

SABINE BERG | HODA EL GAWISH  
KERSTIN HARDT | MELANIE KOHL | NADJA LINS  
MONA SCHÖN | DANIELA TIGGES



**ERFOLGSFRAUEN**  
KARRIEREFORMELN

PROFILER'S PUBLISHING  
EXPERTENWISSEN FÜR IHREN ERFOLG

# Inhaltsverzeichnis

**NINA WINKLER**

VORWORT

**SABINE BERG**

BERUFUNG MIT PERSPEKTIVE

**HODA EL GAWISH**

KINDER UND KARRIERE

**KERSTIN HARDT**

HERZ ÜBER KOPF

**MELANIE KOHL**

POWER AUF DAUER

**NADJA LINS**

FREIHEIT STATT SICHERHEIT

**MONA SCHÖN**

PHÖNIX AUS DER ASCHE

**DANIELA TIGGES**

GEGEN DIE ANGST, FÜR DIE FAMILIE

NINA WINKLER

# **7 ERFOLGSFRAUEN**

# **7 KARRIEREFORMELN**

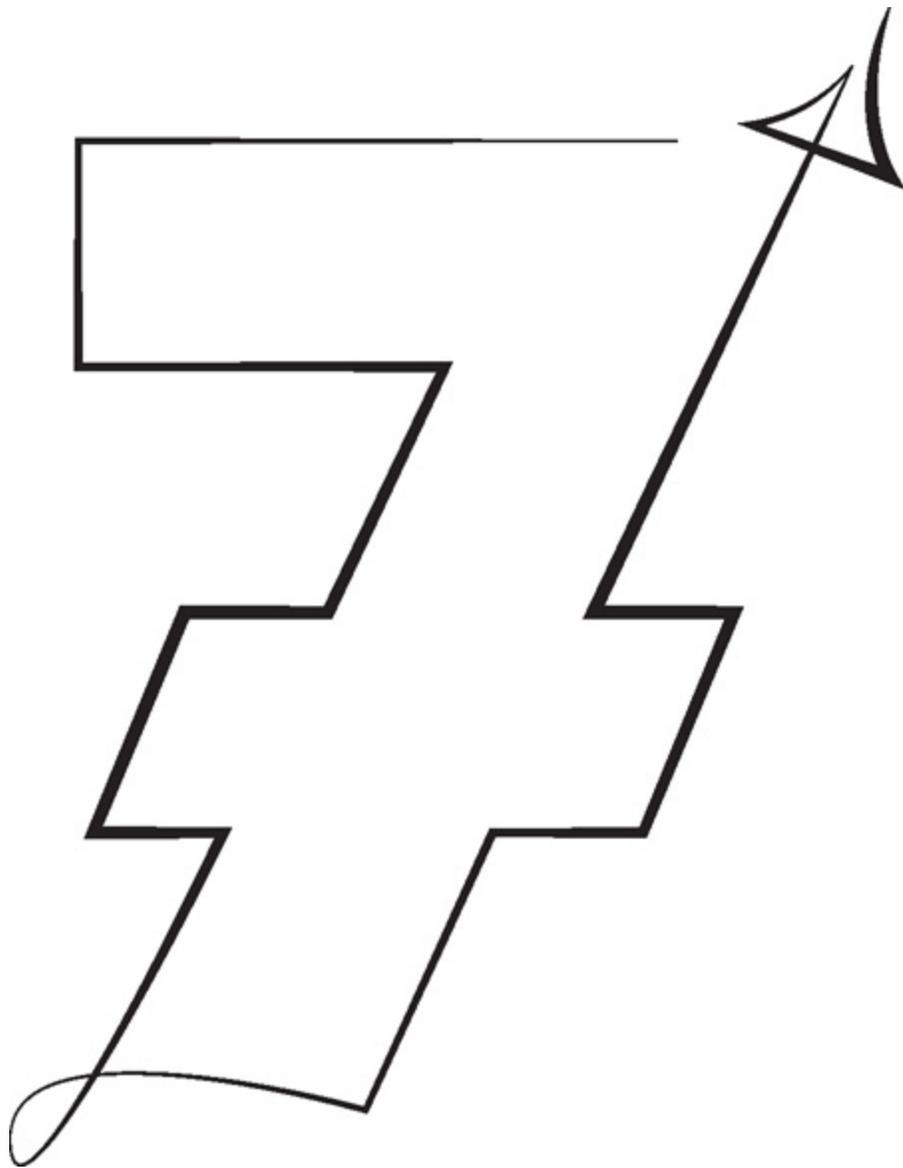
In Deutschland bekleiden Frauen gerade mal drei von hundert Führungspositionen der umsatzstärksten Unternehmen – und im internationalen Vergleich sieht es nicht viel besser aus. Das ändert sich aber gerade. Überholte, männlich geprägte Systeme von lautstark durchgesetzten Machtstrukturen unterliegen einem zeitbedingten Wandel. Die Stimmlage von Macht wird leiser, feinfühlicher und intuitiver: Sie wird weiblicher. Jahr für Jahr, Tag für Tag werden weibliche Themen im Managementbereich stärker. Es geht schon lange nicht mehr um Geld und die gleichberechtigte Bezahlung, auch wenn das nach wie vor ein großer Punkt in unserer Gesellschaft ist. Es geht um tiefgreifende, strukturelle Veränderungen im System – und sind wir doch ehrlich, wann hat jemals eine Revolution in der Mitte der Gesellschaft begonnen? Sehen Sie genau hin: An jeder Ecke, in jedem Ort, in jeder Stadt und in jedem Land beginnen Frauen, Geschäfte zu gründen und fangen an, Führungsrollen zu bekleiden. Familie wird mehr und mehr zum Gemeinschaftsprojekt von Partnern und lastet nicht mehr alleine auf den Schultern der Frau: Lernen wir doch, das anzunehmen, es weiterzuentwickeln und uns endlich allen Facetten unserer Persönlichkeit zuzuwenden!

