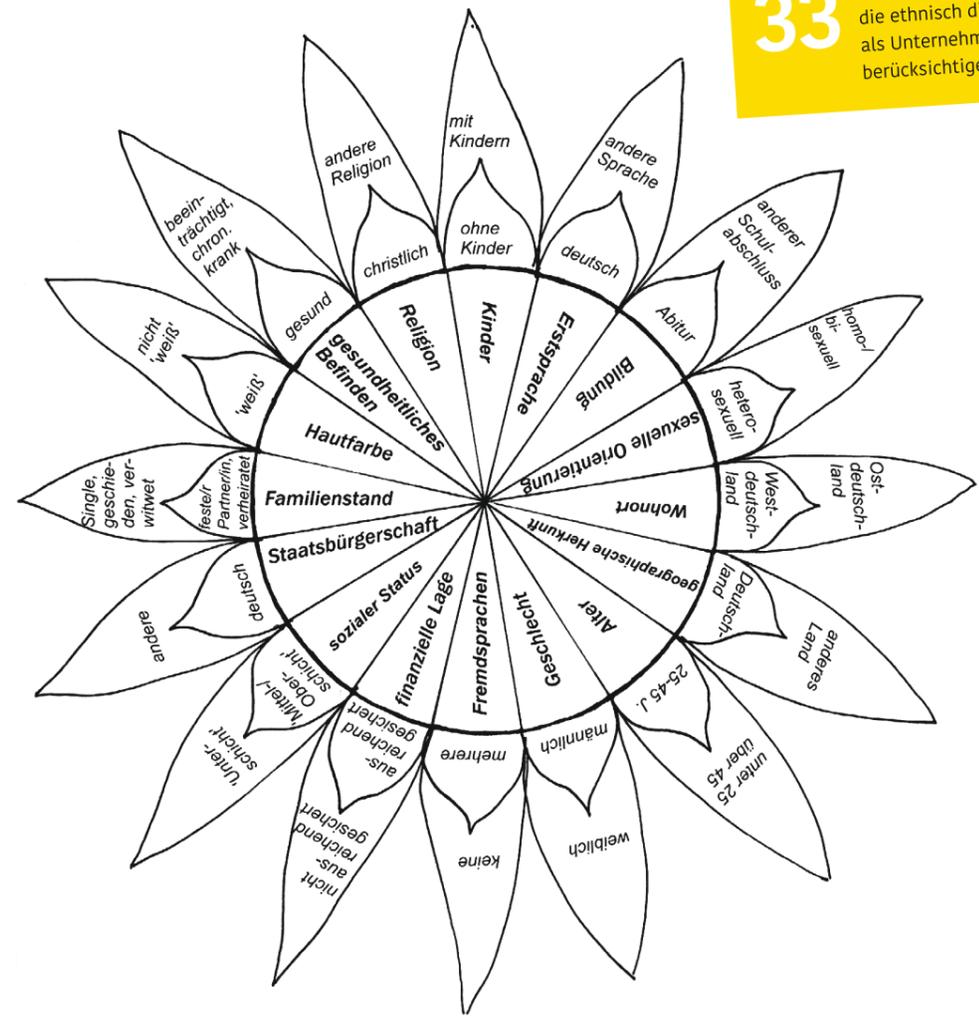
Chancen	Herausforderungen
Produktivitätssteigerung	Schwer greifbar
Innovationsfähigkeit	Langfristiger Prozess
Hohe MA-Zufriedenheit	Abgabe von Privilegien
Leichteres Recruiting	Wenig Akzeptanz
Kostenreduzierung	Diversity ist nicht automatisch Inklusion
Imageaufwertung	„alte, weiße Männer“
Weniger Krankheits- und Fehltage	Erklärung + Aufklärung erforderlich
Vielfältigere Kundschaft	Nicht über Ziel hinausschießen
Nachhaltigkeit	Überbürokratisierung

Unternehmen ist groß. Die Chancen und Herausforderungen, die das Thema mit sich bringt, sind vielfältig. Am 29.04.2022 wurden im Rahmen des Workshops „Diversity-Management – Unternehmenskultur interkulturell und inklusiv gestalten“ mit Annelie

Tattenberg viele wichtige Aspekte gesammelt.

