

Antje Heimsoeth

Frauenpower

Mentale Stärke
für Frauen

EBOOK INSIDE

 Springer

Frauenpower

Antje Heimsoeth

Frauenpower

Mentale Stärke für Frauen

 Springer

Antje Heimsoeth
Heimsoeth Academy
Rosenheim, Bayern, Deutschland

ISBN 978-3-658-20430-3 ISBN 978-3-658-20431-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-20431-0>

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

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

„Geist macht Frauen alt.“ Dieses Zitat stammt von einem der berühmtesten und auch anerkanntesten deutschen Philosophen, von Friedrich Wilhelm Nietzsche. Ich habe es neulich erst entdeckt – und es macht mich nicht nur stutzig, sondern sogar sehr ärgerlich. Denn wie ich es drehe und wende, immer kommt dieser Ausspruch bei mir wie eine Anklage an. Alte Frauen braucht das Land nicht, schwingt da irgendwie mit. Und schon gar keine Frauen mit Geist. Den Begriff Geist fasse ich hier auf als Bildung und Wissen, als Know-how und Kompetenz.

Wenn ich mich in unserer Gesellschaft so umschaue, dann hat dieser Satz noch immer seine Gültigkeit bewahrt: Frauen sollen – so kann es über Medien und soziale Kanäle, aber auch in Stellenanzeigen und Gesprächen wahrgenommen werden – möglichst jung und dynamisch sein, nicht unbedingt klug und gebildet, weder selbstständig denkende Wesen noch Führungskräfte. Auch wenn es meine Interpretation ist, steckt doch in diesem „alt“ keine respektierte und anerkannte Weisheit, sondern eine gewisse Schwere, ein ablehnungswürdiger Zustand.

Dieses Buch ist ein Gegenentwurf. Meine zentrale Aussage dabei lautet: „Geist macht Frauen stark!“ Daher habe ich auf den folgenden Seiten allerlei Wissenswertes zusammengetragen, um Frauen dabei zu unterstützen, ihren Geist zu fordern und zu formen, sich mit unterschiedlichsten Aspekten des Lebens zu beschäftigen und sich anhand verschiedener Übungen sogar gleich selbst auszuprobieren.

Als Mental Coach setze ich den Fokus immer auf den Geist und ich weiß, dass er Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, Training und Abwechslung braucht. Ja, er wächst und reift, er wird älter im Sinne von erkenntnisreicher. Ein wacher Verstand, der Lebenserfahrung besitzt, kann sich bei seiner Vernunft und seinem Scharfsinn bedienen. Eine Frau mit einem solchen Geist weiß diesen klug einzusetzen. Das ist mein größter Wunsch und so ist dieses Buch für Powerfrauen entstanden.

Ergänzend zu meinem Input, der übrigens auch zahlreiche persönliche Anekdoten enthält, konnte ich eine ganze Reihe an Powerfrauen gewinnen, für dieses Buch einen besonderen Beitrag zu leisten. Ob Zukunftsentwicklerin oder Journalistin, ob Vertriebstrainerin oder Physiotherapeutin, ob Stilberaterin oder Motorsportlerin: Ihre Biografien sind manchmal spektakulär und spannend, manchmal unaufgeregt und geradlinig. Unterm Strich haben sie alle eine Gemeinsamkeit: mentale Stärke, einen starken Geist.

Wie stark sind Sie mental? Fangen Sie doch gleich einmal damit an, es zu testen, wenn ich Ihnen noch ein Zitat auftische, das von einem bekannten und berühmten französischen Komödiendichter stammt – von Molière. „Ich liebe die gelehrten Frauen nicht.“ Was fällt Ihnen dazu spontan ein? Machen Sie sich einige Notizen. Und nehmen Sie sich dieser Aussage nochmals an, wenn Sie das Buch gelesen haben. Überlegen Sie: Was hat sich verändert? Wie wirkt es dann auf Sie und was würden Sie Molière antworten?

Auf dem Weg zu Ihrer mentalen Stärke wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, Kennenlernen und Ausprobieren.

Ihre
Antje Heimsoeth

Hinweis: Aus Gründen der Vereinfachung wird nur die männliche Schreibweise verwendet.

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
	Literatur.	8
2	Das Geheimnis erfolgreicher Frauen	9
2.1	Frauen, die es uns vormachen	10
	Literatur.	14
3	Interview mit Fränzi Kühne	17
4	Interview mit Jutta Kleinschmidt, Rallyefahrerin und Instruktorin: „Wenn es im Kopf nicht stimmt, geht gar nichts“ . . .	27
5	Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen	39
5.1	Neuroplastizität	40
5.2	Das Geheimnis der Spiegelneuronen	43
	Literatur.	45
6	Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken	47
6.1	Pessimistisches Denken	47
6.2	Optimismus	48
6.3	Gedanken: Kleine Ursache, große Wirkung	50
6.3.1	Das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung	53
6.4	Der innere Dialog.	56
6.5	„Ich schaffe es“ – Selbstgespräche	61
6.6	Negative gegen positive Gedanken	64
6.7	Die Kraft der Worte	66
6.8	Übung Gedankenstopp	67

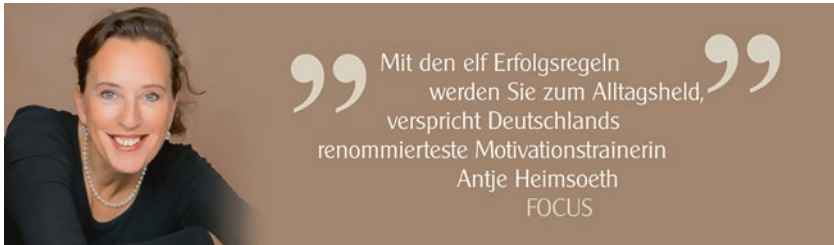
6.9	Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch	68
6.10	„Tagebuch der Freude“	70
6.11	Affirmation „Ich liebe, glaube, vertraue, bin dankbar und mutig!“	71
	Literatur.	72
7	Weck die Visionärin in dir	75
7.1	FUTURE – Eintauchen ins Möglichkeitenland	79
7.2	ZOOMING – Der Weg zum Ziel	83
	Literatur.	89
8	Visionen, Wünsche, Ziele	91
8.1	Was ist eine Vision, was ein Wunsch?	91
8.2	Übungen zur Visionsentwicklung	93
	8.2.1 Das Fernsehporträt	93
	8.2.2 Vision	94
8.3	Die Zielsetzung	95
	8.3.1 Wie setzen Sie Ziele?	97
	8.3.2 Zusammenhang zwischen Zielen und Werten	103
	8.3.3 Ziele aufteilen – langfristige, mittelfristige und kurzfristige Ziele	104
	8.3.4 Annäherungsziele statt Vermeidungsziele	106
	8.3.5 Ergebnis- und Handlungsziele	107
8.4	Zielvisualisierung: Mental arbeiten	108
8.5	Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board	109
8.6	Erinnerungshilfen.	112
8.7	Übung Stärkendusche	113
8.8	Emotionale Bindung an Ziele	113
	Literatur.	114
9	Die Erfüllung eines Traumes oder die Fahrt in mein neues Leben abb.– In 27 Tagen auf dem Fahrrad zum Nordkap	117
9.1	Wer ich bin.	117
9.2	Die Nacht, die mein Leben veränderte.	118
9.3	Das Trauma drängt zurück ins Bewusstsein	119
9.4	Lebe heute und sei spontan	120
9.5	Vom Traum zum Albtraum.	121
9.6	Der Kampf zurück ins Leben.	122
9.7	Die Wende	123
9.8	Die Reise beginnt.	123

