

Anzeige probleme? [Öffne diese E-Mail in deinem Browser.](#)



Pro Exzellenzia lead-Newsletter

April 2026

Es gibt einen Spruch, der lautet: „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.“ Was je nach Kontext bedeuten kann, dass es besser zu sein scheint, nicht so genau hinzuschauen oder -zuhören, wenn Dinge passieren, die eine Stellungnahme erfordern oder eine eindeutige Parteilichkeit. Dabei ahnt die Person, die diesen Satz ausspricht, wahrscheinlich, dass hier etwas im Argen ist.

In beruflichen Kontexten haben wir es zum Beispiel immer wieder mit mikropolitischen Prozessen zu tun, die Frauen davon abhalten, für sie angemessene (Führungs-)Positionen einzunehmen. Und die Männer davon abhalten, dieses Aufgehalten-werden zu erkennen und dem entgegenzuwirken. Das Male Allyship-Prinzip funktioniert dann eben doch nicht so gut. Umso wichtiger ist es, dass wir wissen, was passiert und das alle Beteiligten sich auch eingestehen, dass sie es wissen – und anders vorgehen.

Doris Cornils wird das in ihrem Workshop (Auftritt am 05.05.) „Die mikropolitische Brille aufsetzen. Die kleinen Spiele der Macht auf der Hinterbühne verstehen und positiv Einfluss nehmen“ auf eine konstruktive und lustvolle Art und Weise befördern. Darauf freuen wir uns genauso wie auf die anderen kommenden Workshops mit Lima Sayed und Wiebke Vogelaar, auf unser nächstes Stipendiatinnen-Treffen – und auf den wärmenden Frühling!

Unser Newsletter informiert nun auch weiterhin darüber,

- was bei uns demnächst stattfindet und wo es noch freie Plätze gibt,
- was wir erlebt haben und mit Ihnen und euch teilen wollen und
- was wir spannend finden!

Er kann natürlich nur eine kleine Auswahl zeigen, damit er „lesbar“ bleibt. Und auch für die Lesbarkeit haben wir uns für ein respektvolles "du" in der Anrede entschieden.

Viele Grüße vom Pro Exzellenzia lead-Team



Was bei uns demnächst stattfindet: Unser Veranstaltungsprogramm

Workshop-Programm im ersten Halbjahr 2026

WICHTIG: Pro Kalenderjahr sind maximal 2 Workshop-Buchungen pro Teilnehmerin möglich!

- [Move your career forward – with self-confidence and diversity as an asset \(in English\) | Präsenz-Workshop am 21.04.2026](#)

Our workshop with Dr. Lima Sayed empowers you to take ownership of your career development! Together, you will examine the role of diversity and interculturality in teamwork and leadership, identify your strengths, challenges and core values. learn the key principles of effective networking to support your own career path.
- [Die „mikropolitische“ Brille aufsetzen | Präsenz-Workshop am 04.05. & 08.06.2026](#)

Hinter dem Begriff Mikropolitik verbergen sich die kleinen, unsichtbaren Spiele der Macht, die sich auf der Hinterbühne vollziehen. Eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Verhältnis zu Macht sowie mit (unsichtbaren) Machtspielen erweitert die eigenen Handlungsspielräume. Die mikropolitische Brille aufzusetzen, bedeutet, die kleinen Spiele der Macht auf der Hinterbühne (besser) zu verstehen, um positiv Einfluss auf die Umsetzung eigener Interessen nehmen zu können.
- [Deep Work Essentials: Fokus finden trotz Care-Arbeit | Online-Workshop am 19. & 20.05.2026](#)

Mit Deep Work hat MIT-Wissenschaftler Cal Newport eine Methode entwickelt, die es ermöglicht, Aufgaben mit dem größten Wirkfaktor zu erkennen – und dann in tiefer Konzentration anzugehen. Gerade wenn Ihnen die Formulierung „tiefe Konzentration“ wie ein Fremdwort vorkommt, ist dieser Workshop genau das richtige für Sie!
- [\(Self-\)Leadership for Female Founders \(in English\) | Präsenz-Workshop am 03.06.2026](#)