Anhand von sieben starken Beispielen können Sie in diesem Buch lesen, dass Erfolg durchaus weiblich sein kann und in manchen Fällen sogar sein muss: Nicht, indem wir Männer imitieren oder ausstechen und dabei versuchen, „unseren

Mann zu stehen". Ganz im Gegenteil: Wenn Frauen ihre weiblichen Eigenschaften nutzen, sich ihr Herz und ihren Verstand zunutze machen und dabei ganz authentisch auftreten und bei sich selbst bleiben, dann kann daraus etwas Großartiges entstehen. Ist frau mit sich im Reinen, weiß sie wer sie ist. Dann kann sie dies auch nach außen hin zeigen und ihren Raum einfordern - und somit ist der Weg frei für eine Machtverschiebung. Weg vom männlichen Prinzip aus Druck und lautem Vorwärtspreschen, hin zum besonnenen, intuitiven Führungsstil mit geballter Kompetenz und starker Persönlichkeit. Wer die Beispiele von Sabine Berg, Hoda El Gawish, Kerstin Hardt, Melanie Kohl, Nadja Lins, Mona Schön und Daniela Tigges liest, wird schnell feststellen, dass sie alle sehr unterschiedliche Wege gehen, sehr unterschiedliche Persönlichkeiten darstellen und wenig Gemeinsamkeiten in ihren Lebensläufen und bei der Wahl ihrer Berufe haben. Eines ist jedoch allen gemeinsam: Sie setzen sich durch. Ohne Paukenschlag, eher leise als laut, aber sehr bestimmt. Sie alle hören auf ihr Bauchgefühl, stellen sich nicht mit dem Kopf gegen eine oder mehrere Herzensentscheidungen und alle Frauen sind bei sich angekommen. Wissen, wer sie sind - und was sie wollen. Und vor allem auch, was sie nicht wollen: Sich einem von männlichen Vorstellungen geprägten System unterordnen und in eine überholte Frauenrolle schlüpfen, die ihnen nicht mehr steht. Die keiner Frau dieses Jahrhunderts mehr steht. Es geht dabei nicht um die Rolle der Hausfrau und Mutter, sondern um die Möglichkeit, sich umfänglich und vollständig entfalten zu dürfen: Natürlich auch als Mutter, aber auch in allen anderen Bereichen und mit allen Facetten, die jede Frau genauso wie jeder Mann in seinem Leben ausleben möchte. Lassen Sie sich inspirieren - und schreiben Sie dieses Buch weiter, mit der ganz persönlichen Erfolgsgeschichte Ihres Lebens.

