

FRAUENKONFERENZ DES SCHWEIZERISCHEN EVANGLISCHEN KIRCHENBUNDES
Oktober 2017

10 GEBOTE FÜR ERFOLGREICHE FRAUEN (Skript)

<p>Sie sollen herausfinden, was Erfolg für Sie bedeutet.</p>	<p>Ohne Ziele kein Erfolg!</p> <p>Frage: Was möchten Sie erreichen (materielle und immaterielle Ziele).</p> <p>Wichtige Erfolgsfaktoren: Selbstvertrauen, Planung, Ausdauer, Begeisterung.</p>
<p>Sie sollen etwas riskieren.</p>	<p>Das „Terrain“ ist unsicher (Anfrage neue Funktion, Meinung an Sitzungen etc.)</p> <p>Nehmen Sie Ihre Unsicherheit und Angst wahr. Wie gross ist das Risiko wirklich? Was kann im schlimmsten Fall geschehen?</p> <p>Entscheiden Sie sich gegen die Angst: Ich kann das und lerne noch dazu. Verzichten Sie auf perfektionistische Ansprüche. Keine Angst vor Fehlern! Besprechen Sie Ihre Pläne mit vertrauten Personen.</p>
<p>Sie sollen von Männern lernen - ausnahmsweise.</p>	<p>Sie bleiben sich als Frau treu. Trotzdem ist es erlaubt von Männern lernen. Beispiele:</p> <p><i>Hartnäckigkeit:</i> Aus einem Nein ein JA machen. <i>In Szene setzen:</i> Den Mund aufmachen. <i>Keine Umschweife:</i> Sage direkt was du willst. <i>Distanz wahren:</i> Partner statt Freunde. <i>Unsicherheit verbergen:</i> Ich kann das. <i>Um eine Position kämpfen:</i> Konkurrenz erlaubt. <i>Selfmarketing:</i> Keine falsche Bescheidenheit.</p>
<p>Sie sollen sich auf Ihre Stärken besinnen.</p>	<p>Es zählen fachliche und persönliche Kompetenzen. Frauen sind gemäss Studien (Führungskräfte) emotional meist kompetenter als Männer. Doch viele Frauen sind sich dieser zusätzlichen Kompetenz nicht bewusst.</p> <p>Vertrauen Sie dem Bauchgefühl. Setzen Sie neben Ihren fachlichen Fähigkeiten auch Ihre sozialen Kompetenzen ein.</p>
<p>Sie sollen für sich werben.</p>	<p>Studien belegen was zählt:</p> <p>Leistung 10% Image und Stil 30% Gesehen werden 60%</p>

	<p>Zeigen Sie Ihre Stärken und Ihre Erfolge! Doch entscheiden Sie wo und wie Sie einen guten Eindruck machen wollen - wählerisch sein ist in diesem Zusammenhang erwünscht! Sie sind nicht „everybody's darling“. Imagepflege und Auftritt sind Ausdruck der eigenen Wertschätzung.</p> <p>Hinweis: „Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance“. Bereiten Sie sich auf den ersten Auftritt vor.</p>
<p>Sie sollen sich mit Stress verbünden.</p>	<p>Stress ist nicht aus der Welt zu schaffen, aber zu „mangagen“.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planung - eigene Stressfaktoren kennen - unnötige Stressfaktoren vermeiden - körperliche/geistige Entspannung - positiv denken (negative Gedanken verursachen Stress)
<p>Sie sollen Ihre Muster kennen.</p>	<p>Persönliche Muster haben ihren Ursprung und prägen die Wahrnehmung und das Verhalten.</p> <p>Wenn Sie Ihre Muster und Ihre bevorzugten Rollen kennen, lernen Sie den eigenen Reaktionen auf die Spur zu kommen. Bewusst gewordene Muster und Rollen machen gelassener und verlieren an Macht.</p>
<p>Sie sollen Mobbing keine Chance geben.</p>	<p>Es ist wichtig, dass Sie in der Rolle bleiben und entsprechend entscheiden, wie weit Sie Persönliches mit anderen teilen. KollegInnen sind keine FreundInnen. Entscheiden Sie sich für eine gute Distanz.</p> <p>Hinweis: Das Gefühl der „Gleichheit“ zwischen Frauen kann gestört werden, wenn eine Frau mehr Erfolg hat (Krabbenkorb-Syndrom). Aus „Freundinnen“ können deshalb jederzeit „Feindinnen“ werden.</p>
<p>Sie sollen Trampelpfade verlassen.</p>	<p>Menschen leben in Denk-, Handlungs- und Argumentationsmustern. Manchmal braucht es neue Perspektiven.</p> <p>Kreative Prozesse brauchen Zeit. Nehmen Sie sich Zeit. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition.</p>

	<p>Rollenwechsel: Machen Sie den Versuch in der Vorstellung in einer anderen Rolle zu sein. Wie würden Sie in dieser Rolle entscheiden und handeln?</p>
<p>Sie sollen sich zum Motto machen: Weniger ist mehr!</p>	<p>Frauen die zu viel arbeiten sind Slavinnen des eigenen Leistungsdrucks.</p> <p>Mögliche persönliche Ursachen: Unsicherheit, Wunsch nach Liebe und Anerkennung oder Kompensation von Defiziten?</p> <p>Mögliche gesellschaftliche Ursachen: Rollenerwartungen, Mehrfachbelastung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, dem Bild der „perfekten“ Frau entsprechen.</p> <p>Strategie: Eigene Ziele und Grenzen setzen. Motivation und Einsatz hinterfragen.</p> <p>Und dann vor allem: Immer öfter NEIN sagen! Machen Sie was Ihnen Freude macht! Machen Sie, was Sie persönlich und beruflich weiter bringt!</p>

Quelle: 10 Gebote für erfolgreiche Frauen, Ursula Nuber, Fischer Verlag

