

## Aktuelle Pressemitteilungen 2019

### Pressemitteilungen 2019

- 19-09 Pressemitteilung anlässlich des Internationalen Frauentags 2019: djB fordert Verbesserung des strafrechtlichen Schutzes der sexuellen Selbstbestimmung, 07. März 2019
- 19-08 djB kritisiert Entfristung der Wohnsitzauflage für Geflüchtete, 22. Februar 2019
- 19-07 Frauen, lasst uns zur Europawahl gehen! Es lohnt sich!, 05. Februar 2019
- 19-06 Fachtag zur Umsetzung der Istanbul-Konvention in Deutschland, 01. Februar 2019
- 19-05 Brandenburg schreibt Geschichte: Erstes Paritätsgesetz der Bundesrepublik, 31. Januar 2019
- 19-04 Juristinnenbund fordert Abschaffung von § 219a StGB und legt eigenen Regelungsvorschlag vor, 31. Januar 2019
- 19-03 Seit 100 Jahren wählen Frauen – Matinee im Schloss Bellevue, 15. Januar 2019
- 19-02 Mehr Frauen in die Parlamente – nur wie? Juristinnenbund veröffentlicht Forderungspapier, 11. Januar 2019
- 19-01 Wünsche des Juristinnenbunds für 2019: Weitere Verbesserungen beim „Starke Familien Gesetz“, 10. Januar 2019

### Stellungnahmen / Papiere 2019

- 19-06 zu weiterem Reformbedarf im Sexualstrafrecht, 7. März 2019
- 19-05 Stellungnahme zum Referentenentwurf des Bundesministeriums des Innern, für Bau und Heimat zum Entwurf eines Gesetzes zur Entfristung des Integrationsgesetzes, 21. Februar 2019
- 19-04 Stellungnahme zur BT-Drucksache 19/1175: Getrennt leben – Gemeinsam erziehen: Familienrechtliches Wechselmodell als Regelfall einführen sowie zur BT-Drucksache 19/1172: Wohl des Kindes in den Mittelpunkt stellen – Keine Festschreibung des Wechselmodells als Regelmodell, 11. Februar 2019
- 19-03 Stellungnahme zum Referentenentwurf des BMJV „Entwurf eines Gesetzes zur Verbesserung der Information über einen Schwangerschaftsabbruch“ vom 28. Januar 2019 und zum Eckpunktepapier zur „Verbesserung der Information und Versorgung in Schwangerschaftskonfliktlagen“ vom 12. Dezember 2018, 31. Januar 2019
- 19-02 Forderungspapier: Mehr Frauen in die Parlamente, 11. Januar 2019
- 19-01 Stellungnahme zum Referentenentwurf des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales „Entwurf eines Gesetzes zur Regelung des Sozialen Entschädigungsrechts“, 09. Januar 2019

DOI: 10.5771/1866-377X-2019-1-30

## Was erfolgreiche Frauen erfolgreich macht (Teil 2)

**Dr. Anja Schäfer**

djB-Mitglied, Rechtsanwältin, Berlin

In der letzten Ausgabe der djBZ (djBZ 4/2018) stellte der erste Teil dieses Beitrags Ihnen sechs Strategien erfolgreicher Frauen vor. Denn diese Frauen sind nicht anders, sondern agieren in der bislang vorrangig männlich geprägten Businesswelt nur anders. Erfahren Sie mit diesem zweiten Teil weitere sechs Strategien für Ihren Erfolg. Taktiken, die einer Frau nutzen, können auch Ihnen dienlich sein. Lassen Sie sich durch diesen Artikel einladen, ab sofort Ihr berufliches Vorankommen strategisch anzugehen und von den Ergebnissen anderer Frauen durch „Abgucken“ zu profitieren. Nicht umsonst heißt es, dass der Unterschied zwischen möglich und unmöglich nur aus zwei Buchstaben besteht.