**Die Tabelle ist aber noch nicht vollständig. Fällt dir noch mehr ein? Versuche zu ergänzen.**

**33** Prozent erfolgreicher sind Unternehmen, die ethnisch divers und inklusiv sind, als Unternehmen, die Diversität nicht berücksichtigen.



\*Quelle: <https://www.personio.de/hr-lexikon/diversity-management/>

Grafik: [https://methodensammlung.online/wp-content/uploads/2020/12/2\\_5-8i-Power-Flower-1.pdf](https://methodensammlung.online/wp-content/uploads/2020/12/2_5-8i-Power-Flower-1.pdf)



# MACH DOCH EINFACH DEIN DING!

## Gründe fürs Gründen

Träumst du auch manchmal davon, dir nichts mehr vorschreiben zu lassen, sondern selbst zu entscheiden, wann und wie die Dinge getan werden? Deine Leidenschaft zum Beruf zu machen und deine Ideen zu verfolgen? Dann kann der Karrierewege „Gründung oder Selbstständigkeit“ für dich interessant sein.

### GUTE GRÜNDE FÜR DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT ALS BERUFSEINSTIEG

- ✔ Du bist dein/e eigene/r Chef/in und hast viele Freiheiten
- ✔ Du kannst deinen eigenen Interessen und Fähigkeiten nachgehen
- ✔ Du hast eine abwechslungsreiche Tätigkeit
- ✔ Du kannst deinen Tag flexibel und individuell gestalten

Etienne Légat hat sein Hobby zum Beruf gemacht. Der 28-jährige bietet ein Outdoor-Escape-Game in Oldenburg an, welches im Kontext seiner Bachelorarbeit entstanden ist. In dieser entwarf er ein konkretes Konzept für ein spannendes Rätsel rund um die Oldenburger Kunstgeschichte. „Besonders gefällt mir, dass ich meine eigenen Ideen verwirklichen kann“, sagt Etienne, der Kunst und Französisch studierte.

Nach dem (Promotions-)Studium in der Freiberuflichkeit oder mit eigenem Start-up Fuß fassen – wie geht das überhaupt? Viel Sicherheit und Hilfe beim Einstieg haben der Wissenschaftsjournalistin Dr. Anna Lorenzen Freund\_innen und Bekannte geboten, die bereits freiberuflich waren. „Hier

konnte ich Fragen zu Themen wie Versicherung und Einkommenssteuer loswerden. Aber auch professionelle Angebote wie Gründungsberatungen habe ich in Anspruch genommen, um das betriebliche Handwerkszeug zu erlernen“, berichtet die promovierte Neurobiologin.

„Es gibt Gründungsberatungen, Gründungstammtische und viele weitere Angebote. Man muss ja nicht alles alleine machen. Meistens gibts noch andere, die bei der Idee mitgehen können!“. Dr. Jan grosse Austing, der mit seinem Bruder ein Start-up aufbauend auf seinem Promotions-thema gründete.

### Keine Angst vorm Scheitern

Und was, wenn's doch nicht klappt? Fest steht, dass das Gründen eines eigenen Unternehmens ein Lernprozess ist, bei dem du viele wichtige Erfahrungen sammelst, von denen du auch langfristig profitierst. Neben den betriebswirtschaftlichen Aspekten, die du dir aneignest, beweist du eine hohe Eigenständigkeit, Belastbarkeit und Durchhaltevermögen, welche dir mit Sicherheit auch in eventuellen Bewerbungsverfahren zugutekommen. Zudem wirst du mit der Selbstständigkeit neue Bekanntschaften schließen, z. B. im regionalen Gründungsöko-

system, wodurch sich oft früher oder später neue Türen öffnen.

