SHE! works

#Frauen
#Wirtschaft
#Karriere

Ausgabe September 2018

Zügellos?

Führung 4.0 & Digital Leadership

STARKE FRAUEN
Esther Haase
Dagmar Schuller
Sylke Sergel

PERSONAL
Führung, Entwicklung und Motivation -
Generation Y meets Arbeit 4.0

KARRIERETIPPS
Erfahrungen
Bücher
Veranstaltungen

Denken Frauen groß genug für Führungspositionen?

Warum mentale Stärke ein Schlüsselfaktor fürs Weiterkommen ist

Von Antje Heimsoeth

Das deutsche Parlament war noch nie so männlich. Der revolutionäre Gender-Umbruch im Top-Management deutscher Unternehmen blieb auch nach Einführung der Frauenquote aus. In der Post-Feminismus-Ära gibt es also noch jede Menge Handlungsbedarf für eine Steigerung des Anteils von Frauen in Führungspositionen.

Nicht selten beklagen Unternehmen, es mangele ihnen an geeigneten Kandidatinnen für Führungspositionen. Doch nicht alle Gründe für das Fehlen von Frauen an der Unternehmensspitze sind auf äußere Umstände oder fehlende Verbündete zurückzuführen. Vieles beruht auf der Haltung der Frauen auf ihrem eigenen Karriereweg. Ein kritischer Blick auf häufig angeführte Argumente macht die Mentalität vieler Frauen deutlich – und zeigt die Baustellen zur Weiterentwicklung für Frauen in Führungspositionen:

Fehleinschätzung von Frauen Nr. 1:

Ich brauche kein Netzwerk.

Frauen arbeiten intensiv an Problemlösungen und Aufgaben, aber vernachlässigen das Knüpfen von Kontakten und den Austausch mit anderen. Dabei ist es beim Streben nach Führungspositionen wichtig, sichtbar zu sein, mögliche Sparringspartner kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen. Anders als Männer unterstützen Frauen sich nicht selbstverständlich untereinander. Oft spielen unterschwellige Ängste eine Rolle: Liefere ich mit Offenheit zu viel Angriffsfläche? Was denken andere von mir? Gilt jeder gemachte Fehler als Schwäche? Was habe ich davon, dass ich eine Kollegin unterstütze?

Fehleinschätzung von Frauen Nr. 2:

Ich stehe nicht gern im Mittelpunkt

Gut ausgebildet und fachlich qualifiziert, wollen Frauen zwar respektiert und gefördert werden, aber ungern im Fokus der Aufmerksamkeit platziert sein. Dabei bringt jeder Karriereschritt nach vorne mehr Aufmerksamkeit mit sich. Doch was bei männlichen Kollegen Wasser auf die Mühlen des Eigenmarketings ist, führt bei Frauen auf dem Weg in Führungspositionen noch allzu oft zum Rückzug. Sie neigen dazu, ihre eigenen Erfolge kleinzureden statt stolz darauf zu sein. Das unterschwellige Motiv: Bloß nicht anecken, Neid wecken, Kollegen verprellen.

Fehleinschätzung von Frauen Nr. 3:

Ich mute meinem privaten Umfeld zu viel zu.

Eine Führungsposition bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und Zeit zu investieren. Diese Investition scheuen etliche Frauen aus Sorge, nicht mehr genügend für Partner und Familie da sein zu können. Gerade, wenn hier Widerstände zu erwarten oder bereits vorhanden sind, verzichten Frauen auf den nächsten Schritt in Richtung Karriere. Dabei ließe sich vieles organisieren – mit einem gut bezahlten Job wächst auch die Auswahl an Möglichkeiten. Doch dazu braucht es den Willen – von allen Seiten.