# **SABINE BERG**

STIMMTRAINERIN UND COACH  
FÜR PRÄSENZ UND KOMMUNIKATION



**Die 50jährige Sängerin und Expertin für Stimme, Präsenz und Kommunikation ist seit 30 Jahren mit ihrem Mann glücklich. Sie arbeitet als Coach für Fach- und Führungskräfte und ist eine gut gebuchte Beraterin zu Themen wie Berufseinstieg, Karriereentwicklung oder auch Projekt- und Zeitmanagement. Als gefragte Rednerin spricht sie über Stimm-Stress, Lampenfieber, innere Einstellung, Jobrecherche und Präsentation. Als versierte Trainerin trifft man Frau Berg in unterschiedlichen Konstellationen wie Arbeitsmarktprojekten, der Mitarbeiterweiterbildung, in Netzwerken und im E-Learning, bei verschiedensten Workshops zur starken Stimme, dem gelungenen Auftritt oder der klaren Kommunikation. Auch als Sängerin und Videobloggerin erlebt man sie immer wieder. Sie lebt und arbeitet in Darmstadt.**

## **BERUFUNG MIT PERSPEKTIVE**

Die letzten Worte ihrer Mutter, die Krankheit des Vaters, der Krebstod ihrer besten Freundin – das waren Wendepunkte für Sabine Berg. Ein Treppensturz löste dann eine Kettenreaktion aus: Sie kündigt ihre Führungsposition und machte sich als Coach und Trainerin selbständig. Der Erfolg spricht für sich – und Mehrfachunternehmerin Berg gibt der Gesellschaft reichlich zurück. Mit Gründung der „Wohlstandsgenossenschaft“ regt sie an, sich der Altersarmut entgegenzustellen; mit ihren „Schaumadams“ sorgt sie für mehr Humor in Unternehmen.

### **TUN STATT TRÄUMEN**

„Nach der Banklehre wurde ich dank meiner organisatorischen Fähigkeiten, meinem strukturiertem Denken und meiner Empathie relativ schnell zur Teamleiterin und später zur Sachgebietsleiterin IT-Koordination befördert. Meine Teamleiter-Kollegen hatten daraufhin nichts Eiligeres zu tun, als mit der Geschäftsführung zu klären, ob ich weisungsbefugt bin. Und obwohl mir das im Bereich IT zugesagt wurde, knickte mein Chef ein und relativierte meine Beförderung. Das hat mich sehr getroffen. Meine Mutter lag außerdem im Sterben und sprach immer davon, was sie alles noch gern getan hätte. „Ich wollte doch noch mal nach Brasilien reisen ...“, klingt es mir noch traurig in den Ohren. Also beschloss ich, meine Zeit in dieser Bank enden zu lassen und habe einige Monate später gekündigt, um im Aufbaustudiengang IT-Management zu studieren.“

## **ENDE MIT SCHRECKEN**

„Ich habe das Aufbaustudium schnell durchgezogen, fand sofort einen guten Job und wurde kurze Zeit später von einer britischen Firma abgeworben. Hier erwartete mich leider eine böse Überraschung: Nachdem ich über einen Headhunter abgeworben wurde, beschloss mein neuer Arbeitgeber nach etwa vier Wochen, dass er weltweit 40% Leute abbauen müsse und es gab „psychologische Kriegsführung“. Der Arbeitgeber hegte offenbar die Hoffnung, dass zahlreiche Mitarbeiter von alleine kündigen würden. Dramen spielten sich ab. Kollegen wurden krank, es gab Nervenzusammenbrüche und viele Tränen. Niemand kommentierte anfänglich die Gerüchte. Mir war klar, dass mich die Kündigungswelle erfassen würde, aber ich blieb nach außen hin stark. Deshalb hat man vermutlich meine Forderungen erfüllt: Am 19.12.2002 war mein letzter Tag. Bei der Versammlung einige Tage zuvor wurde endlich gesagt, wer alles gehen würde. Das Gleiche passierte einen Tag nach meinem Ausscheiden am Hauptsitz der Firma in London, wo 400 Mitarbeitern gleichzeitig gekündigt wurden. Ich war überrascht, wie gelassen ich blieb und hatte wieder etwas gelernt: Das hier war schlicht die falsche Firma für mich - und ich hatte trotz der Krise meinen Humor behalten.“