### 1. Trauen Sie sich den Aufstieg, die Gehaltserhöhung oder was auch immer zu

Frauen trauen Sie konkrete Aufstiegsmöglichkeiten regelmäßig viel weniger zu als Männer und beschränken sich dadurch von

vornherein viel häufiger in ihren Perspektiven. Auf Nachfrage erklärt mir eine Frau dann häufig, dass sie es sich gar nicht vorstellen könne, dass die Firma XY sie nehmen, oder auch sie die heiß ersehnte Beförderung oder Gehaltserhöhung erhalten werde. In diesem Satz steckt jedoch die Wahrheit: das, was Sie sich als Frau nicht vorstellen können, tritt in der Regel auch nicht ein.

Nur das, was Sie sich zutrauen und gegenüber Dritten auch so formulieren, wird Realität. Seien Sie daher bei der Formulierung der eigenen Wünsche großzügig oder gar „größenwahnsinnig“. Nehmen Sie vor einem (Personal-)Gespräch auch mögliche Alternativen in den Blick. Machen Sie sich immer wieder bewusst, was Sie bereits alles erreicht haben. Vertrauen Sie darauf, dass Sie alles schaffen, was Sie anpacken, und gehen Sie Ihre Ziele fokussiert und mit Ausdauer an.

### 2. Sprechen Sie die (Körper-)Sprache des Erfolgs

Wie Frau redet, so ist sie: Eine erfolgreiche Frau spricht wie eine erfolgreiche Frau, eine Zauderin eben wie eine Zauderin. Im Businessalltag ist eine klare Kommunikation der Weg zum Erfolg.

Stellen Sie daher in Gesprächen zunächst sicher, dass Ihr Gesprächspartner „ON“ und damit Ihrer Anfrage oder Ihrem Angebot zugänglich ist. Kommunizieren Sie dann Ihre Bitten auf den Punkt gebracht und vermeiden Sie, sich dafür zu rechtfertigen, zu entschuldigen oder diese gar ausführlich zu begründen. Da Kommunikation beim „Empfänger“ einer Nachricht beginnt, liegt es an Ihnen, sicherzustellen, dass Ihrem Gegenüber klar ist, was zu tun ist. Im Einzelfall empfiehlt es sich, die Zusage des anderen einzuholen oder eine konkrete Vereinbarung zur Zielerreichung zu treffen.

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass im Austausch mit anderen die nonverbale Kommunikation einen großen Anteil hat. Werden Sie sich Ihrer Körpersprache, Mimik und Gestik bewusst, um Ihren Worten „Nachdruck“ zu verleihen. Setzen Sie diese Kommunikationsmittel so ein, dass sie das bewirken, was Sie erreichen wollen. Lassen Sie sich regelmäßig von Menschen aus Ihrem Netzwerk oder Ihrer Mentorin Feedback geben, wie Sie wirken, und welchen Gesamteindruck Sie (und Ihre Haltung, Ihr Auftreten, Ihre Mimik und Gestik usw.) vermitteln. Prüfen Sie, ob dieser Eindruck für Sie förderlich ist, und was sich im Einzelfall noch zu optimieren lohnt.

### 3. Genießen Sie die Anerkennung anderer

Nehmen Sie Ihren Anteil am Erfolg bewusst wahr, und genießen Sie die Anerkennung anderer. Denn Sie haben sich diese verdient. Verzichteten Sie daher nicht auf diese wichtige „Nahrung“ für Ihr Selbstvertrauen. Werten Sie die Wertschätzung anderer für Ihre Leistung nicht mit Worten wie „dafür nicht“ oder „nicht der Rede wert“ ab. Freuen Sie sich vielmehr darüber, dass diese mit Ihnen Ihre Ergebnisse feiern, und genießen Sie diese auf diese Weise doppelt.