9.9	Die Veränderung meiner Gedanken	126
9.10	Die letzte Etappe	129
9.11	Die Anfahrt zum Nordkap	131
9.12	Am Ziel eines langen Traumes angekommen	132
9.13	Mein Dank	133
10	Stärken-Management – Stärken stärken	135
10.1	Das Verständnis von Werten.	136
10.2	Stärken stärken.	140
10.2.1	Stärkenanalyse	143
10.2.2	Komplimente machen	149
10.2.3	Schluss mit Neid und Vergleichen	149
10.2.4	Erfolge würdigen	151
10.2.5	Die Erfolgsanalyse.	152
10.2.6	Das Erfolgstagebuch	152
10.2.7	Erfolg erfordert nächste Schritte	153
10.2.8	Der Sprung in der Schüssel	155
	Literatur.	156
11	Neid.	159
	Literatur.	163
12	Beruf kommt von Berufung.	165
12.1	Kompromisse – Killer oder notwendiges Übel?	166
12.2	Stärken sind wie ein Juckreiz – hartnäckig und wiederkehrend.	168
12.3	Stärken sind wie unsichtbare Flügel – sie tragen dich weiter und höher, als du es für möglich hältst	169
12.4	Stärken sind wie die beste Freundin – sie begleiten dich durch dick und dünn.	171
12.5	Stärken sind wie ein Polfilter – sie schärfen deine Facetten in der äußeren Wahrnehmung	172
12.6	Weibliche Stärken sind ein Mehrwert – in der Arbeitswelt 4.0 gehören sie zur gewünschten Qualifikation	174
	Literatur.	177
13	Die Wirkung des Umfelds.	179
13.1	Bestleistung dank Dream-Team.	180
13.1.1	Vorbilder motivieren und mobilisieren	182
13.1.2	Die Kraft und Macht der Freundschaft	184

13.1.3	Das geht nur mit Aufmerksamkeit und Pflege	187
13.1.4	Die Kunst der Freundschaft	189
13.1.5	Ende gut, alles gut?	192
13.1.6	Partnerschaft? Weit mehr als Liebe!	193
13.1.7	Ein Hund oder besser doch Mr. Right?	194
13.1.8	Gleichberechtigung als Utopie.	195
13.1.9	Karriere und Partnerschaft – kein Widerspruch.	196
13.1.10	Verzeihen und Vergeben.	198
13.1.11	Der erste Schritt: Innerlich loslassen	199
13.1.12	Wenn Vergebung schwerfällt	201
13.1.13	Die Schlüsselrolle von Wertschätzung und Anerkennung	202
	Literatur.	204
14	Wie gut ist Ihre Kommunikation?	207
14.1	Unpersönliche Kommunikation – ein Phänomen unserer Zeit?.	209
14.2	Warum kommunizieren Sie eigentlich?	210
14.3	Kommunikationsstile – und wie sie auf uns wirken	211
14.4	Gleich und Gleich gesellt sich gern	214
14.5	Die Kraft der positiven Sprache.	216
14.6	Klartext, bitte!	218
14.7	Mit Worten streicheln oder verletzen.	219
14.8	Jetzt mal in aller Ehrlichkeit	221
14.9	Frauen sind anders – auch in der Kommunikation	223
14.10	Alles Käse – ein Fazit	226
	Literatur.	228
15	Die Sprache des Körpers – Muttersprache, Fremdsprache oder Geheimsprache?	231
15.1	Somatik oder Embodiment – Was ist das überhaupt?	232
15.1.1	Die Theorie der somatischen Marker.	232
15.1.2	Embodiment.	234
15.2	Emotionen im Körper	236
15.3	Mentale Stärke und Embodiment.	240
	Literatur.	244
16	Schlankheits- und Schönheitswahn	245
16.1	Idealmaße im Fokus.	247
16.2	Vorurteile setzen Grenzen	248

16.3	Kritische Haltung zum eigenen Körper	250
16.4	Schöne neue Medienwelt	253
16.5	Unzufriedenheit mit dem Körper – und was das mit uns macht.	255
16.6	Vergessen Sie alle Diäten.	257
16.7	Authentizität und Individualität machen schön	259
16.8	Sich mit sich selbst wohl fühlen lernen	262
16.9	Fazit und Ausblick	263
	Literatur.	265

Über die Autorin



Urheberrecht beim Autor/Orhidea Briegel

Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964, ist Dipl.-Ing. (FH). Als Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Business- und Sport-Coaching, Heimsoeth Academy, trainiert Antje Heimsoeth Führungskräfte, Vorstände und Unternehmer. Antje Heimsoeth gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednern im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen und traditionsreichen Mittelständlern wie Adidas, BMW Group, Axis Communications GmbH, AIDA, Lufthansa Technik AG, apetito, Tecan Trading AG, Volksbanken, Sparkasse Vogtland, HypoVereinsbank UniCredit, msg services ag, CarGarantie, Otto Group, ABC Breast Care GmbH sowie internationalen Spitzensportlern, Profi-Teams und Bundestrainern machen sie zu einer begehrten Keynote-Rednerin mit mentalem Olympiafaktor: Go for Gold! Die ausgebildete Ingenieurin – sie studierte Geodäsie –, ehemalige Leistungssportlerin, Unternehmerin, Bestseller-Autorin und Hochschullehrbeauftragte ist internationale Expertin für Mentale Stärke, Mentale Gesundheit, Gesund führen, Persönlichkeit, Erfolg, Führung, Motivation und Selbstführung.

Als anerkanntes professionelles Mitglied in der German Speakers Association (GSA) gehört sie zu den TOP 100 Excellent Speakers. Sie wurde als

„Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und mit dem Award „Erfolgreiche Unternehmerin 2016“ ausgezeichnet. Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“ (FOCUS). Antje Heimsoeth besticht durch ihre Praxisfundierung, ihre gewinnende Art und ihre persönliche Leidenschaft für die Themen Mentale Stärke, Selbstführung und Motivation. Sie liefert Content vom Allerfeinsten und begeistert durch ihre Anschaulichkeit. Sie brennt für ihre Themen und ihre Kunden und das spürt ihr Gegenüber.

