

DENN SICHTBARKEIT BEDEUTET MEHR ALS NUR GESEHEN ZU WERDEN.
SIE IST DER AUSDRUCK VON KLARHEIT, AUTHENTIZITÄT UND TIEFE.

Ob im Bewerbungsgespräch oder vor der Berufungskommission, im Team oder Forschungsverbund, auf Konferenzen oder in digitalen Räumen: Sichtbarkeit ist für WissenschaftlerInnen zentral – und oft herausfordernd.

SoulVisible Workshops schaffen Räume, in denen Menschen Klarheit gewinnen, ihre Einzigartigkeit individuell entdecken und authentische Wege zum Selbstaussdruck finden – in ihrem eigenen Stil, mit Substanz und innerer Sicherheit. So entstehen Impulse für Entscheidungen und Strategien, die stimmig und nachhaltig sind – für ein Leben, das im Tun und Erleben klar und kraftvoll wird.

1 WAS WILL ICH WIRKLICH? SICHTBARKEIT UND KLARHEIT FÜR SICH SELBST

Bevor Sichtbarkeit nach außen gelingen kann, braucht es manchmal Momente des Innehaltens: Was ist mir wirklich wichtig? Was stärkt mich? Was passt zu mir – in diesem Moment, mit diesem Lebenslauf, in dieser Lebensphase?

Hier geht es um die leise, aber kraftvolle Form der Sichtbarkeit: die Sichtbarkeit für sich selbst. Die Teilnehmerinnen reflektieren, was sie stärkt, was ihnen Sinn gibt – und was bleiben darf, wenn alles andere außen laut ist.

Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung oder Zeitmanagement, sondern um das bewusste Wahrnehmen der eigenen Prioritäten, Ressourcen und Motivationen. So entsteht eine resiliente Grundlage, auf der alle weiteren Formen von Sichtbarkeit aufgebaut werden können – mit innerer Stimmigkeit statt äußerem Druck.

2 WO STEHE ICH GERADE? ORIENTIERUNG IN ÜBERGÄNGEN UND KARRIEREN

Karrierewege in der Wissenschaft sind selten linear – und sie verlaufen für Frauen oft noch kurviger. Dieser Workshop bietet Raum zur Standortbestimmung: Wo stehe ich gerade – inhaltlich, beruflich, persönlich? Was ist mein Thema, meine Perspektive, meine Stimme?

Die Teilnehmerinnen arbeiten mit biografischen Reflexionen, mit ihrem bisherigen Weg und den Richtungen, die sich eröffnen (oder abschließen). Ziel ist es, ein klareres Bild davon zu bekommen, wofür sie stehen – und wie sie das auch in Lebensläufen, Bewerbungsgesprächen, Förderanträgen oder bei strategischen Entscheidungen sichtbar machen können.

Dabei entsteht keine „fertige Positionierung“, sondern eine lebendige berufliche Identität, die in Bewegung bleiben darf – und trotzdem spürbar und kommunizierbar ist.

3 WOFÜR STEHE ICH? EIGENE STÄRKEN SICHTBAR MACHEN UND VERTRETEN

Sich sichtbar zu machen ist nicht gleichbedeutend mit Selbstinszenierung – aber es bedeutet, sich selbst als Akteurin im wissenschaftlichen Feld wahrzunehmen. In diesem Workshop setzen sich Wissenschaftlerinnen mit ihrem Verhältnis zur eigenen Sichtbarkeit auseinander. Sie reflektieren, was sie zeigen wollen, worin sie sich bisher zurückgehalten haben, und wo sie in Zukunft mit mehr Klarheit auftreten möchten.

Dabei geht es nicht um schnelle Lösungen, sondern um ein individuelles, tragfähiges Verständnis davon, wie berufliche Präsenz entstehen kann – in der Forschung, in Gremien, in Netzwerken. Die Teilnehmerinnen erproben erste sprachliche und strategische Formen, ihre Themen, Perspektiven und Rollen mit mehr Selbstverständnis zu vertreten.



4 CREATIVE NETWORKING: BEZIEHUNGEN BEWUSST GESTALTEN

Frauen netzwerken anders und gute Netzwerke entstehen nicht zufällig – und sind doch oft weniger sichtbar als jede Publikation. Gerade für Frauen in der Wissenschaft spielt der Zugang zu informellen Strukturen, unterstützenden Beziehungen und wechselseitigem Austausch eine entscheidende Rolle für Sichtbarkeit, Karrierechancen und Teilhabe.

Die Teilnehmerinnen reflektieren, welche Netzwerke sie bereits haben, welche ihnen fehlen und wie sie neue Kontakte aufbauen und pflegen können – ohne sich dabei fremd zu fühlen. Es geht um Beziehungsgestaltung, Sichtbarkeit im KollegInnenkreis, Zugehörigkeit – und darum, sich gegenseitig sichtbar zu machen.