Stolperfalle für Frauen in Führungspositionen:

Mangelnder Wille sowie die Scheu vor Konflikten und Herausforderungen …

Die Liste ließe sich noch weiter fortsetzen, die Erkenntnis bleibt gleich: Es mangelt an der nötigen mentalen Stärke von Frauen, um an Führungspositionen zu gelangen und dort zu bestehen. So sagt Sigrid Bauschert, Vorstandsvorsitzende des Weiterbildungsanbieters Management Circle und Organisatorin des Global Female Leaders Summit: „Man muss den Willen haben, erfolgreich zu sein. Man muss den Willen haben, führen zu wollen. Und dass man auch nach vorne kommen möchte. Das ist das, was man bei manchen Frauen vermisst. Sie scheuen dann schon gewisse Konflikte, gewisse Unebenheiten auf dem Weg, wo man Farbe bekennen muss: Ja, ich will`s auch tun.“ *(Quelle: Ich will! Frauen im Topmanagement, Arte)*. Diese Zielstrebigkeit und Konfliktfähigkeit ist nicht jedem in die Wiege gelegt, aber sie lässt sich lernen. Das Bewusstwerden über die eigenen Wünsche, Bedürfnisse, Visionen und Ziele ist die Ausgangsbasis. Die Definition, was Erfolg und Karriere ausmachen, liegt dabei immer im Auge des Betrachters. Der Weg zur Erkenntnis beginnt mit der Selbstreflexion:

- Was ist für mich Erfolg?
- Wann bin ich zufrieden und glücklich?
- Was ist mir wichtig?
- Wo will ich hin?
- Was brauche ich an inneren und äußeren Ressourcen, um dahin zu kommen, wo ich hin will?

Ein solides Fundament

Für die eine ist es das Streben nach Macht und Anerkennung, für die andere sind es Statussymbole und Privilegien und für die Dritte ist es die ständige Herausforderung. Die Gründe, warum Frauen in einer Führungsposition sein wollen, sind so verschieden wie die Frauen selbst. Doch um dorthin zu gelangen, ist es wie beim Hausbau: Frau braucht ein gutes Betonfundament, auf dem das innere Lebenshaus sicher stehen kann. Dieses Fundament setzt sich zusammen aus einem positiven Mindset und dem Wissen um die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Talente. Damit ist die Einstellung oder Haltung gemeint, die ich zu meinem Beruf habe, zu meinen Kunden, Lieferanten, Kollegen und – am allerwichtigsten – zu mir selbst.

Die anderen sind immer schöner, beliebter und erfolgreicher

Wir Frauen neigen dazu, uns selbst mehr zu kritisieren als jeden anderen Menschen in unserem Umfeld. Wir gehen hart mit uns ins Gericht, wenn die Dinge anders gelaufen sind, als wir es uns gewünscht haben. Wir zweifeln angesichts anstehender Herausforderungen, ob wir ihnen gewachsen sind. Wir nehmen ständig andere in den Fokus, die schöner, reicher, erfolgreicher, schneller, beliebter oder klüger als wir sind. Kurzum: Wir sorgen für einen steinigen Weg. Dabei sehnen sich die meisten von uns nach einem souveränen Auftritt vor Kollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten, Kunden, Lieferanten oder Geschäftspartnern. Doch diese Souveränität wächst nicht auf dem Boden des Zweifelns und Zauderns, sondern vielmehr auf einem gesunden Selbstwertgefühl und Selbst- bewusstsein.

Wertschätzung beginnt bei sich selbst

Sie wünschen sich Wertschätzung? Dann fangen Sie bei sich an! Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und fertigen Sie eine Liste an: Ich schätze an mir … Wenn Sie sich wünschen, dass andere Ihren Wert zu schätzen wissen und Sie entsprechend behandeln, dann sollten Sie zunächst selbst Ihren Wert kennen und schätzen lernen. Mentale Stärke entsteht aus dem Bewusstsein für die eigenen Stärken, aus dem Erarbeiten von Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen und Hindernissen und aus dem Wissen, aus seinem Potenzial schöpfen zu können. Fragwürdige, negative Glaubenssätze, adaptierte Überzeugungen und einseitige Gedankengänge beeinflussen das Handeln und Verhalten negativ. Mental und emotional starke Frauen in Führungspositionen fragen nicht: Bin ich gut genug? Sie wissen: Ich bin es wert, erfolgreich zu sein!