### Gründungszentren der Hochschulen

Passende Anlaufstellen zum Thema Gründung bieten auch Hochschulen an. Gründungsinteressierte früh auf ihrem Weg unterstützen, das sind die Jobs von Janneke Martens-Fabian und Annika Schöbel. Die beiden arbeiten in Gründungs-Beratungsstellen für Studierende, Wissenschaftler\_innen und Hochschulangestellte. Janneke an der Uni Oldenburg, Annika an der Jade Hochschule in Wilhelmshaven. „Eigentlich gibt es inzwischen an jeder Hochschule eine Einrichtung, die zu den Themen Selbstständigkeit und Gründen berät“, sagt Janneke. „Wir würden uns freuen, wenn noch mehr Studierende und Wissenschaftler\_innen dieses Angebot kennen und nutzen.“

### MÖGLICHE SCHRITTE ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT:

- ✔ **Schritt 1:** Geschäftsidee finden und Geschäftsmodell entwickeln
- ✔ **Schritt 2:** Businessplan schreiben und Finanzplan erstellen
- ✔ **Schritt 3:** Unternehmen gründen (Rechtsform, Unternehmen anmelden, Geschäftskonto eröffnen und Versicherungen abschließen)



# SOFTSKILLS IN DER ARBEITSWELT

Die Arbeitswelt befindet sich in einer Zeit rasanter Veränderungen, getrieben durch Themen wie Digitalisierung, Globalisierung, demografischer Wandel und Klimawandel. Globale Krisen wie die Coronapandemie und der Krieg in der Ukraine steigern den Veränderungsdruck.

„Unsere hochvernetzte Welt ist ständig in Bewegung und fordert Unternehmen auf, sich mit dynamischen Entwicklungen zu beschäftigen“ ist sich Christine Ramb sicher. Folglich veränderten sich die Anforderungen an Kompetenzen der Arbeitnehmer\_innen und Führungskräfte. Als

Beraterin und Coach für Organisationsentwicklung, Zusammenarbeit und Leadership bei einfach.effizient. Treuhand Unternehmensberatung GmbH & Co.KG hat Christine daher Workshops zu dem Thema Soft Skills entwickelt.

Waren lange Zeit Hart Skills, also fachliche Kompetenzen, gefragt, werden **Soft Skills immer wichtiger**, um den Herausforderungen der veränderten Arbeitswelt begegnen zu können. Somit ist es für Hochschulabsolvent\_innen und für jede\_n Arbeitnehmer\_innen unumgänglich, die eigenen „weichen“ Kompetenzen zu erkennen und zu stärken.

### Was sind eigentlich Soft Skill?

Diese „weichen“ Kompetenzen finden zwar oft Erwähnung, sind aber dennoch manchmal schwer zu greifen. Soft Skills sind Fertigkeiten, Eigenschaften und Fähigkeiten, die über das fachliche Wissen hinaus gehen. Sie sind vor allem für soziale Interaktion und Kommunikation notwendig, beschreiben aber auch den Umgang mit dir selbst. Soft Skills gewinnen insbesondere in Zeiten der Automatisierung, Digitalisierung und KI immer mehr an Bedeutung, da soziale, kommunikatives und emotionales Handeln nicht einfach maschinell zu ersetzen sind.

## Fünf wichtige Soft Skills der neuen Arbeitswelt, die du nicht aus dem Blick lassen solltest:

### 1. Veränderungs- und Anpassungsfähigkeit

„Veränderung ist das neue Normal“ – dynamische Veränderungen und Anpassungen kennzeichnen heute den Arbeitsalltag. Daher ist die Fähigkeit, sich kurzfristig auf neue Gegebenheiten und Herausforderungen einzustellen und diese aktiv zu gestalten von enormer Wichtigkeit.



- Ich kann alles lernen was ich will
- Wenn ich frustriert bin, halte ich durch
- Ich möchte mich selbst herausfordern
- Wenn ich scheitere, lerne ich
- Für Erfolg strenge ich mich gerne an
- Wenn du Erfolg hast, bin ich inspiriert
- Mein Einsatz und meine Einstellung bestimmen alles



- Ich bin entweder gut darin oder eben nicht
- Wenn ich frustriert bin, gebe ich auf
- Ich mag es nicht, herausgefordert zu werden
- Wenn ich versage, bin ich nicht gut
- Anstrengung bedeutet, ich bin untalentierte
- Wenn es schafft, fühle ich mich angegriffen
- Meine Talente bestimmen alles

### Growth Mindset und Fixed mindset\*

Bei Menschen ist das Fixed bzw. Growth Mindset unterschiedlich stark ausgeprägt. Bei einem Fixed Mindset herrscht die Angst vor Herausforderungen oder dem Scheitern vor. Das Growth Mindset lässt uns Herausforderungen mutig angehen und auch aus dem Scheitern Erfolge und Chancen ziehen.

