

Arbeit **sichtbar** machen

Machen Sie alle Aufgaben und Leistungen inner- und ausserhalb der Hochschule in Ihrem Lebenslauf sichtbar. Zeigen Sie, was Sie in Wissenschaft, Lehre, Administration, im öffentlichen und sozialen Bereich und bei der Care-Arbeit tatsächlich leisten.

Sich **Zeit nehmen** zum Denken

Nehmen Sie sich auch als Nachwuchswissenschaftler*in Zeit zum Denken, zum Lesen, zum Schreiben. Mit einer Zeit des Müsiggangs ohne akademische Pflichterfüllung fördern Sie Ihre Konzentration und Kreativität. Eine solche Rückzugszeit gibt Ihrer Arbeit einen Schub!

Qualität über Quantität stellen

Entscheiden Sie sich in der Forschung und der Lehre stets für Qualität statt für Quantität. Erwarten Sie von allen, inklusive Ihnen selbst, dass sie ihr Bestes geben, aber erwarten Sie nicht Perfektion: Das ist Exzellenz.

Bewusst **priorisieren**

Seien Sie sich Ihrer Ressourcen und Prioritäten bewusst: Überlegen Sie sich, für welche Aufgaben Sie Verantwortung übernehmen können und wollen und streben Sie nach einer optimalen Verteilung Ihrer Arbeit auf Forschung, Lehre und Administration.

Achtsam **kommunizieren**

Kommunizieren Sie achtsam. Schreiben Sie durchdachte Emails und beeinflussen Sie die Kommunikationskultur positiv. Zeigen Sie, dass das Leben mehr beinhaltet als die Arbeit. Gönnen Sie sich und Anderen, am Abend und am Wochenende keine E-Mails beantworten zu müssen.

better science

Gesunde **Wissenschaftskultur** ermöglichen

Ermöglichen Sie eine gesunde Wissenschaftskultur für alle: Lassen Sie Kritik zu und zeigen Sie Wertschätzung. Nehmen Sie sich Zeit für die Betreuung Ihrer Student*innen, Doktorand*innen und Postdocs und fördern und unterstützen Sie Nachwuchswissenschaftler*innen.

Ganzheitlich bewerten

Handeln Sie bei der Bewertung wissenschaftlicher Arbeit nach der DORA-Deklaration: Bewerten und honorieren Sie Arbeiten oder Forschungsanträge, die Qualität über Quantität stellen. Bewerten und honorieren sie somit auch Lehre, Administration, Öffentlichkeitsarbeit, Datenerfassung, Kommissionsarbeit und anderes Engagement.

Team **wertschätzen**

Arbeiten Sie als Führungsperson bewusst im Team und zeigen Sie Wertschätzung für geleistete Arbeit Ihrer Teammitglieder in allen Arbeitsbereichen. Schaffen Sie eine angenehme Arbeitsatmosphäre mit einer positiven Fehlerkultur. Achten Sie darauf, welcher Umgang Ihnen und dem Team guttut.

Aufgaben **fair** verteilen

Schaffen Sie als Führungsperson für Mitarbeitende den Raum «nein» zu sagen und achten Sie auf eine faire Verteilung der Aufgaben im Team.

Vorbild sein

Unterschätzen Sie Ihren Einfluss auf die Student*innen und Ihre Mitarbeiter*innen nicht. Nehmen Sie Ihre Verantwortung wahr, seien Sie ein Vorbild und schaffen Sie Raum für better science.

Unterstützen Sie ein Umdenken in der akademischen Welt hin zu mehr Nachhaltigkeit, Diversität und Chancengleichheit. Unterzeichnen Sie die Handlungsaufforderungen hier: www.betterscience.ch