

Regula Bühler Fecker

FRAUEN ARBEIT

**Tipps und Tricks
für junge
Berufsfrauen**

NZZ LIBRO E-Book

NZZ Libro

Regula Bühler Fecker

#FRAUEN ARBEIT

**Tipps und Tricks
für junge
Berufsfrauen**

NZZ LIBRO E-Book

NZZ Libro

Regula Bühler Fecker

**# FRAUEN
ARBEIT**

**Tipps und Tricks
für junge
Berufsfrauen**

NZZ Libro

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2017 NZZ Libro, Neue Zürcher Zeitung AG, Zürich

Der Text des E-Books folgt der gedruckten 1. Auflage 2017 (ISBN 978-3-03810-298-4)

Lektorat: Karin Schneuwly, Text Praxis, Zürich

Titelgestaltung: Katarina Lang, Zürich

Datenkonvertierung: CPI books GmbH, Leck

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werks oder von Teilen dieses Werks ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechts.

ISBN E-Book 978-3-03810-317-2

www.nzz-libro.ch

NZZ Libro ist ein Imprint der Neuen Zürcher Zeitung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Wer soll dieses Buch lesen

Meine Zielgruppe

Warum habe ich dieses Buch geschrieben?

Meine Motivation

Was kann dieses Buch, was kann es nicht?

Meine Meinung

Was steckt in diesem Buch drin?

Meine Themen

Wie war mein Weg?

Meine Jahre zwischen 20 und 30

Deine Zeit ist jetzt!

Meine Tipps und Tricks

1. Definieren

2. Organisieren

3. Beschleunigen

4. Auffallen

5. Kontakte knüpfen

6. Quälen

7. Präsentieren

8. Entscheiden

9. Gestalten

10. Erinnern

Was mache ich heute?

Mein Leben als Mutter, Unternehmerin und
Verwaltungsrätin

Meine Hoffnung

Dank

Die Autorin

Vorwort

Vielen Dank, dass du dich dazu entschieden hast, in das Buch *#Frauenarbeit* einzutauchen. Damit gehörst du zu den jungen Frauen, die beruflich etwas erreichen wollen und auch bereit sind, dafür ordentlich Gas zu geben.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch dich unterstützt und dir hilft, in deinem Job glücklich und erfolgreich zu werden. Dass du verstehst, wie zentral die Jahre zwischen 20 und 30 sind, um die Weichen für deine berufliche Laufbahn zu stellen. Dass du erkennst, wie unglaublich viel Kleines und Grosses du unternehmen kannst, um deine Fahrt zu beschleunigen. Und vor allem: dass du mit Spass und Freude bei der Sache bist und unterwegs nicht den Mut verlierst. Denn es warten ein paar Hürden und Herausforderungen auf dich. Und mit denen umzugehen, kann man lernen.

Erfolgreiche Unternehmerinnen sind heute nicht mehr ungewöhnlich. Die Magazine zumindest scheinen zu bersten vor lauter weiblichen Vorbildern. Dennoch fehlt in all den Darstellungen und Berichten immer eine Sache: die Erörterung der Fragen «Wie hat sie das eigentlich geschafft? Wie macht sie das? Was macht sie anders als andere?». Zu viele weibliche Vorbilder sitzen auf ihrem Erfahrungsschatz und geben ihr Wissen nicht weiter. Dem möchte ich entgegenwirken. Darum dieses Buch. *#Frauenarbeit* enthält meine persönlichen Tipps und Tricks für junge Berufsfrauen, von mir selbst erprobt in bald 20 Jahren Karriere. Das Buch bietet keine grauen Theorien, die im Alltag nicht anwendbar sind. Dafür einfache, umsetzbare Ratschläge und Ideen, wie du schneller und

erfolgreicher im Beruf starten und dich kontinuierlich weiterentwickeln kannst. Geschrieben ist es in meiner direkten und unverblühten Sprache.

