

PERSPEKTIVEN

Zeitschrift für Fach- und Führungskräfte


DIE FÜHRUNGSKRÄFTE



HOCH HINAUS?!

Schwerpunkt Karriereplanung
Karriere als Partnererfolg definieren
NEU: DFK bietet kostenfreies Coaching

SCHWERPUNKT KARRIEREPLANUNG

DENKEN FRAUEN GROSS GENUG FÜR FÜHRUNGSPPOSITIONEN?

von Antje Heimsoeth

Warum schaffen die einen die Karriereleiter nach oben und die anderen nicht oder es geht sogar wieder nach unten? Sicher ist immer auch ein Quäntchen Glück dabei, aber die eigene Karriere nur den Tatsachen des Glücks zuzuschreiben, wäre fatal. Erfolg im Job ist auch Kopfsache und eine klare Entscheidung hinsichtlich der Karriereplanung – von der Orientierungsphase mit Standortbestimmung über die Faktoren Stärken stärken sowie mentale Blockaden und Engpässe lösen bis hin zur Erfolgskontrolle.



Quelle: © Orhideo Briegel

Antje Heimsoeth

Die Anforderungen der Wirtschaft an den Führungsnachwuchs sind hoch: Um einen guten Job mit Perspektiven zu bekommen, gilt es, umfangreiche Qualifikationen und soziale Kompetenzen vorzuweisen. Eine gezielte Karriereplanung bedeutet aber auch, sich seiner Stärken bewusst zu sein und diese vor allem mental und emotional zu nutzen. Ein kritischer Blick auf häufig angeführte Argumente macht die Mentalität vieler Frauen deutlich – und zeigt die Baustellen bei der Karriereplanung:

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 für die geplante Karriere wichtig, sichtbar zu sein, mögliche Sparringspartner kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen. Anders als Männer unterstützen Frauen sich nicht selbstverständlich untereinander.

Fehleinschätzung von Frauen Nr. 2: Ich stehe nicht gerne im Mittelpunkt.

Fachlich bestens qualifiziert, wollen Frauen zwar respektiert und gefördert werden, aber

ungern im Fokus der Aufmerksamkeit stehen. Was bei männlichen Kollegen Wasser auf die Mühlen des Eigenmarketings ist, führt bei Frauen oft zum Rückzug. Sie planen deswegen ihre Karriere oft klein, statt groß zu denken. Das unterschwellige Motiv: Bloß nicht anecken, Neid wecken, Kollegen verprellen.

Fehleinschätzung von Frauen Nr. 3: Ich mute meinem privaten Umfeld zu viel zu.

Karriereplanung 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.

Ein solides Fundament

Die Karriereplanungen von Frauen sind so verschieden wie die Frauen selbst. Eines aber ist gleich: Um dorthin zu gelangen, wo sie hinwollen, 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.

Stolperfalle Unsicherheit

So weit so gut, allerdings mangelt es im nächsten Schritt oft an der nötigen mentalen Stärke, damit Frauen ihre Karriereplanung auch tatsächlich umsetzen. Die nötige 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: Wo will ich hin? Was ist für mich Erfolg? Wann bin ich zufrieden und glücklich?

Die anderen sind immer schöner, beliebter und erfolgreicher

Wir Frauen neigen dazu, uns selbst mehr zu kritisieren als jeden anderen Menschen in unserem Umfeld, und sorgen so oftmals selbst für einen steinigen Weg. Dabei sehnen sich die meisten von uns nach einem souveränen Auftritt vor Kollegen, Mitarbeitern oder Vorgesetzten. Doch diese Souveränität wächst nicht auf dem Boden des Zweifels und Zauderns, sondern vielmehr auf gesundem Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein.

Wertschätzung beginnt bei sich selbst

Nehmen wir uns also einen Moment Zeit und fertigen eine Liste an: Ich schätze an mir ... Mentale Stärke entsteht aus dem Bewusstsein der eigenen Stärken, aus dem Erarbeiten von Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen und Hindernissen und aus dem Wissen, aus seinem Potenzial schöpfen zu können. Mental und emotional starke Frauen fragen sich bei der Karriereplanung nicht: Bin ich gut genug? Sie wissen: Ich bin es wert, erfolgreich zu sein! —

Kontakt: www.antje-heimsoeth.com

Antje Heimsoeth ist Expertin für mentale und emotionale Stärke, Motivation und Selbstführung. Als Mental Coach trainiert sie internationale Konzerne und traditionsreiche Mittelständler sowie zahlreiche Klienten aus dem Sportbereich: Olympiasieger und Weltmeister, Profi-Teams und Bundestrainer.