### 4. Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus

Es liegt an Ihrem Perfektionsanspruch und nicht an Ihren fehlenden Erfolgen, wenn Sie in der Vergangenheit nur auf wenige Ergebnisse stolz waren und anderen davon erzählten. Frauen leiden im Arbeitsalltag häufiger und heftiger unter „Fehlern“ als ihre männlichen Kollegen. Diese haben weniger Gewissensbisse, eine Arbeit abzugeben, die nicht perfekt ist, und zudem meistens eine Kollegin, die hinter ihnen her „aufräumt“.

Übertriebener Perfektionismus ist eine Untugend, die es sich schnell abzugewöhnen lohnt. Finden Sie für sich das Mittelmaß, mit dem Sie den Ansprüchen Ihres Gegenübers aber auch den eigenen genügen. Ihre Mitmenschen verlangen selten eine perfekte Leistung, sondern wollen diese im Arbeitsalltag vor allem schnell und kompetent. Evaluieren Sie die Kosten für Ihren Perfektionismus und finden Sie heraus, wovor Sie dieser abhält: nämlich häufig davor, proaktiv Eigen-PR zu betreiben und voranzukommen.

### 5. Lernen Sie, mit Rückschlägen umzugehen

Frauen sind im Arbeitsalltag anfälliger bei Rückschlägen, da sie für Fehler – anders als Männer – regelmäßig nur sich selbst verantwortlich machen und häufig zu schnell die „Opferrolle“ übernehmen. Wenn Sie im Berufsleben vorankommen wollen, müssen Sie mit Fehlschlägen umgehen lernen. Entscheidend für Ihren Erfolg ist, Niederlagen zum einen nicht persönlich zu nehmen, und zum anderen bewusst den eigenen Verstand einzuschalten. Prüfen Sie daher

**„Erfolge fallen nicht vom Himmel“, solange Sie nicht sich oder Ihre Sichtweise auf die Dinge, Situationen oder Ziele ändern und Veränderungen strategisch angehen.**

stets, ob dass, was Sie in der betreffenden Situation – gegebenenfalls auch nur in Ihrem Kopf – über sich sagen, tatsächlich stimmt, und Sie tatsächlich weiterbringt. Holen Sie sich regelmäßig einen wertschätzenden Blick durch Feedback von außen ein. Tauschen Sie sich mit Menschen aus Ihrem Netzwerk über Rückschläge aus. Auf diese Weise werden Sie schnell feststellen, dass Scheitern nicht „das Ende aller Tage“ bedeutet. Jedenfalls solange Sie wieder „aufstehen und weitermachen“.

### 6. Werden Sie zur Meisterin des inneren Dialogs

Achten Sie auf Ihren inneren Dialog. Dieser macht uns Frauen das Vorankommen nicht unbedingt leicht. Zumal meist dort, wo Sie als Frau möglicherweise hinwollen, schon ein Mann ist.

Stehen Sie sich bei Ihrem Vorankommen nicht selbst im Weg. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen, sondern mit sich selbst zu einem früheren Zeitpunkt. Werden Sie sich Ihrer sabotierenden Gedanken oder Gefühle als Stolpersteine bewusst. Stärken und trainieren Sie Ihren inneren Dialog in Richtung Erfolg und lassen Sie sich hierbei von einer Mentorin unterstützen. Schauen Sie auf das, was Sie bereits alles erreicht haben. Feiern Sie Ihre Höhepunkte und lassen Sie andere im Sinne „doppelter Freude“ daran teilhaben. Fokussieren Sie sich auf Ihre Ziele, und nehmen Sie Ihren nächsten (Karriere-)Schritt in Angriff. Viel Erfolg dabei!

*Dr. Anja Schäfer ist Rechtsanwältin und unterstützt als Business Coach und Trainerin Frauen in den Bereichen Kommunikation, persönliche Weiterentwicklung und Netzwerken. In ihrem Podcast „Kommunikationstango“ spricht sie über die Kommunikation zwischen Frauen und Männern im Business, zu finden unter [www.anja-schaefer.eu/kommunikationstango](http://www.anja-schaefer.eu/kommunikationstango).*