

TIPP

„Mit der Karriere ist es wie mit dem Lottogewinn: Wer nicht mitspielt, kann nicht gewinnen“, sagt Business-Trainerin Sabine Zelm. Wer im Job durchstarten will, muss das Ziel klar vor Augen und eine Strategie haben. Dazu zählt „Ja, ich möchte das machen!“ zu sagen, wenn neue verantwortungsvolle Tätigkeiten auf die Agenda kommen. Dafür braucht es Mut zum Risiko, denn man muss einkalkulieren, dass nicht alles sofort glatt läuft. Wer das mögliche Scheitern positiv sieht und weiß, dass er dabei viel lernt, geht gelassener an neue Aufgaben heran und kann sich profilieren. Warten Sie also nicht, bis die „Karriere“ an Ihre Tür klopf. Machen Sie sich einen Plan und setzen Sie ihn proaktiv um.

Seid mutig, Mädels!

FRAU HAT ES NICHT IMMER LEICHT – GERADE IN BRANCHEN, IN DENEN VOR ALLEM MÄNNER ARBEITEN. WER KLUG VORGEHT, KANN TROTZDEM DURCHSTARTEN.

N

„Nur“ weil man Frau ist, muss man nicht weniger verdienen als die männlichen Kollegen. Oder schlechtere Aufstiegschancen haben. Die Tipps von Sabine Zelm und Madeleine Yoran, Gründerinnen von Yuii Business-Training, verhelfen Frauen zu mehr Souveränität im Job. Und zu mehr Erfolg.

- **Klar kommunizieren:** Wünsche oder Feedbacks in unklare Worthülsen oder Fragen mit Konjunktiven zu verpacken, gibt Frauen oft ein besseres Gefühl. Für Männer dagegen signalisiert das Unsicherheit. Wer ständig zu Konjunktiven und Füllwörtern greift, sollte bewusst an der eigenen Kommunikation arbeiten. Keine Angst: Das bedeutet nicht, dass man unfreundlich oder unnahbar werden muss!
- **Zu Wünschen stehen:** Wenn Frauen sich unwohl – weil zu dominant – fühlen, sobald sie eigene Ideen durchsetzen wollen, gilt es: aktiv gegensteuern. Denn solange es gute, sachliche Argumente für die eigene Position gibt, darf diese vorgestellt und verteidigt werden. Das ist professionell und nicht „bossy“.
- **Nicht zu bescheiden sein:** Selbst wenn Frauen einen wesentlichen Anteil am Erfolg hatten, lassen sie das häufig



- vorm Chef oder Kollegen unerwähnt, weil Eigenlob angeblich „stinkt“. Dabei kann man das charmant verpacken. Frauen sollten, insbesondere vor Vorgesetzten, eigene Erfolge benennen und sich darüber freuen. Achtung: Wer oft nur auf eigenen Schwächen „herumreitet“, kann schnell pessimistisch und unsicher wirken.
- **In Meetings mitmischen:** Nehmen Sie sich vor, in jedem Meeting etwas zu sagen. Präsenz zeigt man nicht durch pure Anwesenheit. Wenn Sie inhaltlich wirklich nichts beitragen können, fragen Sie nach, loben Sie Ideen, sprechen Sie von Projekten, an die Sie die Aufgabenstellung erinnert. Seien Sie nicht nur stille Beobachterin!
- **Präsent sein:** Frauen machen sich oft zu „klein“ – auch körpersprachlich.

- Vermeiden Sie klein machende Gesten. Öffnen Sie beim Sitzen zum Beispiel Ihren Oberkörper. Falten Sie Ihre Hände nicht ständig wie zum „Gebet“ und lassen Sie diese nicht unter dem Tisch verschwinden. Die Arme dürfen ruhig etwas weiter weg vom Körper sein, vor allem, wenn Sie bei einem Wortbeitrag gestikulieren. Nehmen Sie sich Raum. Wer sich klein macht, wird seltener gesehen.
- **Soft-Skills nutzen:** Wenn Sie besonders kommunikativ oder empathisch sind, dann zeigen Sie diese Seite – auch wenn Sie anfangs keine tragende Rolle in Meetings oder Business-Lunches mit Kunden oder Geschäftspartnern haben. Es sind meist die sozialen Kompetenzen, die über die Karriere entscheiden...