Ihren Expertenstatus unterstreicht sie durch Ausbildungen als DVNLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Coach, DVNLP, zert. LernCoach (nlpaed), ECA Sport Coach (Master Competence), Life Kinetik® Trainerin, zert. MentalCoach, Sportmentaltrainerin (HAG), wingwave®-Coach, zert. Business Coach, Gesundheitstrainerin, zert. Work Health Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte, zert. Entspannungspädagogin.

Erst lesen, dann hören – oder umgekehrt

Antje Heimsoeth veröffentlicht regelmäßig Beiträge zu den Themen Mentale Stärke, Selbstwert, Selbstvertrauen, Motivation, Gesund führen, Führung, Kommunikation und Mentale Gesundheit in Fach- und Publikumsmedien wie z. B. Focus Nr. 23/16 „Vom Weltmeister lernen“ (Titelstory), F.A.Z., Welt am Sonntag, AIDA Magazin, Magazin GESUND, Focus Experten Kolumne, Bild.de, Trainingsworld, Brigitte, Women's Health, Highpotential, Markt und Mittelstand, GABAL, Managerin, AktivSteuern, Personal im Fokus, unternehmerWISSEN, managerSeminare Heft 216, Wissen + Karriere und Wirtschaftswoche. Mit ihrer Expertise geht sie auch auf Sendung beim Radiosender Bayern 3 – Frühaufdreher, Sport1, BR und ManagementRadio sowie beim Fernsehsender RTL Aktuell, n-tv, Sky, BR, nrw.tv, Hamburg1 und RFO.

Zugleich hat sie ihre Erfahrungen und ihr Praxiswissen in mittlerweile mehreren Büchern niedergeschrieben.

Heimsoeth Academy

Antje Heimsoeth

Wendelsteinstr. 9b

D-83026 Rosenheim

E-Mail: info@antje-heimsoeth.de

www.antje-heimsoeth.com, www.heimsoeth-academy.com,

www.chefsache-kopf.de

Die Autorinnen der Gastartikel



Silvia Ziolkowski
(© Barbara Obermaier)

Silvia Ziolkowski ist Zukunftsentwicklerin und hat sich als Autorin, Coach und Vortragsrednerin einen Namen gemacht. Sie gilt als Expertin für Visionsentwicklung und nachhaltige Zukunftsgestaltung. Die Unternehmerin vermittelt wirkungsvolle Prinzipien, die sich in jeder Branche anwenden lassen. Sie ist Entwicklerin des „Future Zooming®“-Ansatzes, der Methodik des Zukunftshauses und des Smile Collectors®, eines Onlinetools für Stimmungsmanagement. Als Rednerin fordert sie ihr Publikum charmant heraus, sie inspiriert und berührt mit Geschichten und Humor.

Die Kommunikationswissenschaftlerin hat mit 20 ihren ersten Traum gelebt und ist als Au-pair nach Kalifornien gegangen. Dort hat sie viele Menschen getroffen, die diesen Spirit einer großen Vision leben. „Mit Mut und Lust voran“ war das Motto, das Silvia Ziolkowski dort kennengelernt hat und das sie seitdem begleitet.

Sie hat mehr als einmal ihre Richtung geändert und etwas angepackt, von dem sie am Anfang nicht wusste, ob es klappen würde. Sie hat ihr Berufsleben in einem medizinischen Beruf begonnen, Erfahrungen im Ausland gesammelt, am Wochenende studiert und mit zwei Partnern ein international agierendes IT-Unternehmen aufgebaut, welches sie 14 Jahre lang mit führte. Mit 40 machte sie sich, gemeinsam mit ihrem Mann, noch

einmal selbstständig. Sie folgte ihrer Berufung. Als Zukunftsentwicklerin, Vortragsrednerin und Autorin inspiriert sie Unternehmen und Menschen dazu, ihre Vision zu finden und zu leben.

www.silvia-ziolkowski.de/future-zooming



Petra Sonntag
(© Cornelia Hansen)

Petra Sonntag, M.A., Jahrgang 1972, arbeitet seit 2006 als freiberufliche Redakteurin und Journalistin vor den Toren Hamburgs, wo sie mit ihrem Mann und zwei Kindern lebt. Zu ihren Kunden zählen neben Tageszeitungen und Magazinen mittelständische Unternehmen verschiedenster Branchen sowie Agenturen aus dem deutschsprachigen Raum, für die sie als Autorin und Texterin tätig ist. Vor ihrer Selbstständigkeit war sie bei einem der größten deutschen international tätigen Konsumgüter- und Einzelhandelsunternehmen in der Internen Kommunikation beschäftigt sowie in einer PR-Agentur. Sie studierte Anglistik, Psychologie und Volkswirtschaftslehre (M.A.) an der Universität Hamburg. Derzeit arbeitet sie an ihrem ersten Roman. Die Autorin ist überzeugt, dass Stärken der Leuchtturm für jeden beruflichen Weg sein sollten, dabei hält sie es mit Demokrit: Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

www.das-wort-von-sonntag.de



Birte Wills
(© Svea Ingwersen)

Birte Wills, lebt in der Nähe ihrer Geburtsstadt Hamburg. Beruflich hat die gelernte Bankkauffrau die Seiten gewechselt und ist mittlerweile als Trainee im Bereich Vertrieb und Kommunikation unterwegs. Training ist neben Coaching neben dem Beruf ihre Berufung geworden: Birte Wills steht für ganzheitliches Coaching und die Philosophie, dass Körper, Geist und Seele im Einklang sein sollten, um Veränderung und Lernen nachhaltig und authentisch zu leben. Sie arbeitet als Trainerin und Coach für Firmen und unter ihrem Logo Effektlich. Neben dem Job und ihrer eigenen unerschöpflichen Lern- und

Wissenslust liebt sie das Reisen, das Kochen und natürlich auch den anschließenden Genuss. Worte und Geschichten haben sie schon immer fasziniert und sie hat nunmehr begonnen, nicht nur selbst zu lesen, sondern auch zu schreiben.

<http://effektich.de/birte-wills/>



Verena Willinek

Verena Willinek, Jahrgang 1975, hat von 1994–2003 als Polizistin und von 2000–2016 als Physiotherapeutin gearbeitet, wobei sie 2013 einen Arbeitsunfall erlitt und 2016 endgültig diesen Beruf beenden musste. 2017 hat sie ihre eigene Fußballschule Brain-Soccer.org gegründet und arbeitet seither freiberuflich als Sport Mental Coach, Visual Coach und Visual Cognitive Coach (ViCo) im Bereich Fußball und Sport. Als Visual Trainerin ist sie beratend in Firmen, Behörden und Ämtern unterwegs und als ViCo Trainerin ist sie international für die German Football Academy u.a. in Norwegen und Indien tätig. Sie liebt es, zu reisen, fremde Länder und Kulturen kennenzulernen und ein wenig an ihre Grenzen zu gehen. Ganz nach dem Motto: Wenn man die Welt mit gelangweilten Augen ansieht, kann sie niemals interessant sein.

www.brainsoccer.org

www.willinek-coaching.de

Die Interviewpartnerinnen

In diesem Buch kommen folgende Frauen zu Wort:

Fränzi Kühne

Gründerin und Geschäftsführerin Torben, Lucie und die gelbe Gefahr GmbH, Aufsichtsrat Freenet AG.

