



Suchbegriff eingeben... ➔

BLOG  
TESTS  
GEWINNEN  
NEWSLETTER  
ABO

Karriere **Coaching** Psychologie Lifestyle Partnerschaft Themenspecials Kolumnen Bücher Events

Coach-Datenbank Coaching-Ausbildung Coaching-Tipps Coaching-Guide

Sie sind hier: [Home](#) / [Coaching](#) / [Coaching-Tipps](#) /

## Nachmachen erlaubt! - Wie Sie von Vorbildern lernen

von Sigrid Meuselbach

Schon Sigmund Freud und Konfuzius wussten: Vorbilder bringen uns schneller zum Ziel. Doch wo suche ich mir geeignete Rollenmodelle? Und wie setze ich sie ganz bewusst für meine Zwecke ein?

Twittern

Gefällt mir 0

Drucken

Versenden



(Foto: Thinkstock)

Sie finden Sebastian Vettel toll wegen seiner Erfolge bei der Formel Eins? Oder Marilyn Monroe, weil sie so viel Glamour versprühte? Es ist schön, wenn es Menschen gibt, die wir bewundern, zu denen wir aufschauen können. Doch Stars und Idole bringen uns im Leben nicht voran, weil sie keinen Einfluss auf unser Verhalten haben (es sei denn, Sie sind Rennfahrer oder angehender Filmstar). Für das Fortkommen im Leben - vor allem auch im Berufsleben - benötigen wir Vorbilder, denen wir nachhelfen und von denen wir uns möglichst konkrete Verhaltensweisen abschauen können. Der amerikanische Soziologe Robert Merton definierte sie als "Role Models", als Vorbilder für spezifische Rollen. Sie zeigen uns sehr anschaulich und greifbar, wie wir etwa als Führungskraft oder Wissenschaftlerin erfolgreich agieren. Oder wie wir Karriere und Familie unter einen Hut bekommen.

### Wohin soll es gehen im Leben?

Role Models können wie eine Art Fixstern ein Ziel aufzeigen, das wir erreichen möchten. Sie zeigen zudem eine Vielzahl unterschiedlicher Lebensmodelle auf und erweitern so den eigenen Horizont. Denn ein häufiger Fehler gerade in schwierigen Situationen ist es, sich in einer Entweder-Oder-Entscheidung gefangen zu sehen: Wollen wir Kinder haben oder es im Beruf ganz nach oben schaffen? Role Models können diesen Tunnelblick aufbrechen. Nicht zuletzt vergrößern sie unser Verhaltensspektrum: Sie liefern beispielhafte Einstellungen und Handlungsweisen, die für uns vielleicht noch ungewohnt sind. Das ist gerade für uns Frauen entscheidend: Denn häufig bringen uns unsere eingefahrenen Verhaltensmuster nicht weiter.

Wo Sie ein passendes Role Model finden, welche Kriterien es erfüllen muss und wie Sie den größten Nutzen daraus ziehen, verraten Ihnen die folgenden Tipps:

#### 1. Wählen Sie Ihr Role Model gezielt aus!

Wir Frauen neigen dazu, an einem in der Jugend gewählten Idol festzuhalten. Doch das bringt uns nur selten wirklich weiter, da wir uns von ihm meist keine konkreten Verhaltensweisen abschauen können. Das heißt: Um zum Beispiel unser Durchsetzungsvermögen oder unsere Work Life Balance zu verbessern, brauchen wir Role Models, die genau in diesen Punkten vorbildlich agieren.

#### 2. Suchen Sie nicht nach dem perfekten Vorbild!

Für Frauen kommt als Vorbild häufig nur Miss Right oder Mister Perfect in Frage. Doch die sind natürlich schwer zu finden. Wählen Sie daher ruhig ein Rollenmodell aus, das die gewünschten Eigenschaften besitzt, aber nicht in allen Lebenslagen vollkommen ist: eine Chefin zum Beispiel, die sich beruflich ganz hervorragend durchzusetzen weiß – auch, wenn Sie privat durchaus ihre Macken hat. Das, was Ihnen nicht gefällt, müssen Sie ja schließlich nicht übernehmen.