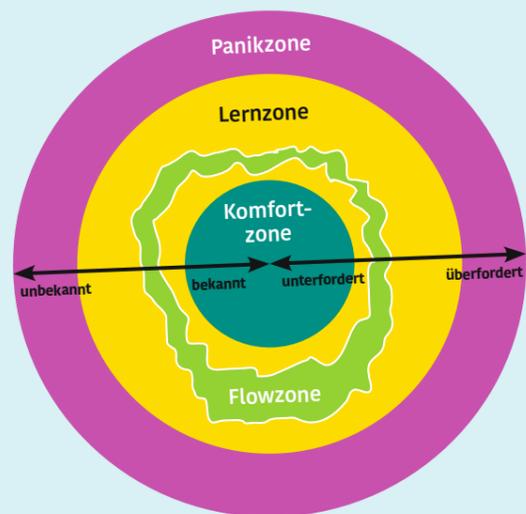
### Praxistipp:

Gut zu wissen, dass wir unsere inneren Einstellungen, d.h. unser Mindset, aktiv ändern können, indem wir uns bewusst mit unseren Erfahrungen und Denkmustern beschäftigen und an unseren „gedanklichen Stellschrauben“ drehen. Zitat aus dem Growth Mindset: „Ich bin nicht gescheitert – ich habe 10.000 Wege entdeckt, die nicht funktioniert haben.“ – Thomas Edison / Erfinder und Unternehmer

\*Modell von Carol Dweck (Professorin für Psychologie)

## 2. Lernbereitschaft

Um mit den stetigen Veränderungen mitgehen zu können und auch zukünftige Anforderungen erfüllen zu können, ist die Bereitschaft für ein **lebenslanges Lernen** wichtig. Dazu brauchst du den Mut, die eigene Komfortzone des Vertrauten und Bekannten zu verlassen und die Offenheit und Neugierde Neues zu lernen. Aber: Kontinuierliches Lernen erzeugt einen **Flow** und schützt vor **Überforderung** vor dem Neuen.



**Praxistipp:** Fordere dich immer mal wieder auf, deine individuelle Komfortzone zu verlassen und entscheide dich, neue Lernerfahrungen zu machen. Zum Beispiel verlasse regelmäßig Routinen, suche dir neue Wege zum Studien- oder Arbeitsort, laufe einige Meter rückwärts oder melde dich zum Probetraining für ein Rugby- oder Tanztraining an.

## 3. Kreative Problemlösungskompetenz

Eine hohe Veränderungsdynamik produziert kontinuierlich neue Herausforderungen, die nach einer Lösung verlangen. Somit gewinnt die Fähigkeit, **Probleme rechtzeitig zu erkennen** und diese **effizient und effektiv zu lösen**, immer mehr an Bedeutung. Eine Grundvoraussetzung ist eine positive Einstellung gegenüber Problemen und das Vertrauen diese lösen zu können.

1. Problem identifizieren
2. Ursache erforschen „Was ist der tatsächliche Auslöser des Problems?“
3. Auf die Lösung fokussieren „Was wird nach der Lösung anders sein?“
4. Kreative Ideen entwickeln (keine Denkverbote!)
5. Lösungsalternativen auswählen.

Übrigens: Je komplexer das Problem, umso wichtiger wird **„das Schwarmwissen“**: Das Einbinden von Kolleg\_innen aus dem Team und deren Wissen und verschiedener Perspektiven

**Kreativitätstechnik: 6-3-5 Methode**  
Du brauchst: sechs Teilnehmer\_innen die jeweils drei Ideen aufschreiben und das fünf Mal wiederholen. Anfangs schreibt jede Person drei Ideen, Vorschläge oder Problemlösungen zu einer Fragestellung auf ein Blatt Papier. Im Anschluss werden die Zettel im Uhrzeigersinn weitergereicht. In der zweiten Runde werden diese Ideen mit eigenen Gedanken erweitert, ausgeführt und ergänzt. Das Ganze geschieht bei sechs Teilnehmenden genau fünf Mal – bis also jede\_r einmal jeden Zettel hatte und diesen mit eigenem Input ergänzen konnte.