## **NEUER JOB, NEUE AUFGABEN**

„Am nächsten Tag ging ich zum Arbeitsamt - und da hing ein Plakat hinter der Mitarbeiterin vom Amt, wo deutlich mein Name draufstand: Seminar zur Selbständigkeit! Nach einigem gezielten Nachfragen war noch genau ein Platz frei und ich konnte das Seminar machen. Es handelte sich um ein 12-Wochen-Aufbauprogramm: Der Programmleiter hat mir nach vier Wochen bereits einen Job als Trainerin für Softskill-Seminare angeboten. Vier bis fünf Wochen später sollte ich Seminare zum Thema Unternehmenskonzept halten und zwei weitere Wochen später die Geschäftsstelle

Darmstadt aufbauen. Meine Arbeitslosigkeit fand also rasch ein Ende. Ich war für einen bundesweit agierenden Bildungsträger tätig und wurde zwei Jahre später geehrt für den Aufbau einer der deutschlandweit erfolgreichsten Geschäftsstelle. Aber meine berufliche Reise sollte noch lange nicht zu Ende sein ...“

### **UNFALL MIT FOLGEN**

„Spät abends, nach einem wieder sehr langen Tag im Büro, stürzte ich 2009 mit Sack und Pack die Treppe hinunter. 12 Stufen weiter unten war mein erster Gedanke: „Oh Gott mein Rechner!“. Dann fragte ich mich, ob ich es noch zur Geburtstagsfeier meiner Schwiegermutter schaffte und erst danach kam mir der Gedanke, ob ich mir vielleicht weh getan hätte. Ich fluchte ziemlich deutlich, setzte mich auf und spürte in mich hinein. Mein Knie schmerzte stark und wie sich herausstellte, war es erheblich geschädigt und musste später sogar operiert werden. In dem Augenblick machte es „klick“ bei mir. Blitzartig gingen mir viele Situationen durch den Kopf, wo ich nur noch getrieben war. Immer in Bewegung, nie am Ziel. Ich hatte den Eindruck, mich selbst aus dem Fokus zu verlieren. Meine Kreativität, meine umfangreichen Fähigkeiten wurden nicht mehr abgerufen. Nur noch Teile meines Könnens wie zum Beispiel meine Zuverlässigkeit waren gefragt und es war alles nur noch Reproduktion, nichts Neues folgte mehr. Das war für mich ein ganz klarer Impuls, mich weiterzuentwickeln. Ich wollte etwas Neues lernen und ausprobieren. Noch auf der Treppe sitzend habe ich beschlossen, dass ich etwas ändern würde und habe einige Wochen später auch gekündigt. Das war der erste Schritt in meine jetzige Selbständigkeit.“

### **AUFBAUEN STATT ABURTEILEN**

„Schon auf der Heimfahrt überlegte ich, was ich machen will: „Mein“ Ding machen und das bei freier Zeiteinteilung. Ich wollte keine Menschen mehr zählen oder gewichten, ich

wollte mit ihnen arbeiten. Nach der Knie-OP durfte ich einige Wochen erst überhaupt nicht und dann nur mit Krücken gehen. Ich musste mein Knie erst es sehr langsam mit einem Trainingsgerät wieder an Bewegung gewöhnen. Dabei saß ich stundenlang auf der Couch und mein Bein wurde maschinell bewegt. Anfangs habe ich viel mit der Firma telefoniert, bis ich merkte, dass das nur dem Heilungsprozess schadete. Als dann die Geschäftsführerin meinte, ich könnte doch auch gut von der Couch aus auf dem Laptop arbeiten, habe ich sehr klar gesagt, dass das wegen des Gerätes für mein Bein nicht geht. Die Forderung, „du kannst doch von zu Hause arbeiten“, hat mich bei allem Verständnis auch geärgert und darin bestärkt, meine Ideen umzusetzen. Ich begann, meine Gedanken aufzuschreiben und meine Projekte im Job zu dokumentieren. Ich habe außerdem viel mit Freunden und meinem Mann gesprochen. Das hat vieles sortiert. Das Schreiben die Gespräche gaben meiner Festplatte im Kopf Gelegenheit, neue Projekte zu entwickeln, weil endlich mal das Gedankenkarussell unterbrochen wurde und frische Ideen entstehen konnten.

