

Frau muss die Karriere planen

Denkanstöße von Ursula R. Burkert.

Für Frauen ist es oft nicht leicht, Karriere zu machen. Häufig verzichten sie zugunsten der eigenen Familie.

1. Tag positiv beginnen Stehen Sie morgens eine halbe Stunde vor Ihrer Familie auf und nehmen Sie sich Zeit, die Sie individuell gestalten. Zum Beispiel lesen Sie gemütlich die Zeitung, meditieren Sie oder machen Sie Nordic Walking. Denn nur, wenn man langsam und positiv den Tag beginnt, wird er insgesamt gut verlaufen.

2. Partner einbinden Erklären Sie Ihrem Partner, dass es für Sie persönlich wichtig ist, diesen beruflichen Weg einzuschlagen. Besprechen Sie mit ihm wichtige berufliche Angelegenheiten und geben Sie sich gegenseitig Tipps für das Berufsleben. Außerdem sollten Sie sich alle paar Wochen eine gemeinsame Auszeit nehmen, in der sie etwa für ein Wochenende zusammen wegfahren und die Arbeit und das geregelte Familienleben hinter sich lassen.

3. Für Kinder erreichbar sein Für Ihre Kinder ist es vor allem wichtig, dass Sie in Notsituationen gut telefonisch erreichbar sind. Abends sollten Sie sich Zeit nehmen und bei Ihren Kindern am Bett sitzen und ihnen zum Beispiel etwas vorlesen und über den erlebten Tag sprechen. Falls Sie am Abend Termine haben, versprechen Sie Ihren Kindern, am nächsten freien Abend bei ihnen zu sein. Wichtig: Halten Sie dieses Versprechen.

4. Konkurrenz Erst wenn Sie ein gesundes Selbstwertgefühl haben und Ihre Stärken und Schwächen kennen, werden Sie mit Konkurrenzsituationen im Job besser zurecht kommen. Das bedeutet, dass Sie auch an Ihren Schwächen arbeiten oder einige, die Sie nicht ändern können, akzeptieren lernen. Gerade Frauen wetteifern gerne miteinander. Fragen Sie Ihren Partner nach seinen Erfahrungen.



Foto: Karin Bessner

Unterstützung: Ursula R. Burkert will Frauen motivieren.

5. Kommunikation Im Büro sollten Sie in der Kommunikation mit Männern nicht die „Klein-Mädchen-Stellung“ einnehmen, sondern auf Augenhöhe mit Chefs und Kollegen kommunizieren. Das bedeutet auch, dass Sie in Gesprächen nicht übertrieben aufmüpfig sind, sondern konsequent Ihre Meinung darlegen und ruhig einmal widersprechen.

6. Weiblichkeit Sind Ihre Kleidung, Ihre Gestik und Ihre Wortwahl zu männlich, kann es sein, dass Sie mit Männern im Berufsleben Schwierigkeiten haben. Beobachten Sie Frauen in Ihrer Umgebung und eignen Sie sich nach und nach weibliche Gesten und einen entsprechenden Kleidungsstil an.

7. Mit Erfolg umgehen Es ist nicht immer gut, wenn man zu schnell eine zu hohe Position erreicht. Oft weiß man nicht, wie man mit dem Erfolg umgeht. Klären Sie für sich, ob Sie die Position nur innehaben wollen, weil Sie schnell Karriere machen und viel Geld verdienen wollen. Besser ist es, wenn Sie die Position anstreben, die ein wichtiger Baustein in Ihrer Karriere ist und Ihrer persönlichen Entwicklung entspricht.

8. Führungspotenzial Eine leitende Funktion sollten Sie dann annehmen, wenn Sie in sich Führungspotenzial erkennen. Schreiben Sie Ihre Stärken und Schwächen schriftlich nieder. Wenn Ihnen zu viele Schwächen einfallen, sind Sie als Führungskraft nicht geeignet. Wenn die Stärken überwiegen und Sie eine Leaderpersönlichkeit sind, werden Sie sich sowohl als eine geeignete Führungskraft entwickeln, als auch mit Freude und Elan sich den Herausforderungen stellen.

Meine Ermutigung: Bleiben Sie feminin und vergessen Sie nicht Prioritäten im Alltag als „Working Mum“ zu setzen. Lernen Sie abzugeben und Dinge zu delegieren, die für Sie unwichtig sind. (Das Thema Haushalt ist dabei ein sehr wichtiges!) Stehen Sie zu Ihren Stärken und Schwächen. Nehmen Sie sich Zeit und finden Sie zu Ihrem persönlichen Profil – das ist der weitere Schritt bei Ihrer „positiven Karriere“ – denn Mut tut gut! ■ **Ursula R. Burkert**