This workshop is highly interactive and designed for women who are starting to lead teams, building their ventures, or preparing for leadership roles in academia or business. A short video with key takeaways and a reflective exercise will be provided after the workshop to deepen your learning.
- [Female Leadership – Führungsperspektiven für den Kulturbetrieb | Präsenz-Workshop am 17.06.2026](#)

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht “Female Leadership” als Ansatz, der neue Perspektiven eröffnen kann – partizipativ, empathisch und zukunftsorientiert. Mit theoretischen Impulsen und praxisnahen Übungen – inspiriert durch New Work, agile Arbeitskontexte und Selbstführungstools – bietet der Workshoptag Raum für Austausch, Reflexion und konkrete Werkzeuge für die berufliche Praxis.

- [Auf den Punkt gebracht – Rhetorik für Meetings, Gespräche und Präsentationen | Präsenz-Workshop am 30.06.2026 \(Warteliste!\)](#)

In Meetings rasch zu einem konstruktiven Ergebnis kommen – bereichernde, zielorientierte und unterhaltsame Gespräche führen – mit Vorfreude in die kommende Präsentation starten.

Wenn das noch eher Wunschdenken ist und Sie diesen Zielen deutlich näher kommen möchten, ist dieser Workshop der richtige für Sie!

Weitere Workshops nach der Sommerpause

- [Professionelle Beratungskompetenz entwickeln](#)
Präsenz-Workshop am 25.08.2026
- [Imposter-Gefühle. Ein Workshop für Wissenschaftlerinnen](#)
Online-Workshop am 31.08. & 14.09.2026
- ["Erstes Vorsingen" – Bewerben auf \(Junior-\)Professuren](#)
Online-Workshop am 08. & 09.09.2026
- [Networking – We rise by lifting others \(in English\)](#)
Präsenz-Workshop am 15.09.2026
- [Erfolgreich und gelassen in die nächste Gehaltsverhandlung](#)
Online-Workshop am 22. & 23.09.2026
- [I go my way – Karriereperspektiven nach der Promotion](#)
Präsenz-Workshop am 13.10.2026
- [Führungsidentität entwickeln – Klar, wirksam, resilient führen](#)
Online-Workshop am 10. & 11.11.2026
- [Sicher vor anderen sprechen](#)
Präsenz-Workshop am 17.11.2026

Diese und alle weiteren Veranstaltungen des gesamten Jahres findest du auf unserer Website:

[Workshop-Übersicht](#)



Praxistransfer-Formate

Female *Leadership* Day 2026

Führung und Verantwortung

Hilft der Dokortitel, um in Führung zu gehen?

25.06.2026
13:15 - 16:00 Uhr

Eine Kooperation von



Female Leadership Day -

Hilft der Dokortitel, um in Führung zu gehen? | 25.06.2026

Aus der Reihe „Female Leadership Days 2026 – Führung und Verantwortung“ – in Kooperation mit der Transferagentur der Universität Hamburg/ Career Center

Bei dieser achten Veranstaltung der Reihe „Female Leadership Days“ geht es um den Stellenwert eines Dokortitels auf dem Weg in Führungspositionen. Die Promotion verliert in Deutschland an Bedeutung, befand das Portal academics 2025 mit Blick auf die seit Jahren sinkende Zahl an abgeschlossenen Promotionen. Während für eine Karriere in der Wissenschaft, dem Museums- und Archivwesen wie auch Bereichen des Öffentlichen Diensts ein Dokortitel obligatorisch ist, haben sich für andere Branchen und Berufszweige alternative Weiterqualifizierungen und Fortbildungen fest etabliert. Vielen Masterabsolventinnen mit Führungsambitionen stellt sich daher die Frage: Hilft der Dokortitel, um in Führung zu gehen? Welche Vorteile und Kompetenzen lassen sich durch eine Promotion erwerben? Inwiefern „überqualifiziere“ ich mich damit aber vielleicht und könnte die Zeit anderweitig investieren? Um diese und viele weitere Fragen wird es nach dem Input von Dr. Stefanie Schönbach-Fuleda in unseren Gesprächen mit den eingeladenen Role Models gehen.

