

Mit Plan, Herz und Mut zum Erfolg

Wünschen Sie noch oder haben Sie echte Ziele? Wer Ziele hat, wird sich auch dafür einsetzen, mit Risiken, Strategien und Arbeit. Was vor allem Frauen darüber wissen sollten, weiß **Mag. Michaela Kern**

Frauen sehen sich in einem oft männerdominierten Arbeitsumfeld meist besonderen Herausforderungen gegenüber: Klartext sprechen, sich durchsetzen, mit Engagement und Kampfgeist verhandeln, gewinnen wollen – das sind für viele Frauen männlich akzentuierte Verhaltensweisen, denen sie oft wenig abgewinnen können. Heißt das auch, Frauen haben deshalb weniger Chancen auf Erfolg? Sicher nicht, denn es geht nur darum, die Geschlechterunterschiede (die laut neuesten Studien recht erheblich sind) zu erkennen und in diesem Rahmen die eigenen „weiblichen“ Potenziale sinnvoll zu nutzen und einzusetzen. Das kann man lernen – hier ein paar Ideen aus meinem Seminar, speziell für Frauen.

Die eigene Erfolgsdefinition als Grundlage: Ziel oder Wunsch?

In all meinen Jahren als Trainerin und Coach

habe ich oft erlebt, dass nur wenige Menschen eine klare Vorstellung davon haben, was Erfolg für sie persönlich bedeuten könnte. Erfolg misst sich vor allem an der eigenen Freude und Zufriedenheit, etwas erreicht zu haben – und das ist für jeden etwas anderes. Darum sollten Sie sich bewusst machen: Eine konkrete Vorstellung von Erfolg ist Grundvoraussetzung dafür, dass man sein Ziel auch realisieren kann.

Ganz wichtig ist die Unterscheidung: Handelt es sich um einen Wunsch, den ich habe, oder ist es mein Ziel? Für Ziele sind wir bereit, uns kraftvoll einzusetzen, zu investieren, zu agieren, zu arbeiten, Risiken einzugehen und gegebenenfalls auch Frustrationen hinzunehmen. Wünsche hingegen sind in unseren Gedanken und Träumen aufgehoben, wir sind nicht bereit, für ihre Realisierung Energie und Strategie aufzuwenden.

Als Frau mit Plan und Herz agieren

Unlängst habe ich gehört, Männer würden im Beruf ihre strategischen Kompetenzen viel mehr für sich einsetzen als Frauen. Frauen würden den harmonischen Kuschkurs bevorzugen. Das scheint mir etwas Wahres dran zu sein. Dabei können Frauen genauso mit Struktur und Plan handeln – wir müssen uns das nur bewusst machen und Strategien zum Erfolg entwickeln. Strategie bedeutet, sich einen Plan für das eigene Vorgehen zu machen und diesen dann auch konsequent und mit Einsatz – Stichwort Fokus – zu verfolgen. Rückschläge inbegriffen!

So machen Sie sich stark

Ein Tipp, bevor Sie mit Ihrer Strategiearbeit beginnen: Überlegen Sie, was Sie genau erreichen möchten und schreiben Sie es idealerweise nieder. Beim Schreiben wird vieles konkreter, klarer. Spielen Sie in Gedanken Ihre gewünschte Erfolgssituation durch und stellen Sie sich Ihre Zielsituation intensiv vor – in Bildern und Farben, Ihren eigenen Worten und mit Geräuschkulisse und Stimmen.

Wichtig ist es auch, sich mögliche Hindernisse zu veranschaulichen, einen Plan für ihre Überwindung zu entwickeln und diesen wiederum gedanklich auszuprobieren. Zum Beispiel könnte es sein, dass Sie in Ihrem Zielfilm sehen und erleben, wie Sie gerade ein schwieriges Gespräch mit einem Kollegen gut meistern. Und Sie auch die guten Gefühle spüren, wenn Sie dabei mit Überzeugungskraft und Verständnis agieren, gut ankommen und Klartext sprechen. Sollten Sie Einwände und Widersprüche er-

warten, erleben Sie vielleicht in Ihrem „Film“, darauf sachlich zu reagieren und damit sicher zurechtzukommen. Sprechen Sie im Selbstdialog Ihre Antworten auch laut aus – zur Übung. So können Sie Ängste abbauen und mit dem oft vorhandenen weiblichen Schreckgespenst „wenn ich widerspreche, bin ich weniger beliebt“ besser umgehen. Wenn Sie wollen, optimieren Sie die Situation, bis Sie aus Ihrer Sicht so ist, wie Sie sie anstreben. Die Erfahrung zeigt: Starke innere Zielbilder oder gar Filme stärken unsere Persönlichkeit und lassen uns auch mit Hindernissen erfolgreicher umgehen. Sie sind quasi ein Testdurchgang im Trockendock. Solche mentalen Übungen ermöglichen uns eine zuversichtlichere innere Haltung einzunehmen, mit der wir dann auch sehr herausfordernde Situationen besser meistern.