#Frauenarbeit ist keine Biografie, in der ich stolz auf mein Leben zurückblicke und mir selber anerkennend auf die Schulter klopfe. Es ist auch keine Fachliteratur über Werbung oder Werbestrategien - meine grosse Leidenschaft und das, womit ich mein tägliches Brot verdiene. Es ist auch kein gesellschaftliches Manifest, in dem ich ein Statement für Frauen im Berufsleben abgebe und irgendwelche Quoten fordere. Und es ist schon gar kein Buch, mit dem ich andere Frauen dazu inspirieren möchte, wie sie den Berufsalltag mit Kindern scheinbar mühelos organisieren können. (Da stecke ich ja selber erst mittendrin.)

Ich praktiziere das, was in diesem Buch steht. Und du kannst das auch. Was du hier lesen wirst, kannst du zum grössten Teil sofort anwenden. Und wenn (noch) nicht, dann hast du es doch schon mal registriert und machst dir eine mentale Notiz, in welcher Situation du deine Geheimwaffe dereinst zücken kannst. Nimm dir von diesem Buch genau das, was du brauchst. Und falls du es nicht nur bei der Lektüre dieses Buches belassen möchtest, dann schau mal auf der Website unserer Stiftung *#Frauenarbeit* rein. Die Stiftung habe ich begleitend zu diesem Buch gegründet, weil es mir wichtig ist, dass die Inhalte dieses Buches nicht nur gelesen, sondern auch gelebt werden. Die Website der Stiftung ist eine Plattform für junge Berufsfrauen zum Austauschen, Lernen, Inspirieren, Mitmachen, Hinterfragen und zum gemeinsamen

Weiterkommen. Wer sich mit anderen vernetzen und organisieren möchte, hat dort beste Gelegenheit dazu. Wer erfahren möchte, wann sich die Leserinnen von *#Frauenarbeit* zum Austausch treffen, findet dort die Daten. Wer mir Fragen stellen möchte, dem steht dafür ebenfalls dieser Kanal offen.

Ich freue mich darauf, zu sehen und mitzuerleben, wie du und deine Generation *#Frauenarbeit* völlig neu definieren werden. Selbstbewusst, selbstverständlich, mit neuen Ideen und voller Energie.

Zuletzt möchte ich mich bei meinem Mann Adrian für die Zeit bedanken, die er mir geschenkt hat, um dieses Buch zu schreiben. Und für die Geduld, die er aufbrachte, um meine Launen zu ertragen. Ohne dich hätte ich es bestimmt nicht geschafft.

Herzlich

Regula Bühler Fecker

Einleitung

Wer soll dieses Buch lesen? Meine Zielgruppe

#Frauenarbeit richtet sich an junge Frauen zwischen 20 und 30 Jahren, die beruflich mehr erreichen wollen. Und die keine Lust haben, sich dabei menschlich zu verbiegen und für eine Karriere zu einem dieser «Deuxpièce-Monster» zu mutieren.

Bist du ein paar Jahre jünger? Dann freut es mich ganz besonders, dass du mir deine Aufmerksamkeit schenkst, dass du neugierig bist, was das Leben dir zu bieten hat, und ich dir auf diesen Seiten etwas mit auf deinen Weg geben darf. Denn es gibt kaum etwas, das mich mehr beeindruckt, als junge Frauen zu sehen, die sich viel zutrauen und es ungeduldig erwarten, im Berufsleben endlich vorne mitzuspielen! Ich war selber mal eine von euch und kann diese Ungeduld sehr gut verstehen.

Oder bist du ein paar Jahre älter als 30? Das passt auch. Mein Buch eignet sich aber bestimmt nicht für die arrivierte Managerin, die eine neue Methode sucht, um sich einen zusätzlichen Schliff zu geben. Dies nur als Richtigstellung, weil ich keine Mogelpackung verkaufen möchte.

