

# Coach to go

Wie Frauen Stolpersteine bei Beförderungen vermeiden – fünf Tipps von PR-Beraterin Martina Lackner

## „Wecken Sie als Frau Ihre Lust auf Macht, Machtspiele und Dominanz“

**1** Frauen fordern wenig, ihre Hartnäckigkeit ist nicht ausgeprägt. Wenn Sie als Frau in Bewerbungsgesprächen sitzen oder sich um Führungspositionen bewerben, geben Sie sich nie zufrieden mit dem, was man Ihnen bietet. Es liegt in der Natur von Entscheidungsträgern, das Beste für die Firma rauszuholen. Stattdessen sollten Sie Durchsetzungsvermögen und langen Atem beweisen und den Mut aufbringen, Ihre Bedürfnisse auszusprechen. Lernen Sie, Ihre Wünsche sprachlich zu formulieren. Bleiben Sie hart.

**2** Leistung alleine reicht für einen Karriereschritt, denken Frauen oft. Ein Irrtum. In der Regel bestimmten in höheren Hierarchiestufen Netzwerke und Loyalität das Fortkommen. Sie haben in den Unternehmen verschiedene Ausprägungen. Beobachten Sie daher Ihre männlichen Entscheidungsträger. Reflektieren Sie deren Umgang mit deren Entscheidungsträgern, Kollegen und Mitarbeitern: Worüber sprechen diese Männer, worüber schweigen sie? Versuchen Sie die Signale der Männer für Ihre eigene Karriere zu verstehen.

**3** Frauen kümmern sich oft nicht ausreichend um Netzwerke und berufliche Beziehungen. Stattdessen widmen sie die wenige Freizeit, die ihnen ihr Job lässt, ihrer Familie. Männer leisten auch, lassen aber dann die tägliche Arbeit von anderen verrichten. Sie wissen, dass Leistung sie nicht mehr wirklich weiterbringt. Sie widmen einen Großteil ihrer Aufmerk-



samkeit daher Meetings oder Netzwerkveranstaltungen –, berufliche Bühnen, auf denen sie sichtbar werden.

**4** Suchen Sie als Frau die Öffentlichkeit, das Rampenlicht, Menschen, Männer wie Frauen, die Sie beruflich weiter bringen. Alles andere ist nett, dient aber nur dazu, Sie lange Zeit auf einer Hierarchieebene verharren zu lassen. Das erhöht Ihren Frustrationspegel deutlich. Viele Frauen suchen dann – zumal wenn die biologische Uhr tickt – ihr Glück im privaten Umfeld. Daran ist per se nichts auszusetzen, allerdings wechseln sie nur die Baustelle: Kinder werden größer, Partnerschaften halten nicht mehr bis ans Lebensende und eine ausreichende Altersversorgung fraglich. Die Frustration über nicht erfolgte Karriereschritte wird sie früher oder später einholen. Sie haben das Thema nicht gelöst, sondern nur verschoben.

**5** Wer Karriere machen will, muss Lust auf Machtspiele haben: Wem sich als Freund oder Feind zeigen oder als Führungspersönlichkeit hervortun. All diese Verhaltensweisen muss man nicht nur mögen, gehören aber zum Repertoire und müssen geübt werden. Frauen tun sich damit schwer. Zu sehr sind sie auf der Beziehungsebene zu Hause und ihre Angst vor Liebesverlust – beruflich wie privat – ist groß. Den Umgang mit Machtspielen können Sie trainieren. Suchen Sie den Rat von Coaches. Die helfen Ihnen, Ihre Lust auf Macht zu wecken und auf das männliche dominierte Karussell von Einfluss und Dominanz aufzuspringen.



**Martina Lackner**  
Die Psychologin ist Inhaberin der PR-Agentur cross m ([www.crossm.de](http://www.crossm.de)) in Eltville. Sie berät Selbstständige, Führungskräfte und Unternehmer in der Öffentlichkeit erfolgreich sichtbar zu werden.

