

Ein Weckruf für weibliche Performance

25. September 2018

Auch wenn beim Softwarekonzern SAP inzwischen knapp über die Hälfte des Aufsichtsrates weiblich ist, herrscht beim Frauenanteil in den Dax-Vorständen noch immer Ebbe. Lediglich jedes zehnte Vorstandsmitglied ist eine Frau. Und nur jeder fünfte Geschäftsführerposten im deutschen Mittelstand ist mit einer Frau besetzt. Der ersehnte Gender-Umbruch in den Chefetagen bleibt auch nach Einführung der Frauenquote aus. Warum? Oft mangelt es den Unternehmen an geeigneten Kandidatinnen. Dabei spielt weniger die fachliche Qualifikation eine entscheidende Rolle, sondern vielmehr die Mentalität von Frauen. Viele Frauen, denen ich begegne, 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.“ (Quelle: Sandberg, S. „Lean In: Frauen und der Wille zum Erfolg“, 2015). 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?



Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg

Zu den weiblichen Stolperfallen auf dem Weg nach oben gehört neben der Selbstsabotage und dem ständigen Vergleichen mit Geschlechtsgenossinnen auch mangelnde Zielsetzung und fehlendes Stärken-Management. Eine gute Selbstführung ist das Fundament, auf dem Führungspotenzial wächst. Ein gesundes Selbstbewusstsein, ausreichendes Selbstvertrauen und ein intaktes Selbstwertgefühl sind Grundvoraussetzungen, um berufliche Herausforderungen anzunehmen und zu bestehen. Wer als Frau an die Spitze will, muss sich also zunächst selbst annehmen können, um sein Potenzial wissen und Ziele konsequent verfolgen – sonst enturzelt der erste Gegenwind jedes zart gewachsene Karrierevorhaben.

Betrachten wir die Eigenschaften erfolgreicher Frauen genauer, stellen wir fest, dass sie sich ähneln, egal aus welchem Bereich sie kommen. Ob Zielstrebigkeit, Wille, Hartnäckigkeit, Mut oder Selbstvertrauen – all diese Eigenschaften helfen Frauen, erfolgreich zu sein. Serena Williams gilt als die erfolgreichste Tennisspielerin weltweit – gerade kämpft sie sich nach ihrer Elternzeit mit erstaunlichem Willen zurück an die Weltspitze. 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“ (Quelle: TIME Firsts). Erfolgreiche Frauen wie Serena Williams verlieren nie den Glauben an sich selbst – egal, wie laut der Chor der Nörgler, Zweifler, Kritiker und Neider ist.

Die Frage der Zielsetzung ist entscheidend fürs Vorankommen

Und ebenso wenig verlieren erfolgreiche Frauen ihre Ziele, die sie sich bewusst und klar gesetzt haben, aus den Augen. 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!“ (Quelle: Manager Magazin, 21.2.2018). Doch für dieses Anpacken bedarf es einer klaren Zielsetzung. Ehrgeizige Frauen sollten sich fragen: Wo will ich hin? Bis wann will ich das erreichen? Was brauche ich dafür? Das Thema Zielsetzung ist für mich eines der spannendsten und interessantesten Themen im Coaching und in meinen Coachingausbildungen. Weil es nämlich gar nicht so leicht ist, Ziele so zu formulieren, dass sie tragen, aktiv und kraftvoll sind, uns Kraft und Entschlossenheit geben und Emotionen in uns auslösen. Dabei generieren wir ohne Ziele kein Wachstum und keine Weiterentwicklung.

Mit positiven, realistischen, zeitlich fixierten, aktiven, interessanten, überprüfbaren und visionären Zielen motivieren wir uns am besten für die Zielerreichung – denn sie helfen uns am ehesten, unsere Bequemlichkeit zu überwinden und Verantwortung für uns und unser Leben zu übernehmen. Bei großen, eher langfristig erreichbaren Zielen hilft es, sich zudem Zwischenziele zu setzen, damit wir unsere Motivation zur Zielerreichung auch über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten können.