#Frauenarbeit richtet sich an all jene jungen Frauen, die ein Studium oder eine Berufsausbildung planen, bereits begonnen oder kürzlich abgeschlossen haben. Die den Balanceakt schaffen wollen, neben dem intensiven Lernen und den Prüfungen bereits ihre Fühler in die Wirtschaft und nach potenziellen Arbeitgebern auszustrecken. Die vielleicht von einer Karriere in einer Branche träumen, in der sie auf kein Vitamin B zählen können. Und die

herausfinden möchten, wie man trotzdem dort hineingelangt.

#Frauenarbeit richtet sich auch an junge Frauen, die bereits mitten im Berufsleben stehen, sei es als Praktikantin oder Angestellte, und zwar tüchtig und gut arbeiten, aber irgendwie nicht vom Fleck kommen. Die sich ungeduldig fragen, was sie denn neben einer tollen Ausbildung und einem vollen Engagement im Job noch tun können, damit es endlich geschmeidiger weitergeht. Denn auch der Chef oder die Chefin kann oft nicht weiterhelfen – vor ihnen will man die eigenen Selbstzweifel nicht ausbreiten. Darum: Entweder man nimmt gewisse Hürden selber und kommt voran, oder man tritt auf der Stelle und wird der Anstrengungen müde. Euch will ich aufzeigen, wie viel ihr selber in der Hand habt und was ihr proaktiv unternehmen könnt, damit euch eine günstige Strömung findet, die euch weiterträgt.

#Frauenarbeit richtet sich auch an alle selbstständigen Unternehmerinnen, die den Mut hatten, ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen. Und diejenigen, die nun ein paar Tipps und Tricks abholen möchten von jemandem, der diesen Weg sehr genau kennt und weiss, welche Themen einen dabei erwarten.

Warum habe ich dieses Buch geschrieben? Meine Motivation

Ich bin der festen Überzeugung, dass es für uns Frauen Sinn macht, früh und viel in die Suche nach der beruflichen Leidenschaft und damit in die eigene Karriere zu investieren. Insbesondere (aber nicht nur), wenn Kinder irgendwann ein Thema sein sollen. Das durchschnittliche Alter, in dem Schweizerinnen zum ersten Mal Mutter werden, liegt aktuell bei etwas über 31 Jahren (mit einer Tendenz zu immer mehr älteren Müttern). Wer bis dahin dafür gesorgt hat, dass die eigene Karriere gut «läuft», wird es immer einfacher haben, einen Weg zu finden – und auch als Mutter mit Kindern in dieser komplett neuen Situation in einem befriedigenden Job weiterzuarbeiten oder später wiedereinsteigen zu können. Denn Kinder stellen zweifelsohne alles auf den Kopf! Sie werden über Nacht zur ersten Priorität. Und das ist auch gut und richtig so. Zwischen schlaflosen Nächten und Kinderkrankheiten bleibt eine Weile lang nicht massenhaft viel Energie und Musse, um eine Karriere aktiv voranzutreiben. Für die meisten Frauen fühlt es sich so an, als wäre der berufliche Pausenknopf für eine Weile gedrückt: Auf einmal sind ganz andere Dinge viel wichtiger als der Job – und das ist, wie gesagt, absolut verständlich.

Wenn du den Fokus auf deine Karriere legen willst, dann spüre besser vor deiner Zeit als Mutter vor. Also in den Jahren zwischen 20 und 30. Diese Jahre sind meines Erachtens absolut entscheidend für junge Frauen, um beruflich so richtig Gas zu geben. Alles, was du aus dieser Dekade zu schöpfen und zu gestalten vermagst, wird dein

weiteres Leben privat, beruflich, finanziell und mental entscheidend beeinflussen.

