

[Stand: 14.01.2026]

## **Promotion plus+ *KarriereCoaching*:** Individuelle Karrierestrategien und zielgerichtete Stellensuche mit dem Life/Work Planning-Konzept

Was kommt nach der Promotion bzw. der Postdoc-Phase? Wie kann ich meine berufliche Karriere optimal planen? Mit welcher Strategie komme ich zu meinem Traumjob? Die meisten Berufseinsteiger haben vage Vorstellungen, was sie beruflich eigentlich wirklich wollen: Man wartet ab, was sich ergibt. Was auf den ersten Blick vernünftig klingt, verringert jedoch schlichtweg die individuellen Chancen, die Stelle zu finden, die wirklich zu einem passt. Denn nur wer weiß, wohin er will, ist auch in der Lage, die entsprechenden Schritte zu erkennen und dann auch anzugehen. Schließlich wird aktuellen Studien zufolge nur eine von vier offenen Stellen offiziell ausgeschrieben. L/WP zeigt den Zugang zum „verdeckten“ Arbeitsmarkt und liefert eine Methode, sich diesen zu erschließen.

Das Promotion **plus+ *KarriereCoaching*** ist ein abgestimmtes Programm für Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zur zielorientierten Entwicklung der individuellen Karrierestrategie. Bei diesem Karriere-Coaching lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Instrumente des Life/Work Planning-Konzepts (L/WP) nach Richard N. Bolles kennen und können diese in einer begleiteten Praxisphase anwenden. Denn, Life/Work Planning ist ein effektives Verfahren, das Klarheit über ein komplexes Thema verschafft: Was kann ich, was will ich beruflich wirklich machen und wie komme ich genau dort-hin? Basierend auf Bolles Hauptwerk „Durchstarten zum Traumjob“ richtet sich L/WP an Personen, die ihre berufliche Zukunft systematisch planen und intensiv angehen wollen. Die Methode ist so einfach wie erfolgreich: Die eigenen Fähigkeiten und Interessen entdecken, passende Perspektiven erarbeiten und diese dann umsetzen.

In dem Programm erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Überblick zur L/WP- Methode, werden mit den Werkzeugen zur eigenen Karriereplanung vertraut gemacht, und probieren diese praktisch aus. Darüber hinaus lernen Sie eine Vorgehensweise, die sie zwischen und nach den beiden Intensivworkshops für die eigene Berufszielfindung, zur Überprüfung von Ideen der Karrierestrategie und zur konkreten Stellensuche selbst anwenden können. Einmal erlernt, können die Methoden auch in Zukunft immer wieder genutzt werden, um die berufliche Zukunft in die eigene Hand zu nehmen.

Eine Woche vor Beginn des ersten Workshops erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Vorarbeitspaket. Neben den Workshop-Terminen ist während der Praxisphase mit einem Arbeitsaufwand von ca. 4 Stunden pro Woche (in Gruppenarbeit mit anderen Teilnehmenden) zu rechnen. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

### Termine

1. **Intensivworkshop I (Präsenz): Samstag, 18.04. bis Montag, 20.04.2026, jeweils 9–18 Uhr**  
⇒ Instrumente der Karriereplanung nach dem L/WP-Verfahren
2. **Online-Begleitseminar I: Dienstag, 19.05.2026, 17–21 Uhr**  
⇒ Priorisierung von Fähigkeiten und Interessen
3. **Online-Begleitseminar II: Dienstag, 02.06.2026, 17–21 Uhr**  
⇒ Kreieren und Kombinieren beruflicher Ideen
4. **Intensivworkshop II (Präsenz): Samstag, 13.06.2026, 9–18 Uhr**  
⇒ Szenario / Vorgehensweise für die langfristige Zielfindung
5. **Online-Begleitseminar III: Dienstag, 16.06.2026, 17–21 Uhr**  
⇒ Vernetzung und Aufsetzen der eigenen Kampagne
6. **Online-Begleitseminar IV: Dienstag, 23.06.2026, 17–21 Uhr**  
⇒ Einstellungsgespräche & Selbstpräsentation

Alle Termine sind Teil des Programms, bauen aufeinander auf und sind daher verbindlich!

## Antragsberechtigung

- Promovierende und Postdocs der Leibniz Universität Hannover
- Auf Anfrage kann Promovierenden und Postdocs anderer hannoverscher Hochschulen die Bewerbung ermöglicht werden.

## Inhalte des Programms

### *Intensivworkshop I*

- Das L/WP-Verfahren im Überblick
- Der Arbeitsmarkt im Fokus I: Wie werden Stellen vergeben?
- Kompetenzen erkennen: Welche Fähigkeiten habe ich und welche Kompetenzen übe ich gerne aus?
- Kennenlernen und ausprobieren von Methoden zur beruflichen Ideenentwicklung anhand der eigenen Fähigkeiten und Interessen
- Der Arbeitsmarkt im Fokus II: Wie segmentiere ich den für mich relevanten Arbeitsmarkt?
- Praxiserprobung und Selbstreflektion: Wie kann ich eigene Karriereideen und -ziele empirisch überprüfen?
- Der systematische Zugang zum verdeckten Arbeitsmarkt: Die P.I.E.-Suchmethode
- Praxiserprobung der P.I.E.-Suchmethode
- Erarbeitung eines beruflichen Zielbildes (außerhalb der Seminarstunden in Eigen- oder Kleingruppenarbeit)
- Coachingstrukturen zur Begleitung der eigenen Aktivitäten

### *Begleitseminare während der Praxisphase*

- Fachliche Planung und Begleitung der eigenen Karrierestrategie und Aktivitäten

### *Intensivworkshop II*

- Vorgehensweise für langfristige Zielfindung
- Die 10-Jahres-Strategie
- Selbstpräsentation: Wie führe ich Einstellungsgespräche authentisch und überzeugend?

## Trainer

Marc Buddensieg, LWP Institut Hannover, Personalentwickler und zertifizierter L/WP-Trainer aus Hannover, absolvierte seine Ausbildung bei John C. Webb und Richard N. Bolles.

## Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt **60 Euro**.

## Bewerbungsmodalitäten

Interessierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler können sich bis zum **18. März 2026** bei der Graduiertenakademie bewerben. Folgende Unterlagen sind der Bewerbung beizufügen:

- Antragformular
- Motivationsschreiben (max. 1 Seite). Bitte gehen Sie hier auf folgende Punkte ein:
  - Welche Fragen beschäftigen Sie derzeit im Hinblick auf Ihre berufliche Lebensplanung am meisten?
  - Was erhoffen bzw. erwarten Sie sich diesbezüglich vom Promotion **plus+** *KarriereCoaching*-Programm?
  - Wie stellen Sie sicher, die ganze Zeit am Programm teilnehmen zu können? *Denn*: Die Inhalte des Programms sind zeitlich aufeinander abgestimmt.
- Kurzer Lebenslauf (bitte ohne ausführliche Publikations-, Vortrags- o. ä. Listen)
- Ggf. Immatrikulationsbescheinigung (in Kopie)

Bitte schicken Sie Ihre Bewerbung in einer PDF-Datei an [graduiertenakademie@zuv.uni-hannover.de](mailto:graduiertenakademie@zuv.uni-hannover.de)

Für Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte an die Promotion **plus+** -Programmkoordinatorin Dr. Tanja Michler-Cieluch, Tel.: +49 511 762 3920; [tanja.michler-cieluch@zuv.uni-hannover.de](mailto:tanja.michler-cieluch@zuv.uni-hannover.de)