Termin: Do 25.06.2026, 13:15-16:00 Uhr

Ort: Transferagentur der Universität Hamburg, Rothenbaumchaussee 19, Konferenzraum im 1. Stock + Lounge

[Anmeldung zum FLD](#)



Stipendienprogramm

Unsere neuen Stipendiatinnen

Seit Oktober können sich die ersten Stipendiatinnen über eine finanzielle Förderung und Qualifizierung über das Pro Exzellenzia lead-Stipendium freuen.

Wir wollen nun die neuen Stipendiatinnen in unseren Newslettern ausführlicher vorstellen:



Elena Marie Römer

Projekt:

„Eine Frage der Haltung. Versuch einer interdisziplinären Klärung des Wesens und der Bedeutung von Haltung für Kulturorganisationen“

Hochschule für Musik und Theater Hamburg (HfMT)

Elena Marie hat Pro Exzellenzia lead bereits durch das Workshop-Programm kennengelernt und war vom niedrigschwelligen Zugang begeistert.

"Jetzt fühle ich mich besonders geehrt, in das Stipendiatinnenprogramm aufgenommen worden zu sein."

Sie freut sich nun auf die Vernetzung mit anderen Wissenschaftlerinnen, auf die persönlichen Coachings und auf das umfangreiche Begleitprogramm.

Wir freuen uns sehr, dich begleiten und unterstützen zu dürfen, Elena Marie!

[Mehr über Elena Marie Römer](#)



Abschlussstipendium für Promovendinnen im Bereich MINT/Kunst der HAW Hamburg

Die Bewerbungsfrist ist der **30.04.2026**, das Stipendium kann ab 01.10.2026 oder später vergeben werden. Bewerbungen und Rückfragen bitte an die Stabsstelle GDA der HAW Hamburg: gda@haw-hamburg.de.



Qualifizierung für Frauen mit Migrationsgeschichte

Save the date: Das Qualifizierungsprogramm für Frauen mit Migrationsgeschichte (QfFM) findet in diesem Jahr vom **02.09. – 02.12.2026** statt.

Die Anmeldephase startet im Mai. Wir informieren euch natürlich hier im Newsletter und auf unserer Website: [Qualifizierung für Frauen mit Migrationsgeschichte \(QFM\)](#).



Was wir erlebt haben

Perfektion war gestern. Stärken stärken ist heute! - Vortrag von Doris Cornils

Wie hoch sind deine Erwartungen an deine (beruflichen) Leistungen? Wie definierst du dein Verhältnis zu Macht? Welche persönlichen Stärken zeichnen dich aus und wie kannst du sie gezielt im Arbeitsalltag und deiner Karrieregestaltung einsetzen?

In ihrem interaktiven Vortrag regte die Macht- und Mikropolitikexpertin Doris Cornils unsere Teilnehmer:innen – und uns selbst – zur intensiven Reflexion dieser Fragen an. Ein Schwerpunkt lag dabei auf der Beleuchtung mikropolitischer Techniken und Prozesse: Wie laufen die „kleinen Spiele der Macht auf der Hinterbühne“ ab, wie kann ich sie verstehen und selbst aktiv daran teilhaben? Wichtig ist es Doris Cornils zu betonen, dass es keine Einzelfälle sind, wenn Frauen geringere Motivationen für Networking zeigen oder ihre Leistungen geringer geschätzt werden als von männlichen Kollegen. Sowohl die alltäglich erlebten Reaktionen wie auch die eigene Haltung ist maßgeblich beeinflusst von geschlechtsspezifischer patriarchaler Sozialisation.

