

JOB: Eigene Ziele erreichen

Bedroht die Krise meinen Job? Oder: Steht meine Karriereleiter an der richtigen Wand? Change-Expertin **SUSANNE NICKEL** hilft, eigene Stärken und Chancen zu erkennen

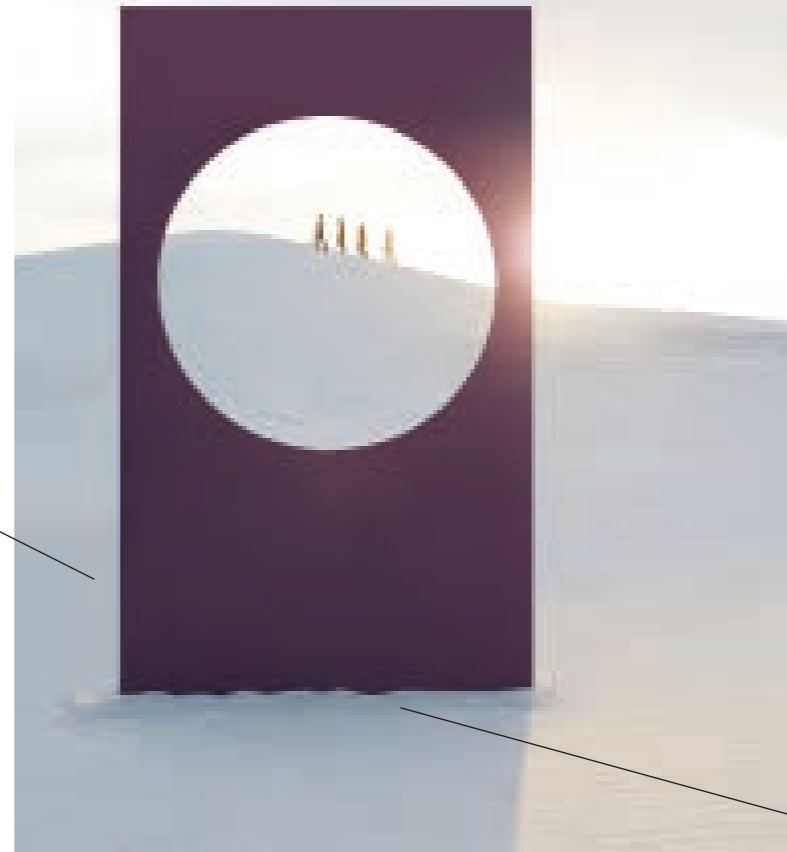
„Mut bedeutet nicht das Gegenteil von Angst, das sage ich den Frauen, die zu meinen Vorträgen oder in meine Seminare kommen, immer wieder. Wenn wir uns verändern wollen, müssen wir unsere Komfortzone verlassen und bereit sein, ein Risiko einzugehen – das weiß ich aus eigener Erfahrung nur zu gut: Bevor ich mit 18 schwanger wurde, war ich Tänzerin bei Pina Bausch. Das war mein Traum. Mit Kind und ohne Geld musste ich plötzlich umdenken.“

Ich studierte Jura und arbeitete lange als Juristin, obwohl ich gemerkt habe, dass ich für den Job nicht wirklich brenne. Mit 40 schließlich wusste ich, was ich wollte: Ich warf meinen Job hin und machte eine Coaching-Ausbildung, außerdem eine zur Beraterin und Speakerin. Natürlich hatte ich Angst zu scheitern, aber ich musste meinem Herz folgen und meinen Traum ausprobieren. Ein Coaching ist genau das, was mir damals gefehlt hat. Ich hätte gern jemanden an meiner Seite gehabt, der mir hilft, die richtigen Fragen zu stellen – wie ich es heute bei meinen Klienten mache. So hätte ich meine Berufung vielleicht schon viel früher gefunden.



Mutmacherin mit wichtiger Mission

Als Speakerin bezieht sie klar Stellung. Dazu ist Susanne Nickel Coachin und hat diverse Bücher geschrieben, u.a. „Gestatten: Chefin“, Haufe, 9,95 Euro



Dazu ist es wichtig, hin und wieder Bilanz zu ziehen und sich die große Frage zu stellen: Steht meine Karriereleiter an der richtigen Wand? Die Antwort darauf finden wir durch weitere Fragen: Gehe ich gern zur Arbeit? Mag ich die Kollegen? Fühle ich mich von meinen Vorgesetzten gut geführt? Kommt dabei heraus, dass ich da, wo ich bin, eigentlich gar nicht glücklich bin, gilt es, sich umzuorientieren. Und das ist selbst jetzt in der Krise möglich.

