



**PROFI.** Sigrid Meuselbach ist seit 30 Jahren als Coach und Trainerin tätig. Sie berät in erster Linie Führungskräfte und hat sich auf Frauen spezialisiert.

**S**ie weiß, was Frau braucht, um im Job ganz weit nach oben zu kommen. Und sie weiß sehr genau, wie Männer ticken. Sigrid Meuselbach, Trainerin, Coach und Neo-Autorin, hat für Karrierefrauen ein ganz einfaches Rezept: „Schlagt die Männer mit ihren eigenen Waffen.“ Klingt zunächst nach Kampf, Konflikt und Scherereien mit Kollegen und Chef. Aus Sicht der versierten Beraterin ist es aber recht einfach. Männer geben im Business seit Jahrzehnten die Spielregeln vor, während Frauen, so Meuselbach, in der „Dornröschenfalle“ verweilen. Sie warten lieber darauf, entdeckt zu werden, als selbst auf sich aufmerksam zu machen. Frauen stellen ihr Licht aus Höflichkeit allzu oft unter den Scheffel, während Männer im Büro mit ihren Erfolgen angeben. Frauen lassen sich in Meetings Ideen stehlen, die ihre männlichen Kollegen dann umgehend als ihre eigenen Geistesblitze verkaufen. Auf ein Wunder oder den gesellschaftlichen Wandel zu hoffen sei hier wenig konstruktiv. Selbst aktiv zu werden umso mehr. 40 Strategien für mehr Selbstbehauptung hat Meuselbach jetzt in einem Buch zusammengefasst. Eine praxisnahe Lektüre, die sich weniger damit befasst, warum die Unterschiede zwischen Männlein und Weiblein so groß sind, sondern vielmehr Frauen darin bestärkt und anleitet, Methoden zu entwickeln, Männer in ihren gewohnten Machtspielen zu entthronen.

# WECK DIE

# Chefin IN DIR

Ein interessanter Appell an Frauen, die es im Job zu etwas bringen wollen. **WARTET NICHT DARAUFG, BIS SICH DIE GESELLSCHAFT GEWANDELT HAT.** Macht euch deutlich, wo die Gefahren lauern, und seht zu, dass sich Dornröschenselber helfen kann. von Eva Pözl



**BUCHTIPP** Weck die Chefin in dir: 40 Strategien für mehr Selbstbehauptung im Job, Ariston 2015, 16,99 Euro. Auch als eBook erhältlich.

„**FRAUEN MÜSSEN LERNEN ZU VERSTEHEN, wie Männer ticken. ABER AUCH MÄNNER MÜSSEN LERNEN, was Frauen meinen.**“

**Weck die Chefin in dir, ein Buch, das jede Frau lesen sollte – oder würden Sie es nur Frauen empfehlen, die eine Chefposition anstreben?**

Mein Buch ist für Frauen, die mitten in der Führung stehen, die Vorgesetzte sind und sich mit dieser Rolle auseinandersetzen, weil die Jungs, also ihre männlichen Mitarbeiter, es anders machen, als sie es wollen. Es ist aber auch für Frauen, die vorhaben, die Karriereleiter hochzuklettern, und noch nicht genau wissen, was auf sie zukommt.

**Manchmal habe ich das Gefühl, dass sich die Diskussion rund um das Thema Frauen und Karriere seit Jahren im Stand dreht. Denken Sie nicht auch, dass es andere Themen als Betreuungsplätze und schlechtes Gewissen der Mütter geben muss?**

Das Wichtigste für die Zukunft ist – und hier sei angemerkt, dass ich eine Pessimis-

tin bin –, dass Firmen ihre Kultur verändern. Unternehmen müssen sich an Frauen anpassen, genau wie Frauen sich an Männer anpassen. Das geht nur miteinander. Ob die Firmen wirklich bereit sind, ihre Kultur zu wandeln, kann ich nicht voraussagen. Frauen müssen lernen zu verstehen, wie Männer ticken. Aber auch Männer müssen lernen, was Frauen meinen. Ich arbeite deshalb nicht nur mit Frauen, sondern auch mit Männern.

