

DE STELLING

Promovendi lichten de meest prikkelende stelling uit hun proefschrift toe. Dit keer **Chunzhe Lu**, die 17 maart promoveerde bij Bioprocestechnologie. Hij onderzocht mogelijkheden om *Pseudomonas*-bacteriën in te zetten als duurzame celfabriekjes.



‘Als je verwachtingen naar beneden bijstelt, wordt het leven veel makkelijker’

‘Net als de meeste promovendi deed ik een cursus tijd- en projectmanagement. Maar ik ontdekte dat verwachtingsmanagement ook heel belangrijk is. Toen ik begon als promovendus verwachtte ik dat ik snel vooruitgang zou boeken. Dat viel tegen. Het was niemands schuld, het had gewoon meer tijd nodig. In eerste instantie maakte me dat angstig en ik begon aan mezelf te twifelen. Tot ik inzag dat mijn verwachtingen te hoog waren. Je hebt twee werelden: de echte wereld en de verwachte wereld. Daartussen zit een kloof. Als je daar niets mee doet, kan dat grote invloed hebben op hoe je je voelt. Ik zag dat bij sommige studenten die ik begeleidde: hun blijdschap over

een beoordeling hing af van welk cijfer ze hadden verwacht.

Behalve met je eigen verwachtingen, heb je ook te maken met die van anderen.

Nou ja, eigenlijk soms nog meer met de verwachtingen die je verwacht dat anderen hebben. Mijn ouders en supervisors bijvoorbeeld, legden geen druk op mij.

Maar ik wilde ze toch blij en trots maken.

Zo kun je jezelf onnodige druk opleggen.

Het is beter om gewoon jezelf te zijn en na

te gaan of je eigen verwachtingen reëel zijn.

In mijn nieuwe baan als postdoc in Groningen komt dat helemaal goed: ik

werk daar in een iets ander vakgebied en

houd er dus rekening mee dat het tijd kost

om daarmee vertrouwd te raken.’ RL