



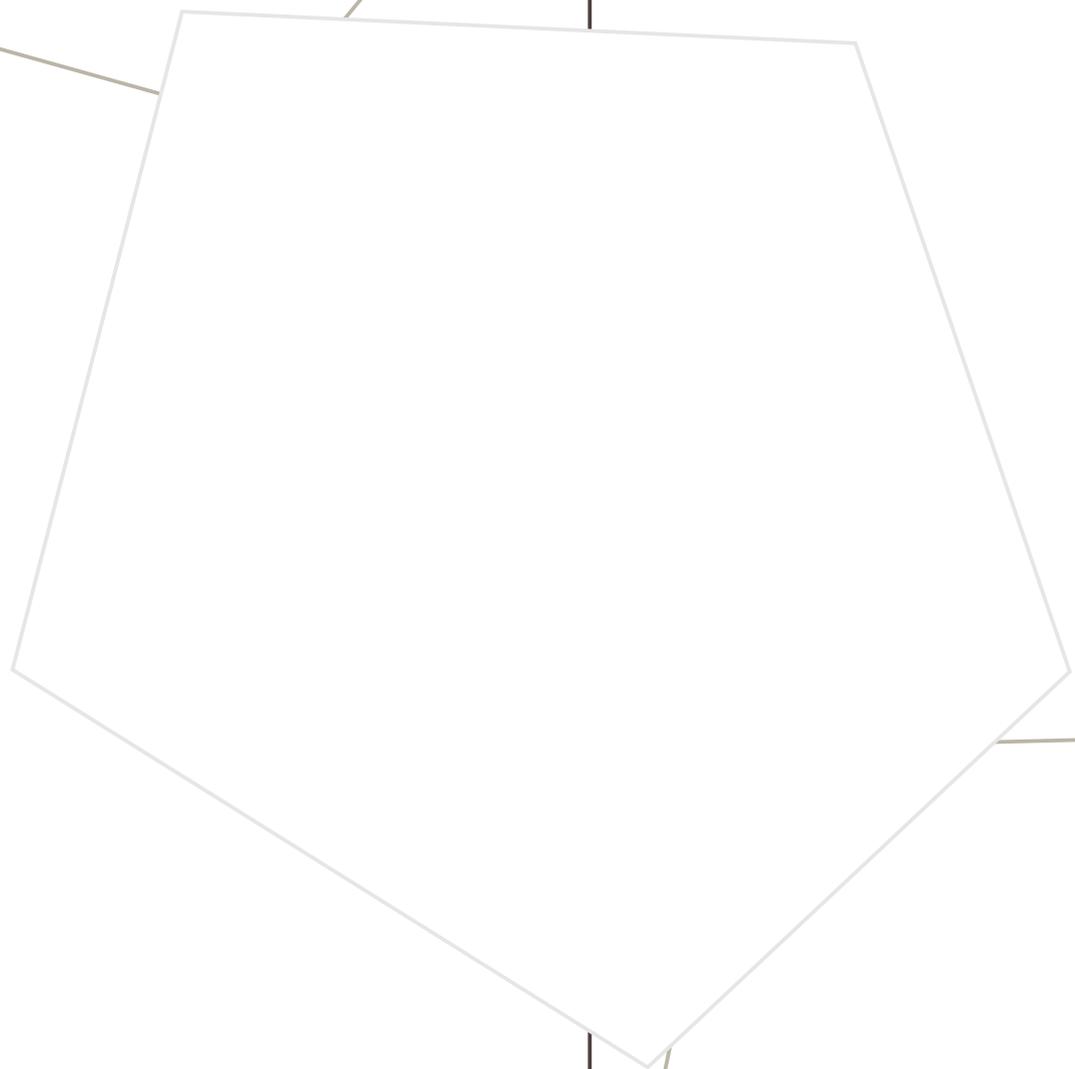
Karriere- Kompass

Deine Guideline für Erfolg
und Erfüllung im Job

Level me up!