#### 3. Bevorzugen Sie weibliche Vorbilder!

Bei Umfragen zu Vorbildern werden häufiger Männer als Frauen genannt. Zudem denken wir gerade beim Stichwort Manager automatisch an männliche Personen. Es gibt jedoch durchaus auch erfolgreiche Frauen, an die wir uns bei der Vorbildsuche ganz bewusst halten sollten. Schließlich können wir von ihnen am besten lernen, wie man sich als Frau in der Männerwelt behauptet oder wie man Kinder und Karriere unter einen Hut bekommt.

#### 4. Schauen Sie genau hin!

Ein Role Model aus der Ferne zu bewundern, reicht nicht aus. Schauen Sie sich die Verhaltensweisen Ihres Vorbildes ganz genau an. Im Idealfall können Sie die betreffende Person sogar ganz direkt und persönlich nach ihren Beweggründen, Motiven und Gefühlen fragen. Denn: Je besser Sie sich in das Vorbild hineinversetzen können, desto leichter fällt Ihnen das Lernen.

#### 5. Ahmen Sie hemmungslos nach!

Aus dem Sport wissen wir, wie hilfreich es ist, einen Könnler möglichst genau nachzuahmen. Im Beruf dagegen erlauben wir uns diese effektive Form des Lernens oftmals nicht. Wir glauben, dass wir uns alles selbst erarbeiten müssen und machen uns damit das Leben unnötig schwer. Schon Konfuzius erklärte das Nachahmen zum effektivsten Weg, klug zu handeln. Und auch Sigmund

### Meistgelesene Artikel

#### Die Komik in Katastrophen

Kolumnistin Evelyn Holst befolgt den Rat einer Freundin und sucht ab sofort die Komik in Katastrophen.

#### Einfach mal jammern

Unsere Kolumnistin Evelyn Holst will auch mal jammern dürfen

#### Die Kunst des Neinsagens

Viel zu schnell sagen wir "Ja" obwohl wir "Nein" meinen.

#### Klappe halten!

Unsere Kolumnistin über ihre Verschwiegenheit.

#### EMOTION.Award 2015

Lernen Sie drei der bisher nominierten Frauen näher kennen!

#### EMOTION.Award 2015

Sie kennen eine Frau, die sich sozial engagiert? Schlagen Sie sie uns für den EMOTION.Award 2015 vor.

#### Ordnung halten - aber wie?

Anett Klose erklärt im Interview, wie wir uns von altem Ballast befreien.

#### Selbstmotivation

Wie Sie sich selbst erfolgreich motivieren.

#### Manipulation erkennen

Coach Ulrich Dehner zeigt, wie Sie sich gegen Manipulation wehren

#### Entschleunigung?

Unsere Kolumnistin über Entschleunigung.

### EMOTION als App

iPhone/iPad  
Android



### Aktuelles Heft



Heft 04/2015

Ab 11. März 2015 am Kiosk.

### EMOTION Abo



Ihre Abo-Vorteile im  
Überblick  
Direkt bestellen

Freud wusste um die Macht des Imitierens.

#### 6. Leiten Sie konkrete Handlungsweisen ab!

Um die erfolgreichen Strategien bestmöglich umsetzen zu können, sollten Sie aus dem Gelernten ganz konkrete Handlungsweisen für sich ableiten. Das heißt: Nehmen Sie sich zum Beispiel ganz fest vor, das nächste Mal selbstbewusst "nein" zu sagen, wenn Ihr Chef Sie um Überstunden bittet. Oder legen Sie sich für das Meeting eine gepefferte Antwort für Ihren vorlauten Kollegen zurecht.

#### 7. Versetzen Sie sich in das Vorbild hinein!

Um das gewünschte Verhalten leichter in die Tat umzusetzen, ist es hilfreich, sich ganz bewusst in ein Role Model hineinzuversetzen. Und sich zunächst sogar vorzustellen, man sei die betreffende Person. Dieser Kniff hilft, im Gehirn den Schalter umzulegen und die eigenen, oftmals eingefahrenen Verhaltensweisen zu durchbrechen.

#### 8. Gehen Sie aktiv auf die Suche!

Ein Role Model, von dem Sie wirklich etwas lernen können, finden Sie natürlich nicht an jeder Ecke. Suchen Sie also gezielt und an den richtigen Stellen – zum Beispiel beim Stammtisch der erfolgreichen Business-Frauen. Nutzen Sie auch ganz bewusst Mentoring-Programme, bei denen Ihnen erfahrene Führungskräfte als Sparringspartner, aber eben auch als Vorbild zur Verfügung stehen.