Antje Heimsoeth ist eine der bekanntesten Mental Coaches im deutschsprachigen Raum. Die Gründerin und Geschäftsführerin der Heimsoeth Academy, Institut für Business- und Sport-Coaching, trainiert Top- Führungskräfte von internationalen Konzernen und traditionsreichen Mittelständlern. Klienten aus dem Sportbereich, Olympiasieger und Weltmeister, Profi-Teams und Bundestrainer, machen sie zu einer begehrten Keynote-Rednerin. Das Know-how der Expertin zu den Themen mentale und emotionale Stärke, Motivation und Selbstführung beruht auf der Praxis, die durch wissenschaftliche Impulse untermauert wird. Ausgezeichnet als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und „renommierteste Motivationstrainerin Deutsch- lands“ (FOCUS) ist Antje Heimsoeth ein gern gesehener Gast bei Fernseh- und Radiosendern. Von der vielfachen Buchautorin neu erschienen: „Frauenpower. Mentale Stärke für Frauen“.

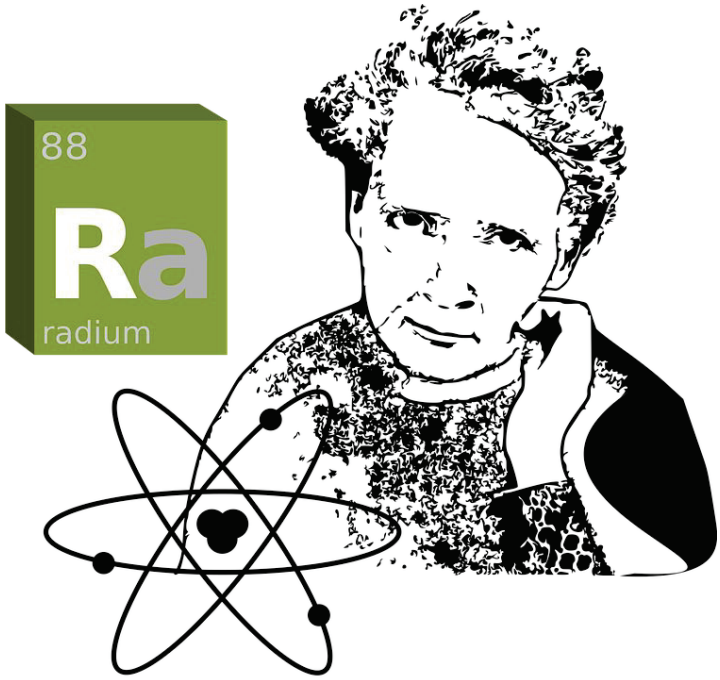
Weitere Infos unter www.antje-heimsoeth.com, www.heimsoeth-academy.com.

Fünf Eigenschaften erfolgreicher Frauen

Von Antje Heimsoeth

Auch wenn sie in völlig unterschiedlichen Domänen tätig und zu finden sind – die Eigenschaften erfolgreicher Frauen ähneln sich: Zielstrebigkeit, Hartnäckigkeit, Selbstvertrauen und Mut. Erfolgreiche Frauen verlieren nie den Glauben an sich selbst – egal, wie laut der Chor der Nörgler, Zweifler, Kritiker und Neider ist. Zwei Beispiele aus verschiedenen Bereichen beweisen dies.