Name: _____

Datum: _____



Einleitung

Als Karriere Coach habe ich schon vielen Frauen geholfen, ihre Ziele zu definieren und auch zu erreichen. Wenn du dieses E-Book nun in den Händen hältst, dann bin ich davon überzeugt, dass du

- ◇ etwas Sinnstiftendes machen möchtest
- ◇ dir Mitgestalten und Mitentscheiden wichtig sind
- ◇ du dich weiter entwickeln und persönlich wachsen möchtest

Zu wachsen und unseren Wirkungskreis zu erweitern ist für manche von uns ein fast schon schmerzliches Bedürfnis. Wir fühlen uns im Job eingengt, frustriert oder auch hilflos. Innerlich spüren wir, dass unser Potenzial viel grösser ist und dass wir so viel mehr erreichen könnten – nur wie?

Wir wünschen uns, dass uns jemand «entdeckt». Dass uns jemand fördert und uns eine Chance gibt, uns zu beweisen.

In diesem Karriere Kompass werde ich dir zeigen, dass Du selber dieser «jemand» sein kannst. Du brauchst niemand anderen, der an dich glaubt – wenn du selber an dich glaubst. Du brauchst niemanden, der dir Chancen gibt – du wirst selber Chancen entdecken und nutzen! Du brauchst niemanden, der dich fördert – du bist selber für deine persönliche Entwicklung verantwortlich und kannst sie erreichen!

Der Karriere Kompass ist ein Workbook, also keine bequeme Lektüre. Dein Gehirn wird hart arbeiten. Manchmal wirst du sogar frustriert sein und es für immer weglegen wollen. Aber das sind genau die Momente, in denen du einen Durchbruch erleben wirst, wenn du dranbleibst.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Sei geduldig mit dir selber. Aber bleib dran.

Wenn du anstehst und keine neuen Ideen kommen, dann mach eine Pause. Dein Gehirn wird im Hintergrund weiterarbeiten und plötzlich geht es wieder vorwärts. Vertrau dem Prozess.

Es gibt immer irgendetwas zu tun: Geschirrspüler ausräumen, eine Email beantworten, etwas auf Amazon bestellen, eine Banane essen. Aber das hier ist wirklich wichtig. Es geht um dich und deine Zukunft. Setz dich selber ganz oben auf deine To Do Liste. Bist du bereit?

Dann kann's losgehen!

Über die *Autorin*

Verena Tschudi hat einen Lebenslauf, der krummer nicht sein könnte. Die geborene Österreicherin baute als 20-jährige für eine Direct Marketing Agentur ein Team von 100 Leuten auf und war für dessen Performance verantwortlich. Danach entschied sie sich wieder für die Universität und lebte in Paris und Barcelona, wo sie Philosophie, Psychologie und Sprachen studierte – aber eigentlich wollte sie Tänzerin werden. Nachdem sie ihr Doktorat Studium abgebrochen hatte, machte sie als Quereinsteigerin in einem Schweizer Immobilien-Unternehmen Karriere. Mit 30 war sie Mitglied der Geschäftsleitung und führte mehrere Teams mit insgesamt 60 Leuten. Als junge und praktisch einzige Frau in einem sehr konservativen Umfeld lernte sie, sich zu positionieren, sich durchzusetzen und dabei noch Spass zu haben!

Sie war die erste im Management-Team, die nach der Geburt ihrer Kinder auf Teilzeit umstellte, ohne ihren Verantwortungsbereich und ihren Lohn zu reduzieren. Im Gegenteil: Sie verhandelte sogar einen noch besseren Lohn.

Doch auch für Verena Tschudi war es nicht immer einfach. Ihr Mann gründete seine eigene Firma und war viel international unterwegs, während sie ihre eigene Entwicklung stagnieren sah. Sie versuchte es mit diversen Weiterbildungen, aber irgendwie steckte sie in einer Sackgasse. Im Consulting fand sie dann wieder eine neue Challenge, die sie wachsen liess und die ihr neue Horizonte eröffnete.



Heute hat Verena Tschudi ihr eigenes, erfolgreiches Unternehmen und ist Karriere Coach für Frauen, die mehr wollen im Leben. Sie sieht Erfolg als etwas Ganzheitliches. Karriere bedeutet nicht, einfach mehr arbeiten und mehr verdienen. Sondern es bedeutet: Deine Leidenschaft leben. Erfolg und Erfüllung gehen für sie Hand in Hand. Und das wirkt sich auf alle Lebensbereiche positiv aus.