*Sigrid Meuselbach & Team haben sich auf die Förderung von Frauen in Führungspositionen spezialisiert. Wir arbeiten für DAX-Unternehmen, für Universitäten und Forschungszentren und für die Öffentliche Verwaltung.*

*Von verschiedenen Blöcken über die Themen "Klartext reden" und "Rhetorik und Präsentation" über ein spezielles "Durchbox-Training mit männlichem Sparringspartner" bis hin zu intensiven Einzelcoachings und Mentoringprogrammen finden wir für jede ein passendes und individuelles Training, um auch sie ganz nach vorne zu bringen. [www.meuselbach-seminare.de](http://www.meuselbach-seminare.de)*

Twittern

Gefällt mir 0

Drucken

Versenden

Twittern

Gefällt mir 0

Drucken

Versenden

Twittern

Gefällt mir 0

Drucken

Versenden

## Verwandte Artikel



#### Mein Erfolgsrezept: Bea Petri

Wer für seine Aufgaben brennt, kann in anderen einen Funken entzünden. Ein Einblick in den Arbeitsalltag von Make-up-Artistin Bea Petri.



#### Den inneren Film einlegen

Neues Jahr - neue Vorsätze. Viele von uns wollen 2014 etwas in ihrem Leben verändern. Ein innerer Film kann dabei helfen die Verwirklichung von Zielen in greifbare Nähe zu rücken.



#### Mein Erfolgsrezept: Danielle Heller Fontana

Wer für seine Aufgaben brennt, kann in anderen einen Funken entzünden. Ein Einblick in den Arbeitsalltag von Zahnärztin Danielle Heller Fontana.



#### Mein Erfolgsrezept: Caroline Pelichet

Wer für seine Aufgaben brennt, kann in anderen einen Funken entzünden. Ein Einblick in den Arbeitsalltag von PR-Strategin Caroline Pelichet.



#### Felicitas von Kyaw - die Zielorientierte

Felicitas von Kyaw rät Frauen, ihr eigener Sponsor zu sein. Das sei Smart Working in eigener Sache.

#### Inhalt

Karriere  
Coaching  
Psychologie  
Lifestyle  
Partnerschaft  
Bücher  
Events

emotion Blog  
Tests  
Gewinnen  
Newsletter

#### Themen

Beauty  
Gesundheit  
Wellness  
Reise  
Genuss - Essen & Trinken  
Kinderwunsch  
eBooklets

#### Kolumnen

Bettina Röhl  
Evelyn Holst  
Ina Schmidt

#### Coaching in

Baden-Württemberg  
Bayern  
Berlin  
Brandenburg  
Bremen  
Hamburg  
Hessen  
Mecklenburg-Vorpommern  
Niedersachsen  
Nordrhein-Westfalen  
Rheinland-Pfalz  
Saarland

#### Coaching für

Managementkompetenzen  
Unternehmensführung  
Führungskräfteentwicklung  
Mitarbeiterführung  
Karriere  
Projektleitung  
Changeprozesse  
Organisationsentwicklung  
Personalentwicklung  
Work-Life-Balance  
Burnout  
Konflikte

## Katarzyna Mol-Wolf

Unsere Verlegerin erzählt von der Flucht mit ihrer Mutter aus Polen und der Courage, die man braucht, um den eigenen Weg zu gehen.



## EMOTION.Business-Test

Anmelden  
Registrieren

## Heftarchiv

In unserem Archiv können Sie Inhalte älterer Ausgaben durchstöbern und Hefte nachbestellen.

Zum Heftarchiv  
Hefte nachbestellen

## Unsere Mitgliedschaften



NATIONALER PAKT FÜR FRAUEN  
IN MINT-BERUFEN

24.3.2015

Nachmachen erlaubt! - emotion.de

Abo  
Shop  
Heftvorschau  
Heftarchiv

Catharina Aanderud  
Trendforscherpaar Horx  
Dandapani

Sachsen  
Sachsen-Anhalt  
Schleswig-Holstein  
Thüringen  
Schweiz  
Österreich

Selbstmanagement  
Stress  
Veränderung  
Um- und Neuorientierung  
Selbstständigkeit  
persönliches Wachstum  
Beziehungen

[Impressum](#) [Kontakt](#) [Jobs](#) [Mediadaten](#) [Pressebereich](#)



TOP

© emotion.de 2015, Emotion.de haftet nicht für die Inhalte externer Websites