**Das betrifft die Kommunikation zwischen Frauen und Männern. In Ihrem Buch empfehlen Sie Frauen, ihre Kommunikation an die der Männer anzupassen: Weniger Sätze zu verwenden, über Fußball zu reden, einfach Behauptungen aufzustellen etc. Das funktioniert?**

Ja. Glauben Sie mir, ich habe in meinen Coachings viele solcher Fälle erlebt, viele Beispiele dafür finden Sie in meinem

Buch. Männer machen sich im Job immer alles gleich aus, sagen: Ja, das machen wir sofort. Ein Vorstand, den ich beraten habe, war irritiert von der Zögerlichkeit seiner führenden Mitarbeiterinnen und sagte: „Ich will doch keine Frauen haben, die scheitern.“ Ich fragte ihn: „Wie viele Männer haben Sie scheitern gesehen?“ Und er musste nicht lange überlegen, um zuzugeben: sehr viele. Wenn eine Frau kommt und von Zweifeln erzählt, dann ist das ein Anklopfen. Das heißt nicht, sie kann es nicht, sondern sie will hören: „Mach, du kannst das, leg los, ich traue es dir zu ...“ **Ist das die berühmte „Dornröschenfalle“? Sie behaupten, dass Frauen gerne und lieber entdeckt werden. Sie warten auf den „Traumprinzen“ in Form des Chefs, der sagt: „Komm, ich traue Dir das zu“?**

Ich würde mal sagen, acht von zehn meiner Seminarteilnehmerinnen warten ➔



auf den Prinzen, der sie endlich entdeckt! Viele Teilnehmerinnen sind promoviert. Ja, glauben Sie, die würden das von sich aus sagen? Sie sagen es nicht, weil es arrogant und angeberisch wirken könnte. Aber weiß der Chef das? Er weiß es vielleicht, aber trotzdem muss er es hören.

Ein Vorstand sagte mir: „Um die Männer musst du dich kümmern, weil die laufen dir sonst weg. Frauen sind so loyal und treu. Und wenn die ihr Kind bekommen haben, kommen sie Teilzeit zurück.“ Die Jungs gehen, deshalb bekommen sie mehr Gehalt, und man versucht, sie zu halten. Eine Unverschämtheit, immerhin sind Frauen die Leistungsträger.

#### Was braucht es denn Ihrer Meinung nach, um Karriere zu machen?

Hartnäckigkeit ist ganz entscheidend. Niederlagen einstecken können. Ich sage immer: Wer hinfällt, muss aufstehen, die Krone aufsetzen und weitergehen. Nicht liegen bleiben. Nicht sagen: ich Arme, ich Blöde, ich Dumme. Einfach weitergehen. Bei Männern gehört Scheitern dazu. Sei hartnäckig dir selbst gegenüber. Gestehe dir bitte ein, auch Fehler zu machen, betreibe Networking und Selbstmarketing. **Sie sprechen in Ihrem Buch auch vom „Fluch der Schönheit“. Wie meinen Sie das? Was soll eine schöne Frau tun, die Karriere machen will?**

Das ist wirklich furchtbar! Schöne Frauen haben keine Chance. Das Argument der Männer ist immer: „Die bringt mir nur Unruhe in meine Abteilung.“ Die Frauen können machen, was sie wollen. Die Falle ist aufgestellt. Deswegen bin ich jemand, die den Frauen ganz ehrlich sagt, was Sache ist: Ihr braucht eure Schönheit nicht

### Wer hinfällt, muss AUFSTEHEN, DIE KRONE AUFSETZEN UND WEITERGEHEN.

#### Nicht liegen bleiben.

verstecken, aber putzt euch nicht noch mehr raus.