Mehr über Verena Tschudi und ihr Coaching Angebot auf [verenatschudi.com](https://www.verenatschudi.com)

Hör auch den Podcast «Level me up!» von Verena Tschudi. Du findest ihn auf allen gängigen Podcast Apps oder auf [verenatschudi.com/podcast](https://www.verenatschudi.com/podcast)

Inhalt

Einleitung	3
Über die Autorin	4
Think big!	6
Mach dir einen Plan!	8
Finde heraus, was dich bremst!	10
Denk selber!	12
Bleiben oder gehen?	14
Weg mit dem Tütü!	16
Nicht Was, sondern Wie!	18
Sei wertschätzend!	20
Vernetze dich sinnvoll!	24
Mach dir eine do-not Liste!	26
Du bist die Prio 1!	28
Hol dir Input und Unterstützung!	30
Zum Schluss	32

Think big!

Viele Frauen sagen: Ich weiss gar nicht, was ich will. Sie haben entweder zu viele oder zu wenige Ideen. Und in beiden Fällen führt das zu Stillstand, denn sie machen dann lieber mal gar nichts. Oder nichts richtig. Es ist völlig normal, dass wir nicht wissen, wie der nächste Schritt aussehen soll, wenn wir keinen langfristigen Plan haben. Deshalb ist die Entwicklung deiner Lebensvision der erste, fundamentale Schritt.*

Erfolg beginnt im Kopf. Du wirst nur etwas umsetzen, das du vorher gedacht hast. Kleine wie grosse Taten entstehen zuerst als Idee. Und dann erst können wir einen Plan entwerfen, um sie Realität werden zu lassen. Vielleicht trägst du eine schlummernde Sehnsucht mit dir herum, die du gar nicht richtig in Worte fassen kannst? Oder du weisst eigentlich, was du willst, aber getraust dich nicht, es umzusetzen?

Denk nicht in kleinen Schritten. Nach dem Motto „mein Chef ist erst 45 und er bleibt bis zur Pension. Also habe ich erst in 20 Jahren die Chance, selber Teamleiterin zu werden.“ Je grösser du denkst, desto grösser werden deine Schritte sein. Vergiss den Kleinkram, der dir vor die Füsse rollt. Dieser Schotter wird unbedeutend, wenn du auf ein grosses Ziel am Horizont schaust. Und so findest du auch bessere Lösungswege, als wenn du dich in deine aktuellen Herausforderungen verbeisst.

* In meinem Coaching Programm «Level me up!» gibt es dazu ein eigenes Modul und wir beschäftigen uns eingehend mit dem Thema. Ich habe auch ein Buch geschrieben «Design your Future!», das die Teilnehmerinnen des Coaching Programms erhalten und das sie mit vielen Fragen dabei unterstützt, ihre Lebensvision zu gestalten.

Deine Aufgabe:

Schreib 5 Ziele auf, die du gern erreichen möchtest, und zwar so richtig absurd grosse! Egal für welchen Lebensbereich. Es ist normal, dass du heute noch keine Ahnung hast, wie du sie erreichen wirst, aber das ist kein Problem. Der Weg entsteht dadurch, dass du ihn gehst. Getrau dich hier einfach mal gross zu denken! Was wäre ultra cool, wenn du es erreichen würdest?

Meine absurd grossen Ziele:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Praxistipp:

- ◆ Gönn dir jeden Tag ein paar Minuten zum Tagträumen. Leg das Handy weg und beame dich in die Zukunft, wenn du diese Ziele bereits erreicht haben wirst. Lies dir deine Ziele immer wieder durch. Sie werden dich inspirieren!

Mach dir *einen Plan!*

” *Wenn du nicht weisst, was du willst, musst du dich nicht wundern, wenn du es nicht bekommst.*

Viele von uns planen die Firmen-Weihnachtsfeier mit akribischer Hingabe, aber für ihr eigenes Leben haben sie noch nie eine halbe Stunde investiert. Das ist grotesk!