Hilfreiche Fragen für die Formulierung:

- Was wird mir die Zielerreichung bringen?
- Was kostet mich die Zielerreichung?
- Was ist das Ziel mir wert?
- Welche anderen Ziele habe ich, die damit in Konflikt geraten könnten? Und wie gehe ich damit um?
- Woran werde ich genau erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe?
- Welche Bilder, Gefühle, sogar Klänge, Geräusche oder Gerüche verbinde ich mit meinem Ziel?
- Liegt das, was ich mir vorgenommen habe, in meiner Macht? Wer ist noch dafür zuständig?
- Woran werde ich erkennen, dass ich auf mein Ziel zugehe oder mich davon entferne?

- Was macht dieses Ziel reizvoll für mich? Was hätte ich dadurch für mich und mein Leben gewonnen?
- Wie passt dieses Ziel zu meiner Zukunft?

Um sich Wege und Ressourcen zum Ziel zu erschließen, bedarf es ausreichend Klarheit über die eigenen Ziele sowie persönliche Fähigkeiten und Eigenschaften. Diese Reflektion ist enorm wichtig, ihr Effekt wird von vielen unterschätzt. Das eigene Potenzial auszuschöpfen bedeutet, es genau zu kennen und gezielt einzusetzen. Auf dem Weg nach oben können uns zudem Förderer, Unterstützer, Mentoren und Sparringspartner helfen, die es sich bewusst zu suchen und anzusprechen gilt. Auch sie können uns an gesetzte Ziele erinnern.

Mentale und emotionale Stärke sind ein Schlüsselfaktor fürs Vorankommen

Oft sind auch die Angst vorm Scheitern, Zweifel und Misstrauen mentale Hindernisse, die uns Ziele gar nicht erst ins Auge fassen oder vorzeitig aufgeben lassen. Deshalb ist mentale und emotionale Stärke ein Schlüsselfaktor. In meinem neuen Buch „[Frauenpower. Mentale Stärke für Frauen](#)“ blicke ich hinter die Kulisse erfolgreicher Frauen und liefere in 16 Kapiteln eine Blaupause für bewusstes weibliches Selbstmanagement. Ob die Wechselwirkung zwischen Denken und Handeln, Selbstsabotage, das Vergleichen oder der Schönheitswahn, die Wirkung des Umfelds, die Frage der Zielsetzung oder das eigene Stärken-Management – ich gehe in „Frauenpower“ ([Podcast](#)) auf verschiedenste Aspekte rund um den Aufbau mentaler und emotionaler Stärke ein. Darüber hinaus kommen Gastautorinnen aus der Wirtschaft und dem Coaching zu Wort, die Tipps zur persönlichen Weiterentwicklung geben – offen, authentisch und informativ. 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 wir brauchen und nicht passiv zu warten, bis andere es tun. Also: Begrenzen Sie sich nicht unnötig, denken Sie groß und packen Sie es an!



Machen Sie mit bei unserer Verlosung

und gewinnen Sie ein signiertes Exemplar meines aktuellen Buches zum Thema: „[Frauenpower: Mentale Stärke für Frauen](#)“.

Schreiben Sie mir in das Kommentarfeld, warum Sie dieses Buch gewinnen möchten.

(Den Kommentar-Button finden Sie am Ende des Beitrags). Jeder Kommentar mit gültiger E-Mail Adresse nimmt an der Verlosung teil.

Einsendeschluss ist Dienstag, der 2. Oktober 2018, 24 Uhr.

Die Gewinner werden von uns am Folgetag gelost und per E-Mail benachrichtigt.

Sollten Sie sich innerhalb von 48 Stunden nicht auf unsere E-Mail melden – schließlich benötigen wir Ihre Kontaktdaten, um Ihren Gewinn zuzusenden (Tipp: Spam-Ordner checken!) - verfällt der Gewinn und es wird ein neuer Gewinner ausgelost.

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen, es entstehen Ihnen durch den Versand keinerlei Zusatzkosten.

Viel Freude beim Mitmachen und Gewinnen,

Antje Heimsoeth



Link zum Thema:

https://ws-eu.amazon-adsystem.com/widgets/q?_encoding=UTF8&ASIN=3658204303&Format=_SL160_&ID=AsinImage&MarketPlace=DE&S

Power: Mentale Stärke für Frauen"