Change your Mindset! Der Vortrag lieferte uns vielschichtige Impulse, um die eigenen Stärken zu erkennen und im (beruflichen) Alltag anwenden zu können. So ist es sinnvoll, das persönliche Verhältnis und die Facetten von Macht zu reflektieren, um die eigenen mikropolitischen Kompetenzen zu fördern – und nicht zu vergessen: Worte haben Macht! Positiv über sich selbst zu sprechen, berufliche Ziele und Erfolge klar zu definieren und zu kommunizieren, steigert nicht nur die Sichtbarkeit und den Einfluss, sondern langfristig und nachhaltig auch das persönliche Wohlbefinden!

Unser herzlicher Dank gilt

- * Doris Cornils für die vielschichtigen Impulse und vertrauensvolle Zusammenarbeit!
- * allen Teilnehmer:innen für die engagierten, offenen Diskussionen!
- * nextMedia.Hamburg und der Hamburg Kreativ Gesellschaft für die Bereitstellung der Veranstaltungsräume!



„Zeitlos ungerecht“ - Vortrag von Teresa Bücken

- Kooperation mit dem Gleichstellungs- und Diversitybereich der MIN-Fakultät und der Stabsstelle Chancengerechtigkeit der Universität Hamburg -

„Zeitlos ungerecht“ hatten unsere Kooperations-Partnerinnen und wir diese Veranstaltung genannt. Zeitlos als Zustand und zeitlos als historische, aber auch als zeitgenössische Beschreibung und Analyse eines Phänomens, beides steckte für uns darin – und es war genau richtig, Teresa Bücken für dieses Thema

einzuladen!

In zwei Stunden nahm sie uns mit in ihr Konzept der Zeitgerechtigkeit. Es war insgesamt ein politischer Apell, denn von Zeitgerechtigkeit sind die meisten von uns wohl noch weit entfernt. Vor allem Frauen, die durch Care-Arbeit wesentlich mehr (und nicht entlohnt) arbeiten und die sich jetzt zurecht durch die Teilzeit-Debatten vor den Kopf gestoßen fühlen.

Teresa Bücker führte viele Aspekte und Missverständnisse an, die den Gender Time Gap und eben die Zeitungerechtigkeit ausmachen und die zeigen, dass dieser Gap weit über den Lohn- und Renten-Diskurs hinausweist. So werden z. B. mehr Kita-Plätze allein das Problem der Zeitarmut auch nicht lösen, solange es keine gleichberechtigte Elternschaft gibt.

Unser wunderbares Publikum bereicherte den Vortrag mit passenden Fragen und wir vergegenwärtigten uns, dass wir alle auch in an-sozialisierten Aufgaben- und Zeitmustern stecken. Es wurde aber auch klar, wie viel das Thema mit Arbeitszeit- und nicht zuletzt mit Führungskonzepten zu tun hat, die eine unterstützende Rolle auf dem Weg zu mehr Zeitgerechtigkeit spielen können.

Unser herzlicher Dank gilt

- * Teresa Bücker für diesen intensiven Nachmittag und wunderbares Engagement!
- * unseren Kooperationspartnerinnen des Gleichstellungs- und Diversitybereichs der MIN-Fakultät und der Stabsstelle Chancengerechtigkeit der Universität Hamburg für die großartige Zusammenarbeit!
- * nextMedia.Hamburg und der Hamburg Kreativ Gesellschaft für die kostenfreie Bereitstellung der Veranstaltungsräume!
- * allen Teilnehmer:innen für den vielfältigen Austausch!

Was wir spannend finden!

Hier ist eine kleine Auswahl weiterer Veranstaltungshinweise und Neuigkeiten anderer Institutionen und unserer Kooperationspartner:innen. Für weitere Tipps und Infos folge uns auch auf [LinkedIn](#).