Eine meiner Klientinnen war in ihrer Firma total frustriert und hatte nun wegen der Krise auch noch das Gefühl, festzustecken und nichts tun zu können. Dann stieß sie aber doch auf eine spannende Stellenanzeige. Sie bewarb sich, bekam die Stelle, verhandelte auch noch ein super Gehalt und ist jetzt total glücklich.

Die Antworten auf die oben genannten Fragen können aber auch ergeben, dass ich mich in meiner Firma im Grunde wohlfühle, jedoch auf der Karriereleiter nicht auf der richtigen Stufe stehe. Dann muss ich mich fragen: Warum ist das so? Was hindert mich daran, mich weiterzuentwickeln? Und da kommt der große Unterschied zwischen Männern und Frauen ins Spiel: Frauen machen keine strategische Karriereplanung. Wir wollen lieber nett wirken statt netzwerken. Männer sprechen Vorgesetzte und

mögliche Förderer auch in der Kantine an, wenn sie etwas wollen. Viele Frauen würden das niemals tun, weil sie denken, das gehöre sich nicht. Sie glauben, dass nur die Leistung darüber entscheidet, wer befördert wird und wer nicht. Aber das ist Quatsch! Die Faustformel für beruflichen Erfolg lautet: 10-30-60: 10 Prozent Leistung, 30 Prozent Image, 60 Prozent Kontakte.

Also, liebe Frauen, werdet eure eigene Markenbotschafterinnen und arbeitet an eurem Image! Wie wollt ihr von anderen wahrgenommen werden? Was sollen die Leute über euch sagen, wenn ihr nicht im Raum seid? Ganz wichtig dabei: Hört auf, euch selbst zu sabotieren. Bringt endlich eure innere Kritikerin zum Schweigen. Dazu ist es vor allem wichtig, sich von alten Glaubenssätzen zu befreien.

„Wir wollen lieber nett wirken statt netzwerken. Keine gute Idee, wenn frau Erfolg haben will“

Um diesen Sätzen überhaupt auf die Spur zu kommen, habe ich die BAM-Methode (kurz für beobachten, aufschreiben, Macht nehmen) entwickelt: Zunächst beobachten wir, welche Sätze wir verinnerlicht haben. Zum Beispiel: Ich muss perfekt sein! Oder: Eigenlob stinkt! Dann gilt es, diese Sätze aufzuschreiben und – zum Schluss – ihnen die Macht zu nehmen, indem wir sie durch positive ersetzen. Beispielsweise: Ich bin einzigartig! Ich verdiene den Erfolg!

Natürlich haben zurzeit auch viele Angst um ihren Job, fühlen sich unsicher, weil sie in Kurzarbeit sind, womöglich Stellen-Einsparungen fürchten und nicht wissen, wie es beruflich weitergeht. In solchen Situationen finde ich Selbstfürsorge erst einmal ganz wichtig. Tut euch was Gutes, geht in die Natur, gönnt euch einen Wellness-Tag. Es geht darum, durchzuatmen, sich zu sammeln, um wieder in seine Kraft zu kommen. Nur so sind kluge Entscheidungen möglich.“



Damit Kopfschmerzen Sie nicht ausbremsen.

IBU-LYSIN- ratiopharm®

- Im Magen schnell löslich, im Kopf schnell wirksam
- Mit Wirkbeschleuniger Ibu-Lysin



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). **Anwendungsgebiete:** kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältung. Kurzzeitige symptomatische Behandlung von akuter Kopfschmerzphase bei Migräne mit od. ohne Aura. Dieses Arzneimittel wird bei Kindern ab 20 kg Körpergewicht (ab 6 J.), Jugendlichen und Erwachsenen angewendet. **Warnhinweis:** AM enth. weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Filmtbl. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 10/19. **ratiopharm GmbH**, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm, www.ratiopharm.de