Soweit ich weiss, haben wir nur dieses eine Leben. Jedenfalls finde ich es wert, dieses hier zu planen und so gut zu gestalten, wie ich es nur kann. Dafür ist es notwendig, wie bei jedem Projekt, sich über die Ziele Gedanken zu machen, die Meilensteine zu definieren und einen Zeitplan zu erstellen. Die nötigen Schritte ergeben sich dann meist von selbst.

So ein Karriere-Plan oder auch eine Lebensvision ist eine tolle Richtschnur, an der wir uns festhalten können, wenn es einmal nicht nur nach Rosen duftet. Sie hilft uns, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Sie bewirkt, dass wir uns persönlich weiterentwickeln. Denn wenn wir keine Ziele haben, bleiben wir stehen oder nehmen einfach, was uns so vor die Füsse fällt.

Finde heraus, **was dich bremst!**

Wenn wir doch genau wissen, was wir wollen, wieso machen wir es dann nicht?

Du willst einen Marathon laufen, leichter gesagt als getan. Du willst dich für eine Führungsfunktion bewerben, leichter gesagt als getan. Du willst dich selbständig machen, leichter gesagt als getan.

Andere tun es einfach, aber du nicht. Also muss es etwas geben, das dich abhält. Bist du bereit, das Licht in der dunklen Rumpelkammer einzuschalten? Okay, dann komm mit. Wir nehmen die Taschenlampe und betrachten mal deine unbewussten Blockaden, Stück für Stück.

” *Was uns abhält, sind unsere unbewussten Ängste. Die Angst zu versagen, sich zu blamieren, von anderen abgelehnt zu werden.*

Stell dir vor, du hättest keine Angst! Oder noch besser: Stell dir vor, es gäbe keine anderen Leute auf der Welt. Niemand würde dich sehen, niemand würde eine Meinung über dich haben. Wie locker und leichtfüßig würdest du die unterschiedlichsten Dinge ausprobieren!

Diese Denkübung macht deutlich, dass wir uns doch extrem von der vermeintlichen Meinung der anderen abhängig machen. Wir schränken uns selber ein, nur damit nicht irgendjemand vielleicht etwas Negatives über uns sagen kann. Nur: Den anderen bist du eigentlich egal. Genauso, wie die anderen dir im Grunde egal sind. Ganz ehrlich: Wie viel Zeit verbringst du damit, dir über das Leben der anderen Gedanken zu machen? Eben.

Das ist eine super befreiende Erkenntnis.

Deine Aufgabe:

Was sind deine Ängste? Nimm nun eines deiner oben aufgelisteten Ziele und stell dir dazu folgende Fragen:

1. Welche Vorteile hat es, wenn ich mich NICHT auf den Weg mache, dieses Ziel zu erreichen?

2. Was müsste ich aufgeben, wenn ich dieses Ziel erreichen will?

3. Mit welchen negativen Gefühlen müsste ich mich auseinandersetzen?

Praxistipp:

Mach dir selber NIE Vorwürfe, sondern behandle dich mit Respekt. Sprich mit dir selber, wie du auch mit deiner besten Freundin sprechen würdest. Wenn du Blockaden bemerkst, dann geh mit einer offenen und fragenden Haltung an sie heran. Lass sie einfach zuerst mal da sein und nimm sie wahr.

Denk selber!

Das klingt wie eine Beleidigung, aber ich meine es wirklich so. Wir alle, du auch, ich auch, haben ganz viele Gedanken in unserem Kopf, die wir gar nicht erfunden haben, sondern die wir einfach von irgendwem übernommen haben. Und wenn wir sie oft genug selber gedacht haben, kommen sie uns wie universelle Wahrheiten vor.

Das Problem dabei ist nur, dass viele davon gar nicht stimmen, zumindest nicht für deine konkrete Situation und schon gar nicht für dein berufliches Weiterkommen! Beispiele können sein:

- ◇ *Frauen haben es schwerer als Männer im Berufsleben.*
- ◇ *Männer werden aufgrund von Potenzial befördert, Frauen aufgrund ihrer Leistung.*
- ◇ *Die gläserne Decke hält Frauen davon ab, in hohe Managementfunktionen zu kommen.*
- ◇ *Im Management sitzen lauter Idioten.*
- ◇ *Reiche Leute sind eingebildet.*
- ◇ *Nur schöne Frauen sind erfolgreich.*
- ◇ *Um erfolgreich zu sein, muss man sich abrackern und viel opfern.*
- ◇ *Selbständig heisst „selbst“ und „ständig“.*
- ◇ *Frauen müssen doppelt so viel leisten wie Männer, um die gleiche Anerkennung zu bekommen.*