**Praxistipp:** Systemische Fragen könne dir helfen, Lösung zu finden. „Wie würde ein\_e Kund\_in oder Person xy das Problem wahrnehmen? Welche Ideen würde er/sie zur Lösung beitragen?“ oder „Angenommen, das Problem hat sich gelöst, was wird dann anders sein?“

## 4. Kommunikationsfähigkeit

Kommunikation ist das wichtigste Instrument für die Interaktion zwischen Menschen. Basis für eine wirksame Kommunikation ist zunächst die offene und wertschätzende Haltung gegenüber deinen Kommunikationspartner\_innen – und dann die Fähigkeit, persönliche Empfindungen verbal zu formulieren und Empfindungen des Gegenübers wahrzunehmen (Empathie) und anzusprechen.

Dabei hat Kommunikation immer einen inhaltlich sachlichen Aspekt, der wesentliche Anteil ist jedoch der **Beziehungsaspekt**. Wichtig ist hierbei dann auch eine ausgeprägte Konfliktfähigkeit und Kompetenzen zur Konfliktlösung. Auch interkulturelle Kommunikation und das Verständnis für die Prägungen und Bedürfnisse unterschiedlicher Generationen werden für eine wirksame Kommunikation immer bedeutsamer.

Mehr dazu auf Seite 16/17 Diversity Management

## 5. Mitgefühl und Achtsamkeit

Auch wenn die dynamische und komplexe Arbeitswelt viele Möglichkeiten und Chancen eröffnet – sie ist auch intensiv und fordernd für Unternehmen und Mitarbeitende zugleich. Umso wichtiger wird es, **achtsam mit sich selbst** und seinen Kolleg\_innen in Kontakt zu sein, um so z.B. Überforderung und Stress rechtzeitig zu erkennen bzw. zu vermeiden. Das ehrliche Interesse für die Kolleg\_innen ist eine Fähigkeit, die Verbundenheit und Verbindlichkeit fördert und somit Sicherheit in unsicheren Zeiten bringt.

**Praxistipp:** 5-Finger-Reflexion: Jeder Finger steht für eine Frage. Nimm dir bewusst einmal pro Woche Zeit für deine eigene Reflexion und stelle dir folgende Fragen:



1. Wie fühle ich mich im Moment?
2. Was ist mir in der Woche gut gelungen?
3. Was hat mich zufrieden gestimmt?
4. Was war nicht so gut?
5. Möchte ich etwas verändern?

## MIT (SELBST-) REFLEXION DIE EIGENEN SOFT SKILLS KENNENLERNEN

Wie harte Kompetenzen (Hard Skills) kannst du auch deine „weichen“ Kompetenzen ausbauen, indem du dich mit ihnen auseinandersetzt. Das gelingt am besten mit Selbstreflexion. Lass dich überraschen, welche Fähigkeiten in dir stecken. Nachfolgend findest du einige Anregungen für Selbstreflexionsfragen:

1. Welche Soft Skills sind bei dir besonders ausgeprägt? An welchen Beispielen aus deinem Alltag machst du das fest?
2. Achte auf dein Kommunikationsverhalten beim nächsten Treffen mit Kommiliton\_innen oder Freund\_innen. Bist du mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Gegenüber? Hörst du bewusst zu? Wie geht's deiner /-m Gesprächspartner\_in?
3. Erforsche deine Komfortzone und Lernzone: Was hält dich ab, etwas Neues auszuprobieren? Wovor genau hast du Angst? Was kannst du dem entgegengesetzten? Suche nach Beispielen, wann dir Veränderung bereits gut gelungen ist.
4. Frage auch deine Freund\_innen, Angehörigen oder Kolleg\_innen, wie sie dich in Bezug auf deine Soft Skills wahrnehmen – ein Fremdbild eröffnet immer neue überraschende Perspektiven auf dich selbst.

## Ansprechpartner\_innen für **ALLE FÄLLE**

**Du hast Lust dir weitere Informationen einzuholen?** Du möchtest Coachings und Workshops zu eigenen Karriereplanung besuchen? Du bist an einem Mentoringprogramm interessiert? Dann informiere dich bei deiner Hochschule zu möglichen Angeboten. Oft sind diese sogar für **Hochschulangehörige kostenlos**.