Als ich nach knapp 8 Wochen wieder in der Firma war, war ich sehr klar und suchte das Gespräch mit der Geschäftsführung. Meine Ankündigung, sie könnten nicht mehr lange mit mir rechnen, hat sie zwar geschockt, doch vermutlich haben sie es geahnt. Wir haben dann gemeinsam ein gutes Ausstiegsszenario für alle Beteiligten ausgearbeitet und nach wenigen Tagen gab es einen klaren Zeitplan, so dass ich im August 2010 das Unternehmen verlassen konnte. Ich bin den Menschen immer noch verbunden und wurde auch nach meinem Ausscheiden das ein oder andere Mal als selbstständige Beraterin hinzugezogen.“

## **TRAGISCHE WENDE**

„Mein Plan war, in der Selbstständigkeit sofort durchzustarten. Dann wurde meine älteste und beste Freundin im November 2010 jedoch schwer krebskrank. Ich verschob meinen Neustart und war für sie da. Zu jedem Arztgespräch, allen Untersuchungen, vielen Therapieeinheiten habe ich sie begleitet und unzählige schwere, aber auch jede Menge glückliche Augenblicke mit ihr geteilt. Dabei habe ich sie auch intensiv gecoacht. Das trainierte nach meinen Coachingausbildungen meine Fähigkeiten als Coach und ihr hat es sehr geholfen, die Krankheit anzunehmen. Sie wurde wieder gesund und hatte noch fünf gute Jahre, bis sie dann nach einer letzten intensiven Phase inklusive Hospizbetreuung 2016 starb. Sie gab mir einen sehr wichtigen Wunsch mit auf meinen Weg, als sie sagte: „Ich wünsche Dir, dass Du immer liebst, was du tust.“ Also folgte ich meinem Herzen immer weiter.

2011 startete ich schließlich als selbständige Projektberaterin durch. Ich hielt viele Vorträge, entwickelte Workshops und lernte jede Menge dazu. Mein erster Vortrag war bei einem Netzwerk, dessen Leiterin mich von einer Messe kannte. Dort hatten wir uns intensiv über alles Mögliche, auch meine Gesangsauftritte, ausgetauscht. Sie bat mich, statt über Vertrieb oder Kundenbindung als Sängerin über Stimme und Wirkung zu sprechen. Diesen Vortrag zu entwickeln und dann zu halten, war unglaublich bereichernd. Ich hatte einen roten Faden und mein Herz wiedergefunden: Nach einem unbeschreiblichen Abend mit begeistertem Publikum war mir klar, ich gehe mit Stimme, Präsenz und Kommunikation auf den Markt.

Kurze Zeit später absolvierte ich eine Trainerausbildung und ließ mich am Institut Logos zur Mikrofon- und Produktionssprecherin ausbilden. In unterschiedlichen Fort- und Weiterbildungen erweiterte ich mein Repertoire an

Coachingtechniken und Methoden und entwickelte und entwickle mich bis heute mit Freude immer weiter.“

### **RÜCKBLICK MIT KLARHEIT**

„Ich denke, an mancher Stelle hätte ich früher rebellieren können – aber oft brauchen wir einfach noch deutlichere oder schmerzhaftere Hinweise, bis wir reagieren. So getrieben gehen wir dann endlich in Aktion und verändern etwas, denn unter Schmerzen lernen wir scheinbar am nachhaltigsten.

Meiner Erfahrung nach sind die Umwege die Wege, auf denen wir am intensivsten lernen. Mein Frühwarnsystem ist heute sehr viel feiner kalibriert. Wahrnehmung und Lebensschule haben ihr übriges getan: Wer wie ich sehr empathisch, reflektiert und lernbereit ist, findet immer etwas Gutes an jeder Situation. All das kann ich für mich selbst und auch im Coaching und Training mit anderen nutzen. Es wurde zu einem Teil meines Repertoires und ich habe daraus viele Methoden und Techniken entwickelt. Ich habe vor allem gelernt, dass ich mich immer auf mich selbst und uneingeschränkt auf meinen Mann und gute Freunde verlassen kann. Es ist ein wunderbares Gefühl, so geliebt zu werden.“