Sie war zäh, wissbegierig und furchtlos. Eigenschaften, die sie zu einer erfolgreichen Frau machten. Die längst verstorbene Physikerin **Marie Curie** ist bis heute die einzige Wissenschaftlerin, die den Nobelpreis zwei Mal verliehen bekam. Zudem war sie die erste Frau, die diese Auszeichnung erhielt. Curie ging konsequent ihren Weg als erfolgreiche Frau in einem männerdominierten Umfeld. Zu ihren herausragenden Eigenschaften zählten ihr Fleiß und ihre Beharrlichkeit, die sie über steinige Wegabschnitte trugen. Denn Curie brachte eine klare innere Haltung mit, die sie vorwärtstrieb: „Man braucht nichts im Leben zu fürchten, man muss nur alles verstehen."



Sie gilt als die erfolgreichste Tennisspielerin weltweit. **Serena Williams** gewann knapp 40 Grand-Slam-Titel, holte viermal Olympisches Gold und führte fünfmal die Weltrangliste an. Neben ihrem Siegeswillen ist ihr Selbstvertrauen ein entscheidender Teil ihres Erfolgs. Sie ließ sich in ihrer Karriere weder von rassistischen Anfeindungen noch von Kritikern unterkriegen. Im Gegenteil, sie machten sie stärker. Ihr Körper und Kleidungsstil seien oft öffentlich diskutiert worden, sagt Williams. Ihr Körper sei zu kräftig, ihre Kurven zu üppig, ihre Kleidung zu sexy oder zu modisch. „Bei Kritik versuche ich, mir einen Moment Zeit zu nehmen, um mich selbst wertzuschätzen", sagt Williams. „Es wird immer Kritiker geben – deshalb musst du über sehr viel Selbstvertrauen und Selbstliebe verfügen. Wenn du einen Schutzwall aus Vertrauen um dich herum aufbaust, prallt die Kritik daran ab".

Erfolgreiche Frauen kennen ihr Potential

Viele Frauen sagen über sich selbst, dass sie wenig Selbstvertrauen haben. Das steht ihnen auch beruflich im Weg. Tina Müller, Geschäftsführerin der Parfümeriekette Douglas, sagte auf der Female Leadership Conference f.CON 2018: „Wir Frauen fragen uns noch zu häufig: Sind wir schon so weit?“. Männer hingegen sprächen selbstverständlich über ihre Erfolge – „unterschwellig, direkt und permanent.“ Auch Sheryl Sandberg, Geschäftsführerin von Facebook, sagt: „Zu seinem Erfolg zu stehen, ist der Schlüssel zu weiterem Erfolg. Das berufliche Vorankommen hängt von dem Glauben ab, dass ein Angestellter zu guten Ergebnissen beiträgt.“ Mit anderen Worten: Wer soll an uns glauben, wenn wir selbst nicht richtig an uns glauben? Wer soll uns sehen, wenn wir uns lieber verstecken? Was sollen andere in uns erkennen, was wir selbst nicht wahrnehmen?

Erfolgreiche Frauen schöpfen aus ihren Ressourcen

Wer seine Stärken kennt, kann sie gezielt einsetzen und ausbauen. Das Wissen um die eigenen Stärken nährt unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Es schenkt uns Sicherheit und Zuversicht. Zu den Eigenschaften erfolgreicher Frauen gehört mentale und emotionale Stärke, die auf diesem Wissen beruht. Um den Fokus auf die eigenen Stärken und nicht auf die Schwächen zu legen, empfiehlt sich folgende Übung:

Schreiben Sie eine Liste mit all dem, was Sie selbst an sich schätzen. Jeder Satz beginnt mit „Ich mag an mir…“. Nehmen Sie sich Zeit dafür und finden Sie mindestens 15 Eigenschaften, Talente, Fähigkeiten und Stärken, die Sie an sich schätzen und für die Sie vielleicht auch schon von anderen gelobt wurden.