Souverän agieren – sichtbar werden

Ihr Zielbild vor Augen, braucht es nun noch Ihre Potenziale zu nützen. Frauen haben gehirphysiologisch großartige Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten im modernen digitalen Arbeitsumfeld: sprachliche Flexibilität, Achtsamkeit auf alle im Team, gute Einschätzungs- und Beziehungsfähigkeit, um nur einige zu nennen. Ist es Ihre Kommunikationsfähigkeit, Ihre Entscheidungsstärke, Ihre Konfliktkompetenz oder Verhandlungsstärke, die Sie erfolgreich einsetzen können? Machen Sie sich diese nicht nur selbst bewusst, sondern auch für Ihre Umgebung sichtbar.

Wer nicht auffällt, fällt durch, habe ich einmal gelesen – und das stimmt. In einer Welt der

vielen Informationen geht unter, was Standard ist. Um sich zu zeigen, braucht es Mut, ein angemessenes Maß an Risikofreudigkeit und den Willen zum Wettbewerb. Die letzteren Eigenschaften werden eher Männern zugeordnet – aber Frau hat sie auch. Wenn Sie Scheu haben, diese einzusetzen – probieren Sie es Schritt für Schritt aus. Beispiel: Beim nächsten Vortrag setzen Sie sich in die erste Reihe – probieren Sie das „Vorne“-gefühl aus – vielleicht ist es ja aufregend und spannend – der/die Vortragende jedenfalls werden sich freuen, nicht vor einer leeren ersten Reihe zu sprechen. Melden Sie sich in einer nächsten Sitzung zu Wort und artikulieren Sie Ihre Meinung. Bereiten Sie zumindest drei Fragen für ein Meeting vor und stellen Sie sie.

Vielleicht stoßen Sie nicht immer auf Zustimmung (passiert Männern auch) – aber es ist ein wesentliches Signal, das Sie mit dabei sind, mitgestalten und mitbestimmen wollen. Beanspruchen Sie unbedingt Redezeit in Diskussionen, bleiben Sie am Wort in heiklen Kommunikationssituationen – die Rolle der Zuhölerin allein reicht für Sichtbarkeit nicht aus. Sprechen Sie klar aus, worum es geht und was Sie erreichen wollen – man wird es Ihnen danken.

Mut tut gut – Trauen Sie sich!

Erfolg muss man wollen und ist selten ein Zufall, sondern meist das Ergebnis von viel Willen und Einsatz. Das gilt für alle Disziplinen – ob Sport, Wirtschaft, Kultur, Forschung und viele mehr. Etwas bewegen, erreichen wollen – das macht aber auch Freude. Aber Achtung: Wenn

Sie als Frau erfolgreich im Job sind – binden Sie Ihre Erfolge an sich und nicht allein ans Team. Das hat nichts mit Angeberei zu tun, sondern kommuniziert anderen Ihre Leistung deutlich. Das stärkt nicht nur Ihr Selbstwertgefühl, sondern macht Kompetenzen sichtbar und setzt ein deutliches Signal.

Aufwertend über die eigenen Leistungen reden ist wesentlich. Denn wer sich ständig kleinredet (Stichworte: nur, ein bisschen, etwas, vielleicht u.ä.), braucht sich nicht zu wundern, nur kleine Projekte oder Gehaltserhöhungen zu bekommen. Und last but not least: Wenn Ihnen eine neue Aufgabe oder gar ein interessanter Job angeboten wird und Sie sich nicht sicher sind, ob Sie alles können, was dafür verlangt wird, sagen Sie erst mal ja – trauen Sie sich was – Sie können das schon!

Mag. Michaela Kern begleitet als Sparringpartnerin in Führungsfragen, in Veränderungsprozessen und bei Karriereentwicklung. Sie ist selbstständig mit ihrem Unternehmen Kernkompetenz Executive Consulting und konzentriert sich auf Training und Beratung für persönliche Entwicklung, Führung und Kommunikation.

SEMINARTIPP: Als Frau erfolgreich im Job

Termin: 16.11. bis 17.11.2017

Ort: WIFI Management Forum

am wkcampuswien

 **Klick! www.kernkompetenz.at**

 **Klick! www.wifi.at/managementforum**