Warum sind diese zehn Jahre so wichtig? Du bist gut ausgebildet, dein Lebenslauf ist noch frisch und unbelastet, du bist motiviert und freust dich auf erste Chancen und Erfahrungen. Du hast genügend Energie, um locker einiges mehr an Anstrengungen wegzustecken als zu jedem späteren Zeitpunkt im Leben. Du hast deinen Kalender zur freien Verfügung, kannst entscheiden, wofür du dich engagierst und wo du dich einbringst. Und du bist sowohl mental als auch finanziell unabhängiger, freier und unbelasteter, als du es je wieder sein wirst in deinem Leben. Es ist der perfekte Zeitpunkt, um viel zu wagen und noch mehr zu gewinnen.

Dennoch beobachte ich, dass viele junge Frauen in dieser Zeit nicht das Maximum aus ihrer beruflichen Situation herausholen. Dass unklar ist, wie ihr Plan aussieht und ob sie überhaupt einen haben. Sie scheinen mit angezogener Handbremse zu fahren. Und merken es nicht einmal. Sie lesen zum Beispiel kaum Karriereliteratur. Manifeste à la Sheryl Sandbergs *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead* sind zu weit weg. Gängige Karriereratgeber sind von Menschen geschrieben, mit denen man sich als junge Frau nicht identifizieren kann. Junge Frauen organisieren sich aber auch selten in Clubs, Verbänden oder Zünften. Wobei mich das nicht erstaunt: Diese sind - wenn überhaupt - meist auf arriviertere Berufsfrauen und nicht auf die Nachwuchstalente ausgerichtet. Zudem tauschen sich junge Frauen bezüglich Karriere kaum untereinander aus, andere Themen sind meist wichtiger. Nimm mal Social

Media - wer feiert dort schon berufliche Erfolge? Sicher nicht junge Frauen.

Es fehlen die Vorbilder und Austauschplattformen für just diese Gruppe und damit auch der Zugang zu wichtigen Tipps und Tricks, zu denen man nur im Austausch mit Vorbildern oder Gleichgesinnten kommt. Kein Wunder, nützen die wenigsten diese entscheidenden zehn Jahre vollends aus!

Ich möchte mit dem vorliegenden Buch meinen Beitrag dazu leisten, dass sich das ändert und immer mehr junge Frauen die magische Zeit zwischen 20 und 30 voll ausnützen und ausschöpfen, zusammenkommen, sich austauschen, einander unterstützen und motivieren. Dafür möchte ich all das weitergeben, was ich selber lernen und erfahren durfte.

Als Mutter einer kleinen Tochter wünsche ich mir nicht nur, dass ihr eines Tages beruflich alle Türen offenstehen, sondern dass sie auch weiss, wie sie ihre Funktion selbstbestimmt ausfüllen und erweitern kann, sobald sie eine Türschwelle überschritten hat.

Was kann dieses Buch, was kann es nicht? Meine Meinung

#Frauenarbeit ist ein persönlicher Ratgeber. Die Themen, die ich darin abdecke, sind für diverse Branchen und Berufssituationen relevant. Das Buch will dich inspirieren und unterstützen. Ich stütze mich beim Schreiben auf meine eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen. Und natürlich auch auf meine Beobachtungen in fast 20 Jahren Berufspraxis. Nimm daraus das, was für dich Sinn macht, und lasse den Rest links liegen. Es ist dein Leben, und du, wirklich nur DU entscheidest, was dich weiterbringt.

#Frauenarbeit ist keine neue Methode, die du innerhalb von wenigen Wochen lernen und anwenden kannst, und dann wird sich der Himmel auftun und dich mit Glück, Erfolg, Beförderungen und Geld überschütten. Das Buch ist vielmehr ein Leitfaden im Alltag, ein praxisbezogenes Buch. Ich lade dich dazu ein, dein Leben und deine Situation mit anderen Augen zu sehen und das Maximum aus ihr zu schöpfen. Das braucht den Willen, Alltagssituationen und Herausforderungen neu zu betrachten und anders anzupacken. Und die Offenheit, dich dabei vielleicht zu verändern.

Das Buch ist als ergänzender Begleiter in einer Ausbildung, in einem Praktikum oder in einem Job zu verstehen.