#### Das ruft Ihrer Meinung nach auch die weibliche Konkurrenz auf den Plan ...

Ja, Stutenbissigkeit gibt es ganz eindeutig. Ich erlebe das jeden Tag in Coachings und Seminaren und hab das auch schon am eigenen Leib erfahren.

#### Ein interessanter Aspekt in Ihrem Buch ist auch, dass Sie meinen, „fröhlichen Frauen“ wird wenig Führungswille zugetraut. Davon sind Sie überzeugt?

Na ja, ganz so meine ich das nicht. Ich selbst lache viel und gerne und bin humorvoll. Ich habe aber gelernt, in bestimmten Situationen mein Lachen ein wenig einzufrieren. Im Akquisegespräch zum Beispiel, wo es darum geht, einen kompetenten Coach zu repräsentieren. Es gibt ernsthafte Untersuchungen darüber, dass Männer lachenden Frauen nicht glauben, dass sie Probleme bewältigen können. Es geht nicht darum, nicht fröhlich zu sein, sondern es geht um dieses spezielle Lächeln, das versucht, Unsicherheit zu kaschieren. Die Sorte Lächeln, die von Kompetenz ablenkt.

#### Sollten auch Männer Ihr Buch lesen?

Unbedingt. Meine Frauenversther müssen dieses Buch alle lesen. Das Feedback der Männer ist auch sehr gut. Das macht mich so glücklich (lacht).

## KNOW-HOW

# 10 STRATEGIEN FÜR DEN AUFSTIEG

Die Autorin von Weck die Chefin in dir präsentiert Strategien für mehr Selbstbehauptung im Job.

✘ **SAG IN DREI SÄTZEN, WOFÜR DU FRÜHER ZEHN GEBRAUCHT HAST**  
Geben Sie Männern beim Erteilen von Anweisungen keinen Raum zum Diskutieren. Sonst haben Sie schon verloren.

✘ **SIEGEN IST KEINE SCHANDE**  
Warum wollen Frauen es immer ALLEN recht machen? Das ist ohnehin unmöglich zu schaffen ...

✘ **VOM NUTZEN EINER UNIFORM**  
„Uniform“ heißt: inangreifbare Form gebracht! Locken Sie den Neandertaler im Mann nicht durch mädchenhafte Kleidung hervor.

✘ **TRAUEN SIE SICH, MÄNNER ANZUFASSEN (NICHT ÜBERALL!)**  
Wenn eine Frau meint, sie hätte schon dreifach Grenzen überschritten, beginnt der Mann gerade einmal wahrzunehmen, was läuft oder gemeint ist.

✘ **ZWEIFEL LOSLASSEN**  
Zweifel ist ein permanenter Bestandteil der Performance von Frauen. Viele fahren mit angezogener Handbremse. Lösen Sie sie!

✘ **VOM FLUCH DER SCHÖNHEIT**  
Bitte merken: Männer sind Neandertaler. Sie können manchmal einfach nicht anders.

✘ **DER LÄCHELREFLEX UND DIE FOLGEN**  
Eine Frau, die lächelt, auch wenn es nichts zu lachen gibt, signalisiert in den Augen eines Mannes: Dann war das wohl in Ordnung.

✘ **SIE SIND „ZICKIG“? NA UND?**  
Man(n) muss eine Frau nur zickig nennen, wenn sie nicht so will, wie man es gerne hätte – schon hat man sie wieder da, wo man sie haben will.

✘ **MACHT MACHT SPASS**  
Viele Männer finden Macht sexy. Auch bei Frauen. Zeigen Sie Ihre Macht!

✘ **KAFFEE KOCHEN? KEINE AHNUNG, WIE DAS GEHT!**  
Frau muss nicht über jedes Stöckchen springen, das Mann ihr hinhält. Gehen Sie Ihren eigenen Weg, sagen Sie Nein.