Eigenlob stinkt übrigens nicht, sondern stimmt. Denn wenn sich Frauen ihre positiven Eigenschaften und Erfolge bewusst machen, wecken sie positive Gefühle. Und diese helfen genau dann, wenn der innere Kritiker, Selbstzweifel und destruktive Denkmuster wieder einmal drohen, das Ruder zu übernehmen.

Erfolgreiche Frauen betreiben Gedankenhygiene

So wie wir täglich für unsere Körperhygiene sorgen, sollten wir auch Gedankenhygiene betreiben. Vor Herausforderungen oder in Stresssituationen lohnt es sich zu prüfen, welche Gedanken dominieren: Befürchtungen oder Zuversicht? Sorgen oder Freude über neue Möglichkeiten? Nehmen wir vor allem die potentiellen Hindernisse in den Fokus oder die Perspektiven, die sich am Horizont abzeichnen? Wie wir mit Stress und Anforderungen an uns umgehen, hängt zu einem Großteil von unserer inneren Haltung ab. Und an dieser Haltung können wir arbeiten – beispielsweise mit dieser Übung:

Schicken Sie den negativen Gedanken fort, indem Sie diesen im Kopfkino loslassen und wie einen Luftballon in den Himmel steigen lassen. Schauen Sie dann aus einem neuen Blickwinkel auf die Situation und formulieren Sie einen Gedanken, der unterstützend und positiv ist.

Zu den Eigenschaften erfolgreicher Frauen zählt ein gutes Selbstmanagement. Mentale Stärke lässt sich gezielt im Alltag üben, wenn wir negative Gedankengänge stoppen und dem Pessimismus bewusst positive Gedanken entgegensetzen. Konzentrieren wir uns auf das Licht am Ende des Tunnels, nicht auf die vielen Meter, die wir noch zurücklegen müssen.

Erfolgreiche Frauen haben klare Ziele

Zu den wichtigsten Eigenschaften erfolgreicher Frauen zählt Zielstrebigkeit. Sabine Eckhardt, CCO bei ProSiebenSat.1, rät: „Nehmen Sie immer eine Nummer größer, Sie werden schon reinwachsen. Die Stiere bei den Hörnern packen ist essentiell. Das machen Sie am besten gleich am Anfang. Je länger man wartet, umso schwieriger wird es!“

Ob eine Frau nach dem Chefsessel strebt, schlicht ihr Gewicht reduzieren oder ihre Souveränität steigern will, es spielt eine entscheidende Rolle, wie diese Ziele formuliert sind. „Ich möchte mehr Gelassenheit“ ist beispielsweise kein klares Ziel, denn was bedeutet „mehr“? Auch „Ich möchte nicht länger ungeduldig sein“ ist ungeeignet als Formulierung, denn Verneinungen legen den Fokus auf das, was wir vermeiden wollen, nicht auf das, wohin wir streben. So leisten wir im schlimmsten Fall einer selbsterfüllenden Prophezeiung Vorschub. Besser und leichter geht es mit folgendem Tipp:

Formulieren Sie Ihre Ziele stets positiv. Denn positiv formulierte Ziele erzeugen motivierende Bilder im Kopf, während negativ formulierte Ziele nur Bilder von genau dem erzeugen, was Sie nicht wollen.

Mit positiven, interessanten, realistischen, zeitlich fixierten, überprüfbaren und visionären Zielen motivieren wir uns am besten für die Zielerreichung. Bei großen, eher langfristig erreichbaren Zielen hilft es, sich zusätzlich Zwischenziele zu setzen, damit die Motivation auch über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten bleibt. Erfolgreiche Frauen haben stets ein klares Ziel vor Augen.