Jutta Kleinschmidt

Sie gehört zu den weltweit erfolgreichsten Frauen im Motorsport und ist bislang die einzige Frau, die eine Gesamtwertung der Rallye Dakar gewinnen konnte. Jutta Kleinschmidt, Jahrgang 1962, wuchs in Berchtesgaden auf. Sie studierte Physik-Ingenieurwesen und arbeitete in der Fahrzeugentwicklung bei BMW, bevor sie Profi-Rallyefahrerin wurde. Ihre ersten Erfolge erfuhr sie bereits Ende der 80er Jahre auf dem Motorrad. Als sie 1992 die Damen-Wertung der Rallye Paris-Dakar gewinnt, sucht sie neue Herausforderungen und steigt 1994 aufs Auto um – und in den professionellen Rennsport ein. Im Rückblick war ihr erster Dakar-Zieleinlauf einer der wichtigsten Erfolge für sie, weil zu jener Zeit höchstens ein Drittel der Teilnehmer überhaupt bis ans Ziel gelangte. Der größte Meilenstein in ihrer Karriere ist jedoch 2001 der erste Platz bei der Rallye Paris-Dakar mit Mitsubishi. In diesem Jahr wird sie auch „ADAC Motorsportlerin des Jahres“, „ARD Sportlerin des Jahres“ und „Rallyefahrerin des Jahres“ bei Motorsport aktuell. Der Verein Deutscher Ingenieure würdigt zudem ihre Leistung bei der Mitentwicklung des Mitsubishi Pajero Evo. Als sie für VW 2005 den dritten Platz bei der Dakar-Rallye gewinnt, steht sie als erste Fahrerin mit einem Dieselfahrzeug auf dem Podium. Auch hier trug ihre Mitarbeit am Touareg zur Konkurrenzfähigkeit bei. Nach 17 Dakar-Teilnahmen mit sechs Platzierungen unter den Top 5 interessiert sie heute mehr die technische Weiterentwicklung von Fahrzeugen als das Fahren selbst. Als Instruktorin, Rednerin und Autorin gibt sie mittlerweile ihre Erfolgsgeheimnisse auch an ein breites Publikum weiter. Kleinschmidt lebt in Monaco.

Das Leben sollte keine Reise zum Grab sein mit der Absicht, sicher und in einem hübschen und wohl erhaltenen Körper dort anzukommen; vielmehr sollte man in eine Rauchwolke gehüllt und völlig verbraucht und abgekämpft dort hineinschlittern und laut ausrufen: „Wow! Was für eine Fahrt!“

Hunter S. Thompson

Heute verändern sich Dinge und Umstände rasant schnell. Mit diesem Buch möchte ich Sie dabei unterstützen, den ständig wachsenden Anforderungen und Veränderungen der Gesellschaft als Frau mit Zuversicht, viel Mut, Klarheit, Offenheit, Neugierde, Menschlichkeit, Dankbarkeit, Herz und Vertrauen zu begegnen. Es gibt kein Rezept für Erfolg. Was ich Ihnen vermitteln möchte, sind Lösungsideen. Ich gebe Ihnen Impulse und Anregungen. Dafür ist Voraussetzung, das Denken zu öffnen und die eigene Komfortzone zu verlassen.

Das Leben ist ein Auf und Nieder, immer wieder (Abb. 1.1). Am meisten lernen wir in den Tälern. Auf dem Gipfel sind wir eher resistent für Anregungen, Tipps und Feedback von außen. Für die eigene Weiterentwicklung brauchen wir sozusagen die Täler des Lebens. Wichtig ist, dort nicht hängen zu bleiben und aus den gemachten Fehlern zu lernen. Die Erkenntnisse aus der Fehleranalyse und Selbstreflexion verleihen uns dann den nötigen Schwung und Energie, um den nächsten Gipfel zu erklimmen.

Es bedarf eines inneren Gespürs. Zu spüren, was vorhanden ist und welche Bedürfnisse da sind. Jede Frau ist einzigartig und hat ihr eigenes Modell der Welt – mit einer individuellen Verarbeitungs- und Denkweise und mit ihren persönlichen Ressourcen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sie braucht, um gewünschte Veränderungen zu meistern. Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, diese Ressourcen

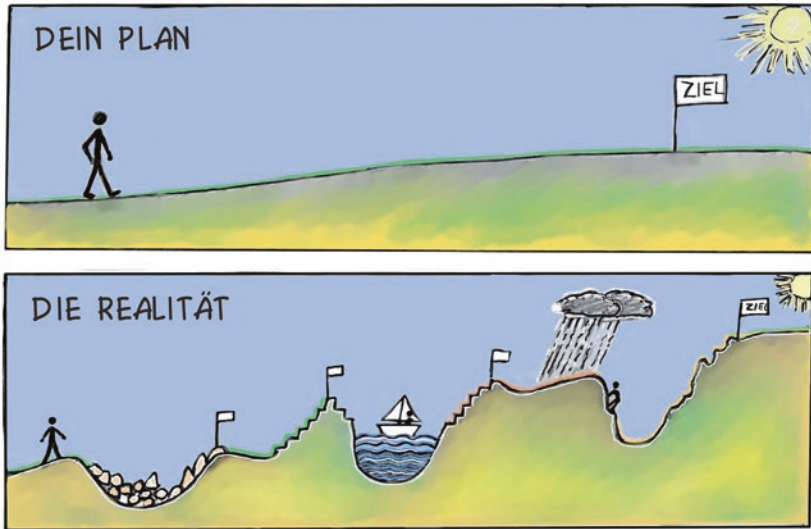


Abb. 1.1 Das Leben ist ein Auf & Nieder. (Quelle: Kerstin Diacont & Antje Heimsoeth)

und Potenziale zu entdecken, zu entfalten und im richtigen Moment zur Verfügung zu haben.