Emilia Roig: Lieber Sohn oder So rettetest du die Welt | Lesung am 20.04.2026

Eine Online-Veranstaltung der Friedrich-Ebert-Stiftung mit anschließender Diskussion.

Termin: 20.04.2026, 19 - 20:30 Uhr

Infos: www.fes.de/politische-bildung-und-dialog/feminism-and-bookmarks

Als First Gen und Frau die professionelle Rolle erfolgreich meistern | 22.04.2026

"Als First Gen und Frau die professionelle Rolle erfolgreich meistern: Souverän auftreten – Wirksam kommunizieren mit Marion Knaths" - Online-Workshop von Arbeiterkind.de zu Selbstbewusstsein, Klarheit und Präsenz.

Termin: 22.04.2026, 18 - 20 Uhr

Infos: <https://civi.arbeiterkind.de/civiremote/event/1123/register>

Sophia Fritz: Toxische Weiblichkeit | Lesung am 27.04.2026

Eine Online-Veranstaltung der Friedrich-Ebert-Stiftung

Im Anschluss Diskussion mit Sophia Fritz, Dorothea Kliche-Behnke, Mitglied der SPD-Fraktion im Landtag von Baden-Württemberg, und dem Publikum.

Termin: 27.04.2026, 18 - 19:30 Uhr

Infos: www.fes.de/politische-bildung-und-dialog/feminism-and-bookmarks

Cultural Leadership-Stipendienprogramm | Bewerbungsfrist 03.05.2026

Das Programm richtet sich an Menschen mit erster Führungsverantwortung in Hamburger Kulturorganisationen aus allen Bereichen des öffentlich geförderten Kulturbetriebs.

Bewerbungsfrist: 03.05.2026

Infos: www.leading-culture.de/programm/

Claussen-Simon-Fonds für Kunst & Kultur | Antragsfrist 15.05.2026

Förderung von Projekten aller Sparten in Hamburg und Umgebung mit Fokus auf Akteur:innen der Freien Szene, Nachwuchskünstler:innen und Projekten mit hohem künstlerischem Anspruch, die insbesondere jungen Menschen Zugänge zu Kunst und Kultur ermöglichen.

Antragsfrist: 15.05.2026

Infos: www.claussen-simon-stiftung.de/de/kunst-kultur/projektfoerderung/claussen-simon-fonds-kunst-kultur/

Promovierendentag 2026 der Hamburg Research Academy | 21.05.2026

Die Hamburg Research Academy lädt alle Promovierenden ihrer neun Mitgliedshochschulen zu einer Veranstaltung rund um das Thema „Your Career, Your Story - Karriereentwicklung für Promovierende“ ein.

Termin: 21.05.2026, 09 - 17 Uhr, Betahaus Schanze

Infos: www.hra-hamburg.de/aktuelles/promovierendentag.html

Forschen. Wirken. Berufung! Wege zur HAW-Professur | 29.05.2026

Informations- und Vernetzungsveranstaltung der HAW Hamburg und DESY

Termin: 29.05.2026, 13:30 - 17 Uhr, DESY/CFEL - Anmeldeschluss: 15. Mai 2026!

Infos: <https://indico.desy.de/event/52509/overview>

Semesterprogramm der Hochschulberatung | SoSe 2026

Semesterprogramm der Hochschulberatung der Agentur für Arbeit Hamburg für Studierende und Studienabsolvent*innen rund um Studienabschluss, Berufsorientierung und Bewerbungsprozess.

Infos: <https://eveeno.com/semesterprogramm-sose2026>



Das Projekt Pro Exzellenzia lead wird von der Europäischen Union und von der Freien und Hansestadt Hamburg (FHH) finanziert.



Kofinanziert von der
EUROPÄISCHEN UNION



[Abbestellen](#) | [Ihr Abonnement verwalten](#)