Erfolgreiche Frauen schätzen ihre Erfolge

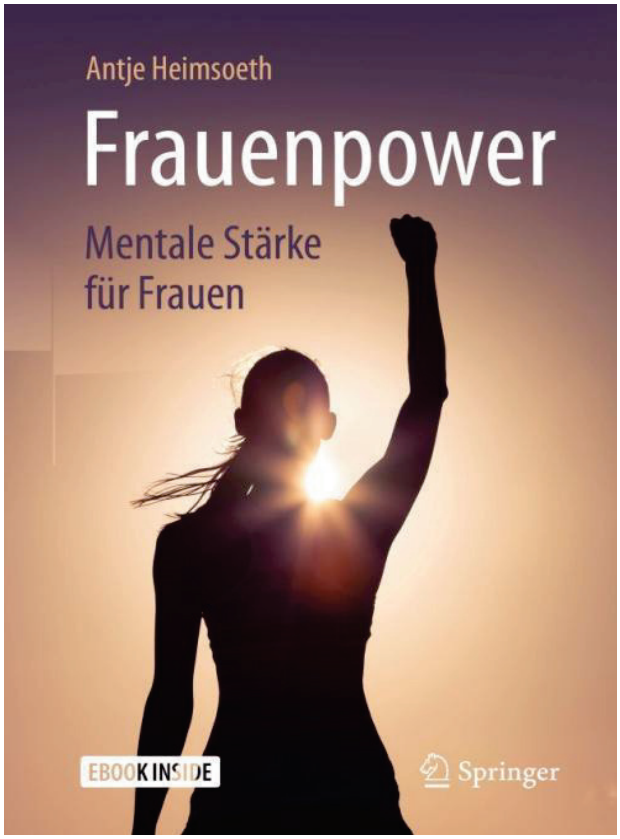
Das kennen wir alle: Negative Ereignisse oder Situationen bleiben viel länger und besser im Gedächtnis haften als all die vielen positiven Dinge. Damit Erfolge nicht in Vergessenheit geraten, hilft das Führen eines persönlichen Erfolgstagebuchs.

Darin werden Erfolge möglichst detailgenau dokumentiert und wir schaffen so ein schriftliches Bild erfolgreich bestandener Herausforderungen. Holen wir dieses Buch in Momenten der Niederlage oder des Zweifels hervor, macht die Dokumentation bewusst: Es ist und war nicht alles schlecht, im Gegenteil – los geht’s so:

Nehmen Sie sich ein Büchlein oder einen schönen Schreibblock und denken Sie über Ihre Erfolge in den letzten Wochen nach. Schreiben Sie künftig am besten täglich oder mindestens einmal wöchentlich die kleinen, mittleren und großen Erfolgserlebnisse im Berufs- und Privatleben oder im Sport auf.

Was haben wir gut gemacht, was ist uns gelungen, wofür können wir uns auf die Schulter klopfen, was war ein Schritt nach vorne? Die Messlatte sollte dabei nicht zu hoch hängen. Es zählen auch Erlebnisse, die einfach nur Spaß gemacht oder Gelegenheiten, bei denen wir dazugelernt haben. Indem wir alles auflisten, was wir als Erfolg definieren – losgelöst von Erfolgs-Definitionen – gerät keiner unserer Erfolge in Vergessenheit. Erfolgreiche Frauen wissen, dass jeder einzelne davon sie stärker gemacht hat.

Wir Frauen sollten aufhören, die Verantwortung für das eigene Leben an andere zu delegieren – seien es Ehepartner, Chefs oder die Politik. Zur Gleichberechtigung gehört auch, sich zu holen, was frau braucht (Holschuld), und nicht passiv zu warten, bis andere es tun.



Antje Heimsoeth
Frauenpower: Mentale Stärke für Frauen

Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein sowie ein gutes Selbstmanagement sind Schlüssel- faktoren für den Erfolg – nicht nur im Business. Besonders für Frauen stellen diese Themen eine besondere Herausforderung dar, wenn es darum geht, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Wie kann man diese mentale Stärke erreichen, Unsicherheiten ablegen, sein eigenes Potenzial voll ausschöpfen und sich selbst verwirklichen?

265 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-658-20430-3
Verlag Springer Gabler
EBook inside.