Das Buch enthält viele Angebote, mentale Übungen und Tipps. Schon in meinem Werk „Kopf gewinnt“ beschäftigte ich mich mit mentaler Stärke und brachte zum Ausdruck, wie Sie mithilfe verschiedener mentaler Techniken an Motivation, Vertrauen, Klarheit, Zielfokussierung und Konzentration gewinnen, Stress und Versagensängste bewältigen, Emotionen regulieren können sowie Entspannung finden. Einige dieser Inhalte werden auch in „Frauenpower“ wieder aufgegriffen, doch während in „Kopf gewinnt“ vorwiegend Führungspersönlichkeiten, Experten und Spitzensportler zu Wort kommen, liegt der Fokus von „Frauenpower“ – wie der Titel schon verrät – auf der mentalen Stärke von Frauen. Sie entscheiden selbst, was Sie davon ausprobieren, anwenden und nutzen möchten. So einzigartig wie wir Menschen sind, so einzigartig ist auch die Kombination aus Theorien, mentalen Techniken und Übungen, die Ihnen hilft, Blockaden zu überwinden, Veränderungen zu meistern und Ihre Ziele zu erreichen. Vergleichen Sie Angebote und Tipps mit einem Kaufhaus: Wenn wir einkaufen, kaufen wir auch nicht das gesamte Sortiment, sondern wählen einzelne Produkte aus. Manchmal wird der Warenkorb voller als geplant, manchmal werden wir gar nicht fündig. Doch bevor Sie unverrichteter Dinge das Kaufhaus wieder verlassen, wünsche ich mir,

dass Sie zumindest das eine oder andere „Produkt“ ausprobieren statt ein vorschnelles Urteil über das Angebot zu fällen. Offenheit ist eine Grundvoraussetzung für persönliche Weiterentwicklung.

Der Weg zu mentaler Stärke

Erfolgreich ist, wer vollen Zugang zu seinem Potenzial hat und seine Ressourcen für seine Zielerreichung nutzt. Ein gutes Selbstmanagement zeichnet sich durch mentale und emotionale Stärke aus. Mentale Stärke bedeutet, sein Leistungsspektrum ungeachtet von Widrigkeiten und inneren und äußeren Störfaktoren am Tag X voll und ganz ausschöpfen zu können (vgl. Loehr 1991). Mentale Stärke ist nahezu in allen Bereichen von Vorteil – im Berufsleben, insbesondere dort, wo täglich Verantwortung für Menschenleben getragen wird wie in der Fliegerei oder Chirurgie, im Umgang mit Partnern, Kindern oder Freunden, im Sport, beim Thema Gesundheit, in der Musik oder beim Schauspiel. Viele Spitzensportler nutzen Mentaltraining, um sich auf Wettkämpfe oder auch die Wettkampfsaison vorzubereiten.

Jeder Mensch kann sich – unabhängig von Herkunft, Ausbildung, Alter oder Fähigkeiten – mental zu Leistungen motivieren, die er vorher nicht für möglich gehalten hätte. Unser Kopf funktioniert ähnlich wie ein Computer. Und einen Computer muss man programmieren, damit er im Ernstfall richtig funktioniert und das Programm richtig abläuft. Wer seinen Kopf bereits in Alltagssituationen richtig programmiert, kann in Stresssituationen automatisch ein funktionierendes unterstützendes Programm abrufen.

Energie folgt den Gedanken. Wenn die Gedanken unbewusst schon in die richtige Richtung gehen, folgt auch die Energie dorthin. Sie können sich Ihr Unterbewusstsein wie die Festplatte eines Computers vorstellen. Ihre Gedanken, Worte und Bilder sind dort wie ein Programm abgespeichert. Diese Bio-Festplatte akzeptiert jede Information, die es erhält. Einzig unser Verstand entscheidet, was er glaubt und was nicht – je nach bereits einprogrammierten Lebenserfahrungen. Wenn unser Verstand etwas für wahr hält, selbst wenn es falsch ist, wird das Unterbewusstsein das als wahr akzeptieren und entsprechende Handlungen veranlassen. Fatalerweise gilt dies auch in solchen Fällen, wo der Verstand mit irrationalen, negativen Gedanken auf Situationen reagiert. Diese Gedanken beruhen auf tiefer liegenden Glaubenssätzen oder Annahmen über uns, andere Menschen und Situationen. Mithilfe mentaler Techniken können Sie jedoch alte, negative, selbstzerstörerische Programme Ihres Unterbewusstseins löschen und neu überschreiben.

Der eigene Kopf lässt sich also als Schaltzentrale unseres Körpers programmieren. Eing gespeiste unterstützende Programme helfen beim Meistern von

Herausforderungen. Doch das funktioniert nur, wenn sie rechtzeitig installiert werden. Der ehemalige österreichische Extrem-Radsportler Wolfgang Mader, der mithilfe von Mentaltraining regelmäßig Höchstleistungen erzielte, hat dafür einen anschaulichen Vergleich gefunden: So, wie man eine PowerPoint-Präsentation bereits vor dem Moment des Vortragens vorbereitet hat, gelte es auch den Kopf vor Herausforderungen entsprechend vorzubereiten. Wolfgang Mader: „Wenn dann die Stresssituation kommt und Sie vom Unterbewusstsein fast zu 100 Prozent geleitet werden, dann wird auf dieses Archiv, diese Speicherplatte des Unterbewusstseins gegriffen. Und da macht es einen Unterschied, ob ich da zwei Millionen negative Erlebnisse abgespeichert habe, weil ich ständig so denke, oder ob ich dort positive Erlebnisse habe.“ Der hauptberufliche PR-Leiter sagt, was er durch Mentaltraining in Monaten und in ein bis zwei Jahren an Leistungssteigerung und Leistungsvermögen erreicht und dazugewonnen habe, dafür hätte er physisch, im körperlichen Training, mindestens zehn Jahre gebraucht (rfo-Interview [2014](#)).

Veränderung ist der erste Schritt zur Weiterentwicklung

Veränderung beginnt im Kopf. Um Neues kennenzulernen, gilt es, Altes loszulassen. Der chinesische Dichter Hanshan sagt: „Nur wer loslässt, hat zwei Hände frei.“ Wer bereit ist, sich von alten Mustern, Gewohnheiten und Herangehensweisen zu lösen, schafft Raum für Neues. Die folgende Geschichte eines japanischen Zen-Meisters verdeutlicht dies:

Geschichte

Nan-in, ein japanischer Meister der Meiji-Zeit (1868–1912), bekam Besuch von einem gelehrten Universitätsprofessor, der etwas über die Kunst des Zen erfahren wollte. Der Meister servierte Tee.

Er begann die Tasse seines Besuchers einzuschenken und hörte nicht auf, diese vollzugießen.

Der Professor beobachtete das scheinbare Ungeschick von Nan-in. Er sagte: „Es ist übertoll. Mehr geht nicht mehr hinein!“ „So wie diese Tasse“, erwiderte Nan-in, „sind auch Sie voll mit Ihren eigenen Vorstellungen und Meinungen. Wie kann ich Ihnen etwas Neues zeigen und Sie Zen lehren, bevor Sie Ihre Tasse geleert haben?“ (Zerlauth [2000](#))

Obwohl Veränderung Weiterentwicklung, neue Wege zu gehen und damit Zugewinn an Lebensqualität bedeuten kann, haben viele Frauen Angst davor. Doch wir bereuen am Ende unseres Lebens vor allem, was wir nicht getan haben. An wie vielen Dingen halten wir mental fest, die uns blockieren? Menschen sind Festhalter.

