

# FrauenMachtKarriere!

## Spielregeln des Erfolgs

Dokumentation der Veranstaltung  
vom 12. Dezember 2008 in der IHK Frankfurt am Main



## Workshop 5

### Tue Gutes und rede darüber – zur Sichtbarkeit von Erfolg

Monika Heilmann, Managementtrainerin, Coach und Mediatorin, COWIMO-Konfliktlösungen ([www.cowimo.de](http://www.cowimo.de))

Wer sein Licht unter den Scheffel stellt, dessen Erfolge bleiben eher unsichtbar. Gerade für Frauen gilt daher: Fünf Minuten Eigenpräsentation an der richtigen Stelle sind effizienter als fünf Tage Arbeit. Nach diesem Motto haben die Teilnehmerinnen dieses Workshops praxisnahe Tipps und Strategien kennengelernt, die sie dabei unterstützen sollen, eine Bühne für den eigenen Erfolg zu schaffen.

#### Das eigene Potenzial kennen und sich der eigenen Erfolge bewusst werden

Viele Frauen sind zu bescheiden, ihre Leistungen adäquat zu bewerten und zu vertreten. Leistung und Erfolge werden als „normal“ angesehen, nicht als etwas Besonderes. Daher lautete die erste Maßnahme in diesem Workshop: Die eigenen Leistungen und Erfolge der zurückliegenden Zeit schriftlich zu notieren. Danach wurden die Eigenschaften aufgelistet, die für diese Erfolge genutzt wurden – Eigenschaften, auf die auch in der Zukunft zurückgegriffen werden kann.

Weitere Fragen, die Sie sich stellen sollen:

Woran erkennen Sie, dass Ihr Berufsleben erfolgreich verläuft? Was muss passieren, damit es noch erfolgreicher wird (Ziele)? Was schätzen Ihre Kunden an Ihrer Arbeit und der Zusammenarbeit mit Ihnen?

#### Arbeit an sich selbst: Persönlichkeit und Ausstrahlung entwickeln

Ein Bonmot von Oscar Wilde sagt: „Die Arbeit an sich selbst ist eine Lebensaufgabe.“ Wer die erfolgsentscheidenden Eigenschaften – Charisma, Image und Persönlichkeit – zum Ausdruck bringen will, sollte sich selbst kennen lernen, sich der eigenen Stärken und der eigenen Wirkung bewusst werden. Holen Sie sich Feedback von Ihren Kolleginnen, Kollegen oder Freunden ein. Feedback hilft, sich besser kennen und einschätzen zu lernen. Nutzen Sie für sich ein Persönlichkeits-Coaching, um sich über Ihre Stärken und Schwächen klarer zu werden und um Ihre Kompetenzen sowie Ihre Einzigartigkeit herauszuarbeiten. Je besser Sie sich kennen, umso größer ist Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Ausstrahlung.



### Denn die im Dunkeln sieht man nicht! Netzwerken und Kontakte knüpfen

Zeigen Sie sich, machen Sie auf sich aufmerksam. Fallen Sie auf in der Masse! Reden Sie positiv und interessant über Ihre Arbeit. Lassen Sie andere Personen wissen, was Sie tun. Trauen Sie sich! Engagieren Sie sich in Netzwerken.

Netzwerke sind wichtig für Frauen

- um auf sich aufmerksam zu machen;
- um Ideen und Beispiele zu finden, wie Sie sich selbst darstellen können;
- um sich mit anderen vergleichen zu können;
- um sich fördern zu lassen (Mentoring);
- um sich auszuprobieren, sich zu präsentieren;
- um sich zu empfehlen, sich einen Namen zu machen;

- um Geschäfte zu machen und Beziehungen zu knüpfen.

In Netzwerken haben Sie einerseits eine Bringschuld, indem Sie sich einbringen und den anderen etwas von Ihrer Kompetenz anbieten und weitergeben. Andererseits haben Sie eine Holschuld, indem Sie sich um Kontakte und Informationen selbst bemühen. Bis Sie von Netzwerken profitieren und ernten können, müssen Sie zunächst zwei Jahre etwas von sich ins Netzwerk einbringen. No give – no get!

### Wo sind Ihre Bühnen? Wo zeigen Sie Ihre Performance?

Machen Sie so oft wie möglich am Arbeitsplatz auf Ihre Leistung aufmerksam. Erzählen Sie Ihren Vorgesetzten oder in Meetings, was Sie konkret zu einem Projekt oder zu ei-

ner bestimmten Aufgabe beigetragen haben. Zeigen Sie sich auf Messen, Kongressen und Events, reden Sie mit Teilnehmenden über Ihre Arbeit und melden Sie sich in Diskussionen zu Wort. Schreiben Sie für Ihre Fachpresse Artikel. In Online-Portalen können Sie kostenfrei Artikel einstellen und auf sich aufmerksam machen. Halten Sie Vorträge über Ihre Fachthemen bei der IHK, der VHS oder bei Verbänden und in Netzwerken.

### Den eigenen Erfolg im Kopf – der Elevator Pitch

Da Frauen gerne Erfolge und Geleistetes vergessen, folgende Tipps für Sie:

- Schreiben Sie täglich in einem Erfolgstagebuch Ihre Erfolge auf.
- Stellen Sie in einer Präsentationsmappe Ihre Arbeitsergebnisse, Fotos von Ihnen bei Vorträgen, Veröffentlichungen in der Presse usw. dar. Zeigen Sie diese Mappe wichtigen Personen.
- Legen Sie sich einen Erfolgsordner oder ein Erfolgsalbum an, in dem Sie Flyer, Veröf-

entlichungen, erfolgreiche Arbeitsergebnisse, Kopien Ihrer Arbeit, Ihre Auftritte, Präsentationen vor Kolleginnen usw. für sich selbst als Gedächtnisstütze sammeln.

- Schreiben Sie zwei Erfolgslebensläufe über sich in der dritten Person. Leitschnur sollten dabei Kurzbiografien von Buchautoren oder von Referenten auf Kongressen sein. Ein Lebenslauf sollte rund 2.000 Zeichen, einer rund 500 Zeichen umfassen.

**Elevator Pitch:** Stellen Sie sich vor, Sie treffen im Aufzug die Person, die über den Karrierejob entscheidet, auf den Sie sich gerade beworben haben. Sie haben sonst keine Gelegenheit, mit dieser Person in Kontakt zu kommen. Nutzen Sie die Chance und erklären Sie in 30 Sekunden: Wer sind Sie? Was machen Sie? Welchen Nutzen bieten Sie? Worin sind Sie Experte? •