### Anlaufstellen an der Jade Hochschule Wilhelmshaven/Oldenburg/Elsfleth

#### Zentrale Studienberatung

Übergang ins Berufsleben: Karriereberatung  
E-Mail: zsb@jade-hs.de  
www.jade.hs/zsb



www.jade-hs.de/studium/waehrend-des-studiums/zentrale-studienberatung/

#### Promotionsförderung

Beratung zur kooperativen Promotion



www.jade-hs.de/forschung/forschungsfoerderung/promotionsfoerderung/

#### Jade Startup Box

Beratung, Coaching, Infrastruktur zur Umsetzung der Gründungsidee  
E-Mail: hello@jadestartupbox.de  
www.jadestartupbox.de

### Anlaufstellen an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

#### Zentrale Studien- und Karriereberatung (ZSKB)

Beratung in Fragen rund um Studium, Promotion und den Übergang in die universitäre und außeruniversitäre Arbeitswelt  
E-Mail: karriereberatung@uol.de; promovieren@uol.de  
www.uol.de/zskb

#### Graduiertenakademie

Überfachliches Qualifizierungsprogramm, Mentoring  
E-Mail: graduiertenakademie@uni-oldenburg.de  
www.uol.de/graduiertenakademie

#### Alumni Relations

Alumni-Plattform zum Netzwerken, Mentoring  
E-Mail: alumni@uol.de  
www.uol.de/alumni

#### Gründungs- und Innovationszentrum (GIZ)

Beratung und Veranstaltungen zu Gründungsthemen  
E-Mail: giz@uol.de  
www.uol.de/giz

#### C3L – Center für lebenslanges Lernen

Angebote zur berufsbegleitenden Weiterbildung  
E-Mail: c3l@uol.de  
www.uol.de/c3l

# DANKKE

Die Broschüre beschreibt eine Auswahl an interessanten Inhalten und Erkenntnissen aus den zahlreichen Veranstaltungen, die im Rahmen des Teilprojektes KarriereWege im Projekt „Innovative Hochschule Jade-Oldenburg!“ (IHJO) durchgeführt wurden.

**Wir bedanken uns** beim Fördermittelgeber (BMBF), dem Projektträger (PTJ), den Verbundpartner\_innen und allen Kooperationspartner\_innen, die die Förderung des Transfers über Köpfe in der Region unterstützt haben. Die Broschüre fördert in über das Projektende hinaus unser Anliegen.

Ein besonderer Dank gilt allen, die diese Broschüre durch ihren Beitrag zu Gestaltung, Fotos und Texten ermöglicht haben. Vor allem möchten wir uns auch bei denen bedanken, die durch ihre Expertise und ihre persönlichen Erfahrungen unsere Projektarbeit inhaltlich bereichert haben.



## Impressum

#### Herausgeber:

Innovative Hochschule Jade Oldenburg! - Teilprojekt KarriereWege | Schloßplatz 16 | 26122 Oldenburg

#### Kontakt:

Jade Hochschule | Zentrale Studienberatung | Friedrich-Paffrath-Str. 101 | 26389 Wilhelmshaven | Telefon 04421 985 2958  
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg | Referat Forschung und Transfer  
Ammerländer Heerstraße 114-118 | 26129 Oldenburg | Telefon 0441 798 2054

**Konzeption:** Ingrida Budininkaitė, Andrea Klahsen, Greta Kottwitz, Dr. Jasmin Overberg, Mareike Schlenkhoff

**Text:** Ingrida Budininkaitė, Andrea Klahsen, Greta Kottwitz, Dr. Jasmin Overberg, Mareike Schlenkhoff, Silas Klatt, Christine Ramb, Britta Bollermann

**Fotos:** Mona Freiberg, Hendrik Reinert, Feinrot, istockphoto.com (yganko, insta\_photos, beaucroft, Larisa Rudenko), unsplash.com (Glenn Carstens-Peters), pexels.com (fauxels), schrift & form

**Gestaltung:** schrift & form, Oldenburg, schrift-und-form.de

**Auflage:** 500 Exemplare | **Datum:** September 2022

Alle Fotos, Beiträge und gestaltete Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung.

# KARRIEREWEG

Der Plan und die Realität. Selten verläuft der Karriereweg wie mit dem Lineal gezogen.