Wir wollen einen neuen Partner, lassen den alten jedoch nicht los. Wir halten an vielen Prozessen, Gewohnheiten, Freundinnen, Mitarbeitern oder Beziehungen fest, weil sie teuer waren und weil wir bereits viel investiert haben. Doch das bremst jede Form von Weiterentwicklung. Wir müssen lernen, uns von Dingen zu verabschieden, die uns belasten. Loslassen, was es loszulassen gilt: zum Beispiel Gewohnheiten, Rituale, Freunde. Beschäftigen Sie sich ausschließlich mit Dingen, die in Ihrem eigenen Einflussbereich liegen, auch mental. Damit schaffen Sie Kapazitäten für Ihre persönliche Weiterentwicklung und befreien sich von unnützem mentalen und emotionalen Ballast.

Was selbstbewusste Frauen ausmacht

Nur wer an sich, die Mitarbeiter, den Partner, den Freund und die eigenen Kinder glaubt, dem glauben und folgen auch Menschen. Nur wer sich selbst vertraut, dem vertrauen auch Kollegen, Partner, Kinder, Freunde. Sich selbst vertrauen heißt, auf seine Stärken zu bauen. Viele Frauen richten ihren Fokus viel zu sehr auf Schwächen, Defizite und Misserfolge bei sich selbst. Die meisten Frauen haben kein Problem damit, ihre Schwächen und Defizite benennen zu können. Frauen können sich selbst unbarmherzig abwerten und auseinandernehmen, wissen genau, was sie wann, wo und wie falsch gemacht haben. Schwieriger wird es, wenn es um die Benennung der eigenen Stärken geht. Dabei sind wir nur dann erfolgreich, wenn wir uns unsere Stärken bewusst machen und uns an ihnen orientieren. Wer seine Fähigkeiten entfalten kann, leistet gute Arbeit. Wer selbstbewusst ist, weiß, wann es Sinn macht, um Hilfe zu bitten. Wer sich selbst wertschätzt, verharnt nicht in Situationen, Beziehungen, Jobs, die einem nicht guttun.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zählen zu den Soft Skills, deren Rolle im Wandel der Arbeitswelt immer gewichtiger wird. Doch was heißt es, sich seiner selbst bewusst zu sein? Wer sich seiner selbst bewusst ist, kennt seine Stärken und seine Schwächen. Er ist in der Lage, kompensatorische Handlungen zu erkennen und auszumerzen. Ihm gelingt es, sich auf seine Stärken zu konzentrieren und diese gezielt einzusetzen. Je besser man sich selbst und seine Stärken kennt und sich seines Selbstwertes bewusst ist, desto weniger gerät man unter Druck. Selbstvertrauen räumt Zweifel aus. Der Glaube an uns selbst ist der entscheidende Faktor, von dem es abhängt, ob wir unser Potenzial entfalten. Wer diese innere Kraftquelle anzapft, schafft die Basis für Höchstleistungen.

Viele unserer Glaubenssätze stammen von externen Quellen: den Eltern, Lehrern, dem Partner, dem Vorgesetzten oder Freunden. Oft übernehmen wir Einstellungen zu Liebe, Geld, Arbeit, Gesundheit, Beziehungen, Glück oder Erfolg völlig unreflektiert und teils unbewusst. Was wir für unsere Identität halten, stammt keinesfalls zu 100 % von uns. Doch je mehr Sie Ihre Einstellungen

auf den Prüfstand stellen, desto näher kommen Sie Ihren wahren Motiven und Bedürfnissen – was Sie ausmacht, was Sie antreibt, was Sie lieben, was Sie erreichen wollen (Abb. 1.2). Und das bildet das Fundament für den Glauben an sich selbst und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Soft Skills spielen eine entscheidende Rolle in unserem Leben. Doch welcher Schatz an Ressourcen jedem zur Verfügung steht, ist vielen nicht bewusst. Mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie, Resilienzforschung und der Glücksforschung sind die Ressourcen stärker ins Blickfeld geraten. Sich den positiven Eigenschaften, Talenten und besonderen Begabungen zu widmen, ist im besten Sinne förderlich. Darin begründet sich eine optimistische Sichtweise. Und diese lässt uns besser mit Herausforderungen umgehen, sorgt zudem für mehr Lebenszufriedenheit. Das hat nichts mit der berühmten rosaroten Brille zu tun. Glückliche Menschen tun nicht so, als ob die Welt perfekt wäre. Sie stellen sich den Herausforderungen in ihrem Leben, aber lassen sich nicht davon abbringen, glücklich zu sein. Jeder wird im Leben mal mit Krankheit, Arbeitslosigkeit oder einem Todesfall konfrontiert. Probleme gehören dazu. Doch wir kommen besser damit zurecht, wenn wir trotz allem an all die positiven Ereignisse und Erfolgserlebnisse denken. Wir können die Faktoren, die unser Glücksempfinden steuern, beeinflussen, durch das Denken und auch durch unser Umfeld. Wir sind die Schöpfer unserer Realität. Durch unsere Umgebung und unsere Beziehungen können wir unser Umfeld verändern und Glück schaffen.

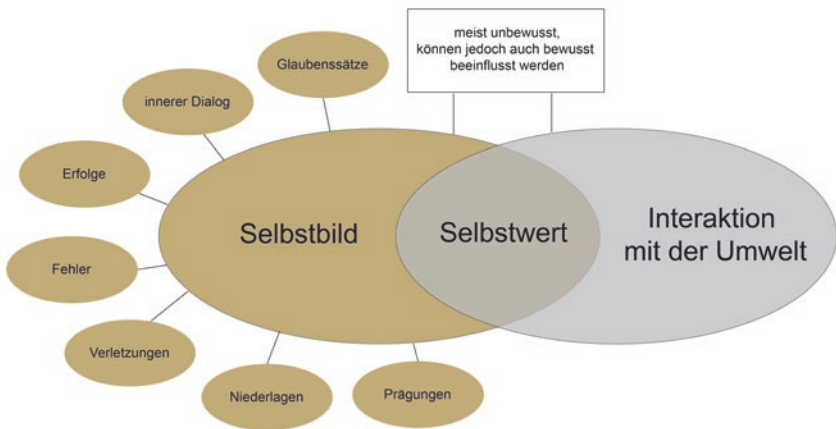


Abb. 1.2 Wie entsteht Selbstwert? (Quelle: Kerstin Diacont & Antje Heimsoeth)