5 WISSENSCHAFTSKOMMUNIKATION MIT HALTUNG UND PRÄSENZ

Wissenschaftliche Expertise braucht gesellschaftliche Resonanz – aber wie gelingt es, Forschung verständlich, lebendig und zugleich professionell zu kommunizieren? Die Teilnehmenden stärken ihre eigene Stimme als Kommunikatorin: für Vorträge, Interviews, öffentliche Diskussionen, aber auch für Anträge, Medienanfragen oder interne Kommunikation.

Im Zentrum steht nicht die Frage, wie man sich vereinfacht, sondern wie man verbindet: mit den eigenen Themen, mit der Sprache der Zielgruppe, mit der eigenen Überzeugung. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie sich selbst als Sprecherin ihrer Forschung verstehen und zeigen können – nicht perfekt, aber präsent.

6 LINKEDIN & DIGITALE PRÄSENZ

Viele Wissenschaftlerinnen zögern, sich im digitalen Raum zu zeigen – zwischen Angst vor Sichtbarkeit, Zeitmangel und Unklarheit darüber, was man dort eigentlich sagen soll. Dabei kann gerade LinkedIn ein kraftvolles Mittel sein, um berufliche Sichtbarkeit bewusst zu gestalten: sachlich, klug, professionell – ohne Selbstdarstellung.

In diesem Workshop geht es nicht um „mehr posten“, sondern um stimmige digitale Präsenz: Wie möchte ich gesehen werden? Was macht mein Profil aus? Welche Themen sind mir wichtig, und wie finde ich dafür eine Form? Die Teilnehmerinnen arbeiten an ihrem eigenen digitalen Auftritt, bekommen Impulse für Inhalte und Strategien – und entwickeln einen Umgang mit Social Media, der weder Pflicht noch Maskerade ist, sondern Ausdruck der eigenen fachlichen Persönlichkeit.

INDIVIDUELLE GESTALTUNG & FORMATE

Alle Workshops werden individuell auf Zielgruppe, Kontext und Rahmenbedingungen abgestimmt. In einem Vorgespräch klären wir gemeinsam, welche Inhalte im Fokus stehen sollen, welches Format passt – und was die Teilnehmenden wirklich brauchen.

Die Workshops können sowohl in Präsenz als auch online durchgeführt werden. Je nach Bedarf sind kompakte Impulsformate, halbtägige Workshops oder mehrteilige Workshopreihen möglich. Ich arbeite mit einer Mischung aus fachlichem Input, strukturierter Selbstreflexion und kollegialem Austausch – in einer Atmosphäre, die Klarheit schafft, ohne zu überfordern, und Entwicklung ermöglicht, ohne zu bewerten.

ZIELGRUPPEN & HALTUNG

Der Fokus meiner Arbeit liegt auf der Begleitung von Frauen, weil sie im Wissenschaftssystem nach wie vor strukturell benachteiligt und in vielen Bereichen weniger sichtbar sind. Gleichzeitig lassen sich viele Inhalte, Prozesse und Fragen auch auf andere Zielgruppen übertragen.

Alle Workshops können auch mit gemischtgeschlechtlichen Gruppen durchgeführt werden – und Menschen aller Geschlechter sind willkommen. Besonders nicht-binäre Personen, die sich in klassischen Angeboten oft nicht wiederfinden, profitieren von der Haltung, mit der ich arbeite: individuell, reflektiert und mit einem Bewusstsein für strukturelle Unterschiede und persönliche Resonanz.



DR. JULIA RATHKE

Ich bin Wissenschaftlerin, Coach und Trainerin – und Sichtbarkeit ist seit vielen Jahren ein zentrales Thema in meinem Leben.

Was ich anbiete, ist in dieser Form selten: Eine wissenschaftlich fundierte, tief reflektierte und gleichzeitig persönliche Begleitung rund um Sichtbarkeit – entwickelt aus der Forschung heraus, nicht aus dem Marketing.

Während viele Angebote zu Sichtbarkeit von außen an die Wissenschaft herangetragen werden – oft von Männern, oft aus ganz anderen Kontexten – biete ich einen Weg von innen: nah an der Realität wissenschaftlicher Karrieren, sensibel für strukturelle Dynamiken, und mit Raum für das, was wirklich zählt.

Als Hochschulforscherin habe ich ein Projekt zur Sichtbarkeit von Frauen geleitet und dabei erfahren, wie viel Potenzial im Verborgenen bleibt. Heute verbinde ich diese Perspektive mit individueller Begleitung: In Workshops, Coachings und Moderationen unterstütze ich Menschen dabei, sich auf eine Weise sichtbar zu machen, die zu ihnen passt – klar, mutig und echt.

Weitere Informationen & detaillierte Angebotsabsprache:

+49 176 57899125

info@juliarathke.de



DR. JULIA RATHKE

LIFE | SCIENCE | COACHING

www.juliarathke.de