BERUFSZIEL
Eine Verlagsbeilage in der Süddeutschen Zeitung

BERUFSZIEL erscheint in Kürze auch als iPad-App. Mehr Info unter www.berufsziel.de

Chefin gesucht!

01**11**

COACHING ZONE ► Der mediale Mentor für Young Professionals:

Wollen Sie Chefin werden? Können Sie sich gegen Ihre männlichen Kollegen durchsetzen? Haben Sie genug Selbstbewusstsein? Oder zweifeln Sie an sich selbst? Wagen Sie den Sprung ins kalte Wasser? Kennen Sie die Karrierefallen, über die Frauen immer wieder stolpern? Und wissen Sie, wie man sie umgeht? Können Sie netzwerken – mit Männern wie mit Frauen? Wollen Sie Kinder und Karriere unter einen Hut bringen? Welche Erwartungen stellen Sie an sich als Führungsfrau? Was tun Sie für Ihren Aufstieg? Wie hält es Ihr Arbeitgeber mit der Chancengleichheit? Haben Sie weibliche Vorbilder in den Führungsetagen? Gibt es Mentorinnen, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen? Bleiben Sie bei allem Karrieredenken noch Frau? Geht die Frage nach weiblichen Führungskräften wirklich nur Frauen etwas an?

COACHING ZONE ► DIE COACHS:

Katja Dyckhoff ist Coach, Buchautorin, Keynote Speaker und Lehrtrainerin. www.power-research-seminare.com. **Felicitas von Elverfeldt,** Diplom-Psychologin und Autorin von „Selbstcoaching für Manager", coacht (Top-)Manager. www.elverfeldt-coaching.com. **Maren Lehky** ist Autorin, Top-Executive Coach und Inhaberin von Lehky Consulting. www.lehky-consulting.de. **Madeleine Leitner,** Diplom-Psychologin, berät zu den Themen Karriereplanung und Stellensuche. www.madeleine-leitner.de. **Irena Lohn** ist Image-Coach und Gründerin der Agentur Image Your Life. www.imageyourlife.de. **Dr. Regina Mahlmann** ist Top-Management-Coach, Moderatorin und Begleiterin von Change-Prozessen sowie Autorin. www.dr-mahlmann.de. **Sylvia Ostermann** ist Geschäftsführerin der womenscademy und Coaching-Expertin im Bereich Selbstmarketing. www.womenscademy.com

2. FALLE ► PERFEKTIONISMUS.

Gehen Sie am liebsten erst auf die Piste, wenn Sie schon perfekt Ski fahren können? Sind Fehler ein Tabu für Sie? Vergleichen Sie sich grundsätzlich nur mit Profis? Wollen Sie alle Aufgaben 120-prozentig erfüllen? Ein gewisses Maß an Perfektionismus ist sicher vorteilhaft und angemessen, um höchsten Anforderungen zu entsprechen. Eine Überdosis behindert aber eher die erfolgreiche Zielerreichung. Anstatt sich zu fragen, was Sie vielleicht weniger gut können als Männer, fragen Sie sich lieber: Was kann ich, was Männer weniger gut können? Seien Sie nicht Ihr eigener strengster Kritiker. Wenn es um die Übernahme einer neuen Herausforderung geht, stoppen Sie Ihre Selbstzweifel und sehen Sie die neuen Aufgaben als Lernchance an. Aus Fehlern können Sie besonders viel lernen, und Sie werden immer besser. Bedenken Sie: Sie werden nie herausfinden, ob Sie eine Begabung für das Skifahren haben, wenn Sie nicht mutig auf die Skier gehen.

FELICITAS VON ELVERFELDT, DIPLOM-PSYCHOLOGIN UND AUTORIN VON „SELBSTCOACHING FÜR MANAGER", COACHT (TOP-)MANAGER. WWW.ELVERFELDT-COACHING.COM

5. FALLE ► EVERYBODY'S DARLING.

Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen? Wollen Sie es – typisch Frau – immer allen recht machen? Fühlen Sie sich manchmal ausgenutzt in Ihrer Gutmütigkeit und Hilfsbereitschaft? Verändern Sie Ihre Grenzen, bevor diese Sie verändern! Übernehmen Sie nur Aufgaben, die Ihnen Anerkennung und Respekt bringen und die Sie persönlich voranbringen. Prestigeaufgaben bringen deutlich mehr ein als Fleißaufgaben, und Ihnen wird mehr Respekt entgegengebracht. Priorisieren Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist. Sagen Sie häufiger „Nein" zu anderen, und somit „Ja" zu sich selbst und Ihren eigenen Bedürfnissen. Wer sollte sich sonst für Sie und Ihre Bedürfnisse einsetzen und auf Ihre Grenzen achten, wenn nicht Sie selbst? Falls Ihnen das schwer fallen sollte, stellen Sie sich vor, Sie würden die Grenzen für Ihre Kinder oder eine gute Freundin setzen. Mit einem „Nein" ernten Sie oft mehr Respekt, als wenn Sie anderen nur immer zustimmen.

FELICITAS VON ELVERFELDT, DIPLOM-PSYCHOLOGIN UND AUTORIN VON „SELBSTCOACHING FÜR MANAGER", COACHT (TOP-)MANAGER. WWW.ELVERFELDT-COACHING.COM

8. FALLE ► UNBEKANNTE SPIELREGELN.

Warum steigen andere beruflich schneller auf, obwohl sie fachlich nicht besser sind als Sie? Warum wird Ihr Beitrag im Meeting kaum beachtet, aber beim männlichen Kollegen hören alle zu? Lernen Sie die Spielregeln im Umgang mit Macht: 1. Wenn Sie wollen, dass andere Ihnen zuhören, sprechen Sie in Meetings zur Nummer eins in der Hackordnung. In vielen Meetings geht es mehr um die Größe der Schäufelchen im Sandkasten als um das Bauen der Sandburg. 2. Es ist sehr hilfreich, „große Brüder", also Verbündete oder Mentoren zu haben, die über möglichst große Schäufelchen in der Sandkiste verfügen und Sie unterstützen. Ihre Leistung sollte auch denen nutzen. 3. Wichtige Beschlüsse werden nicht erst im Sandkasten, sondern vorher mit den Meinungsführern geklärt und abgestimmt. Jedes Unternehmen hat seine eigenen Spielregeln – wenn Sie sie kennen, können auch Sie bald erfolgreich mitspielen.

FELICITAS VON ELVERFELDT, DIPLOM-PSYCHOLOGIN UND AUTORIN VON „SELBSTCOACHING FÜR MANAGER", COACHT (TOP-)MANAGER. WWW.ELVERFELDT-COACHING.COM