Glück – Erfolg

Erfolg macht nicht glücklich, sondern glücklich zu sein zieht Erfolg nach sich. Dann, wenn wir Lebensfreude spüren, die uns auch motivieren kann, wenn wir zufrieden sind, dann haben wir größere Chancen, erfolgreich zu sein mit dem, was wir tun. Schauen Sie sich einmal den Vortrag auf der *TEDxBloomington* (https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work?language=de) von dem Psychologen Shawn Achor an, der in diesem Vortrag darüber spricht, dass glücklich sein Produktivität mit sich bringt. Er fand heraus, dass nur 25 % des beruflichen Erfolgs vom IQ bestimmt werden. 75 % des Erfolgs werden bestimmt durch den eigenen Optimismus, das soziale Umfeld und die eigene Fähigkeit, Stress als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu sehen. Er berichtet in dem Vortrag, dass er in den letzten drei Jahren 45 Länder bereist hat und mit Schulen und Firmen inmitten eines wirtschaftlichen Abschwungs gearbeitet hat. Er fand heraus, dass die meisten Schulen und Firmen die folgende Erfolgsformel anstreben: Wenn ich mehr arbeite, bin ich erfolgreicher und wenn ich erfolgreicher bin, bin ich glücklicher. Und das unterstreiche die meisten unserer Erziehungs- und Managementmethoden und die Art, wie wir unser Verhalten motivieren. Und das sei wissenschaftlich inkorrekt und verkehrt herum. Das Gehirn liefere im positiven Zustand wesentlich bessere Leistungen als im negativen, neutralen oder gestressten Zustand. Die Intelligenz erhöhe sich wie auch die Kreativität, die Energielevel. Das Gehirn sei im positiven Zustand 31 % produktiver als im negativen, neutralen oder gestressten Zustand. Wir seien 37 % besser bei Verkäufen. Ärzte seien 19 % schneller und treffsicherer darin, die richtige Diagnose zu geben, wenn der Level positiv sei und nicht negativ, neutral oder gestresst. Daher finden Sie einen Weg, in der Gegenwart positiv zu werden, denn dann funktionieren unsere Gehirne noch erfolgreicher, und er sagt, wir können dann mehr, schnellere und intelligentere Arbeit verrichten. Dopamin überflutet unser System beim Positivzustand. Dopamin macht uns glücklicher und es aktiviert all die Lernzentren im Gehirn, über die man sich auf neue Art an die Welt anpassen kann. Man kann sein Gehirn trainieren, um positiver werden zu können. Das geht mit vielen kleinen Übungen, die wir mindestens 21 Tage lang machen sollten, realistischer sind aus meiner Erfahrung sechs Wochen bis drei Monate, damit wir dann so optimistischer und erfolgreicher an unsere Arbeit gehen. Shawn Achor hat es mit den Firmen, mit denen er zusammengearbeitet hat, umgesetzt.

Literatur

- Loehr, J. (1991). *Persönliche Bestform durch Mental-Training für Sport, Beruf und Ausbildung*. München: BLV.
- Regional Fernsehen Oberbayern (rfo). Interview mit Wolfgang Mader. http://www.rfo.de/mediathek/33905/Extremsportler_Wolfgang_Mader_5000_Kilometer_in_12_Tagen.html. Zugegriffen: 20. Juni 2014.
- Zerlauth, T. (2000). *Sport im State of Excellence: Mit NLP & mentalen Techniken zu sportlichen Höchstleistungen* (S. 26). Paderborn: Junfermann.

Weiterführende Literatur

- Akademie-Studie. (2009). *Führungsrollen – Beruf und Berufung deutscher Manager* (S. 12). Überlingen: Akademie für Führungskräfte der Wirtschaft.
- Ben-Shahar, T. (2010). *Glücklicher* (S. 113). München: Goldmann.
- Dilts, R. Logische Ebenen, Definition auf http://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Logische_Ebenen. Zugegriffen: 19. Juni 2014.
- Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler* (S. 73). München: Copsess Sport.
- Esch, T. (2014). *Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert* (2. Aufl., S. 28). Stuttgart: Thieme.
- Hapke, U., Maske, U., Busch, M., Schlack, R., & Scheidt-Nave, C. (2012). *Stress, Schlafstörungen, Depressionen und Burn-out – Wie belastet sind wir?* DEGS Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Präsentation DEGS1-Symposium, 14.06.2012, Robert Koch-Institut Berlin.
- Harvard Business Review. (2012). The Science behind the Smile. Interview mit Harvard-Psychologieprofessor Daniel Gilbert. *Harvard Business Review* (The Value of Happiness. How employee well-being drives profits), 2012(1–2), 77.
- Heidenreich, M., & Zirra, S. (2012). Eine Welt in schnellem Wandel. Dossier. Bundeszentrale für politische Bildung. <http://www.bpb.de/politik/grundfragen/deutsche-verhaeltnisse-eine-sozialkunde/138691/eine-welt-in-schnellem-wandel>. Zugegriffen: 28. Mai 2014.
- Kemner, B. (2014). Die Logischen Ebenen nutzen. <http://www.brigitta-kemner.com/wohl-befinden/die-logischen-ebenen-nutzen/>. Zugegriffen: 8. Sept. 2014.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein* (S. 35 ff.). Frankfurt: Campus.
- Peters, B., et al. (2012). *Führungsspiel* (S. 115–118). München: Ariston.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2010). *Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (2. Aufl., S. 15). Bern: Huber.
- Vašek, T. (2013). Die Trennung von Arbeit und Leben ist Bullshit. Zwischenruf. Spiegel online. <http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/zwischenruf-von-thomas-vasek-work-life-balance-ist-bullshit-a-930711.html>. Zugegriffen: 10. Jan. 2014.
- Wieland, A., & Wallenburg, C. M. (2013). The influence of relational competencies on supply chain resilience: A relational view. *International Journal of Physical Distribution & Logistics Management*, 43(4), 300–320. (Im Original lautet die Definition: “the ability of a [system] to cope with change”).

Das Geheimnis erfolgreicher Frauen

2

„Ganz und gar man selbst zu sein, kann schon einigen Mut erfordern“, sagte einst die italienische Schauspielerin Sophia Loren. Das scheint immer noch besonders auf Frauen zuzutreffen, auch außerhalb der Filmindustrie. Einer der weiblichen Stolpersteine auf dem Weg an die Spitze ist der Wunsch, von allen geliebt zu werden und es möglichst vielen recht zu machen. Frau will im Job genauso gut sein wie als Mutter, Geliebte, Ehefrau, Freundin, Tochter oder Schwester. Stets auf der Suche nach Anerkennung, gibt sie alles – und manchmal sich selbst und ihre ursprünglichen Ziele dabei auf. Auch Jahrzehnte nach der aktiven Frauenbewegung braucht es eine Quote, um die Präsenz weiblicher Führungskräfte in Deutschlands Chefetagen zu erhöhen. Lore Maria Peschel-Gutzeit, einst erste weibliche Justizsenatorin in Hamburg und Berlin, sagt deshalb: „Wenn alle Frauen Führungspositionen scheuen, bleibt es die nächsten 3.000 Jahre so.“ Was braucht es also, um als Frau in die erste Reihe zu streben und auch dorthin zu gelangen? Diese Frauen kennen die Antwort:

Seien Sie mutig wie Cathy O’Dowd, Extremsportlerin und Schriftstellerin

Sie bestieg 1999 als weltweit erste Frau den Mount Everest sowohl von der Nord- als auch von der Südseite. Sie bewies nach zwei Fehlversuchen mit ihrer Erstbesteigung Mut, Durchhaltevermögen und ein hohes Verantwortungsbewusstsein. Denn ihr ursprünglich achtköpfiges Team zerfiel schon vor dem Aufstieg. O’Dowd hielt durch – und motivierte ihr Team, mitzuziehen. Das Team entpuppte sich neben den Naturgewalten als die größte Herausforderung. O’Dowd reagierte flexibel auf äußere Gewalten wie Schnee, Eis, Sturm, Unfälle und Verluste. Nie verlor sie dabei ihr Ziel aus den Augen. Sie hatte sich gut vorbereitet, schätzte Risiken richtig ein, verkraftete Rückschläge und wirtschaftete sorgfältig mit ihren Ressourcen. Diese Aspekte spielen nicht nur am Berg, sondern auch in den Fluren von Unternehmen eine entscheidende Rolle für den Erfolg.

Seien Sie entschlossen wie Liz Elting, Mitgründerin und Geschäftsführerin von TransPerfect, einem der größten Übersetzungsunternehmen der Welt

Als Elting mit Mitte 20 feststellt, dass sie in ihrem Job als Frau keine Perspektiven zur Weiterentwicklung hat, entschließt sie sich zur Selbstständigkeit als Übersetzerin. Schnell expandiert ihr Unternehmen, heute beschäftigt sie mehr als 2000 Mitarbeiter auf der ganzen Welt. Ihr erster Job hatte sie eine wichtige Lektion gelehrt: Verantwortung fürs eigene Schicksal übernehmen. Elting: „Wir alle haben das Potenzial, Großes zu erreichen, doch das alles bekommt man nicht durch Zufall – es geschieht durch Mumm und Entschlossenheit, und dadurch, dass man seine Komfortzone verlässt.“ Elting vertraute auf ihre Fähigkeiten, schätzte sich selbst wert und war bereit, Risiken einzugehen: „Obwohl ich mir dessen nicht immer bewusst war, waren es jene Entscheidungen, mit denen ich mich außerhalb meiner Komfortzone bewegt habe – hinein in diese Herzklopf-Momente, oft begleitet von Unsicherheit und Zweifeln –, die letzten Endes meine Karriere, mein Leben und wer ich heute bin, bestimmt haben.“

Seien Sie zielstrebig wie Danièle Nouy, Chefin der Bankenaufsicht bei der Europäischen Zentralbank

Als sich Nouy Anfang der 70er Jahre für einen Posten in der Generalinspektion einer französischen Großbank bewarb, wurde sie abgewiesen. Begründung: Frauen sind hier nicht zugelassen. Seit 2014 wacht die Französin nun über mehr als 100 Großbanken in Europa. Auf ihrem Karriereweg konnte Nouy stets auf ihr privates Umfeld bauen: Ihr Mann steckte beruflich zurück, als sich Nouy entscheidende Chancen boten. So gab er die operative Geschäftsführung einer Versicherung ab, als seine Frau für den Chefposten der auch für Versicherungen zuständigen Finanzaufsicht ACPR nominiert wurde. Nouy sagt heute: „Ich denke, eine Karriere baut sich auf Chancen und Möglichkeiten auf, und jeder sollte sie nutzen können. Frauen sollten an sich selbst glauben und hart arbeiten. Natürlich besteht da für uns das Problem, dass viele immer noch zwei Jobs haben, die Familie und die Arbeit. Und in diesem Fall ist es vielleicht das Wichtigste, einen Ehemann oder Partner zu haben, der dich und deine Entscheidungen unterstützt.“

2.1 Frauen, die es uns vormachen

„Das Schwierigste ist die Entscheidung, zu handeln, der Rest nur Hartnäckigkeit“, sagte die US-amerikanische Flugpionierin Amelia Earhart, die fünf Jahre nach Charles Lindbergh den Atlantik als erste Frau im Alleinflug überquerte. Eine Erkenntnis, die heute so gültig ist wie 1932. Allzu oft stehen wir uns selbst im

Wege mit Selbstzweifeln, Bedenken und Ängsten. Wir hadern, weil der nächste Schritt unter Umständen Veränderungen birgt, von denen wir nicht genau wissen, was sie mit sich bringen. Dabei ist jede Veränderung eine persönliche Weiterentwicklung. Unser Leben an sich ist ein einziger Prozess der Weiterentwicklung und ein lebenslanges Lernen. So wenig wie wir tatsächlich etwas oder jemanden festhalten können, so wenig nützlich ist das Verharren in einem Zustand.

Es gibt viele Gründe, die es uns schwer machen, entschieden zu handeln, aber nur einer ist wirklich entscheidend: Ihre innere Haltung. Erfolgreiche Frauen zeichnen sich durch mentale und emotionale Stärke aus – sie fallen Entscheidungen über scheinbare innere und äußere Grenzen hinweg. Sie sind sich ihrer Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusst und schöpfen diese voll aus. Sie haben den Mut und die Entschlossenheit, zu handeln statt zu hadern. Diese Frauen machen es uns vor:

Seien Sie konsequent wie Regine Stachelhaus, ehemaliger Personalvorstand der E.ON AG

Die Juristin hatte bereits etliche Führungspositionen inne, darunter die Geschäftsführung von UNICEF, bevor sie 2010 in den Vorstand der E.ON AG berufen wurde. Zuständig fürs Personal musste sie hier in Zeiten der Energiewende unpopuläre Entscheidungen wie Massenentlassungen verkünden. Doch Stachelhaus zeichnete sich stets durch Konsequenz aus, auch wenn Entscheidungen unbequem waren. Als sie ein Kind bekam, kehrte sie schnell an den Schreibtisch zurück. Ihr Bekenntnis zum Job zahlte sich aus: „Die Umwelt spürt, ob man ein Ziel hat, ob man weiß, wohin man will. Die Unschlüssige wird nicht zur Chefin gemacht.“ Und mit derselben Konsequenz quittierte sie 2013 ihren Vorstandsjob, als ihr Mann schwer krank wurde, um ihn zu pflegen. Stachelhaus: „Am Ende gewinnen nicht immer die mit den breitesten Schultern, sondern die, die konsequent ihrem Kompass folgen.“

Seien Sie innovativ wie Julia Jäkel, CEO des Verlagshauses Gruner + Jahr

Sie hat seit 2013 einen der verantwortungsvollsten Posten in der deutschen Medienbranche und hält den größten deutschen Zeitschriftenverlag (Brigitte, Stern) in schwierigen Zeiten auf Kurs. Julia Jäkel treibt die Transformation voran und hält dank umfangreicher Veränderungen von Struktur und Inhalten den Herausforderungen des Digitalzeitalters stand. Auch sie trifft unliebsame Entscheidungen, wenn sie nötig sind. So stellte sie 2012 die renommierte, aber defizitäre Financial Times Deutschland ein. Im selben Jahr brachte sie Zwillinge zur Welt, um die sich seitdem ihr Mann Ulrich Wickert kümmert. Jäkel aber folgt weiter ihrem Credo „Sag, was du meinst. Und steh zu dem, was du tust.“ Mit dieser Klarheit