Was machen solche Sätze in unserem Kopf? Sie sind wie ein lähmendes Gift. Sie blockieren uns. Sie demotivieren uns. Wir fühlen uns ohnmächtig und hilflos. Wenn wir uns ohnmächtig und hilflos fühlen, tun wir nichts (zumindest nichts Relevantes).

Darum ist es wichtig, unser Denken bewusst zu managen, denn nur dann sind wir motiviert, Vollgas zu geben. Aber wie geht das? Wenn doch die Statistiken das alles belegen?

„ *Du bist nicht die Statistik.*

Du bist Teil der Statistik von morgen und kannst sie mitgestalten! Das gleiche gilt für die vielzitierte Gesellschaft. Wir alle sind die Gesellschaft. Du musst nicht die ganze Welt ändern, du kannst aber dein eigenes Leben so leben, wie du das möchtest. Und das ist möglich.

Deine Aufgabe:

Schreib einen alten Glaubenssatz, ein „Gift“ hier auf und finde mindestens 4 Beispiele, die ihn widerlegen (Gegengift).

Bsp. Gift: „Die gläserne Decke hält Frauen davon ab, in hohe Managementpositionen zu kommen.“

Gegengift:

1. Jacinda Ardern, Ministerpräsidentin von Neuseeland
2. Özlem Türeci, Gründerin von BioNTech
3. Sigrid Nikutta, Vorstand Deutsche Bahn
4. Bélen Garijo, Vorsitzende der Geschäftsleitung der Merck KGaA
5. Dorothee Ritz, Geschäftsführerin Microsoft Österreich
6. Kamala Harris, Vizepräsidentin der Vereinigten Staaten von Amerika
7. Nicoleta Eftimiu, Geschäftsführerin Coca-Cola

Fazit: Diese Frauen bestehen aus Knochen, Fleisch und Blut und sie besitzen nicht die Fähigkeit, durch Glas zu diffundieren. Daher: Es gibt keine gläserne Decke bzw. nur in unseren Köpfen. Und wenn wir nicht daran glauben, dann ist sie auch nicht da.

Jetzt du!

Gift

Gegengift

1.

2.

3.

4.

5.

Praxistipp:

Hör dir mal selber beim Reden (oder Denken) zu. Auch wenn es noch so logisch klingt, frag dich immer: Ist das so? Ist das immer und überall so? Fühlt sich der Gedanke gut und motivierend an oder negativ und einengend? Und dann kannst du ihn mit der oben beschriebenen Methode sofort umwandeln!

Bleiben oder *gehen*?

Soll ich kündigen oder bleiben? Diese Frage bekomme ich von den Frauen in meinem Coaching Programm sehr oft gestellt. Und meine Gegenfrage ist immer: Was ist dein Beweggrund?

- ◆ Wenn der Grund, warum du gehen möchtest, mit dem zu tun hat, was dich heute stört, dann bleib.
- ◆ Wenn der Grund, warum du gehen möchtest, mit dem zu tun hat, was du erreichen möchtest, dann geh.

Wir sollten niemals den Job wechseln «weg von», sondern nur «hin zu». Nur wenn du einen positiven Beweggrund hast, ist es eine gute Entscheidung.

Ist dein Jobwechsel vielleicht eine Flucht vor den eigentlichen Herausforderungen? Liegt es an schwierigen Personen in deinem Team oder daran, dass du dich nicht durchsetzen kannst? Dann ist hier die Chance, etwas Neues zu lernen und zu wachsen!

Auf keinen Fall solltest du dich aufhalten lassen von Gedanken wie

- ◇ Ich bin noch nicht lange in diesem Unternehmen. Ein Wechsel macht sich im Lebenslauf schlecht.
- ◇ Was ich eigentlich will, macht mir Angst. Deshalb bleibe ich sicherheitshalber beim Alten und warte ab.

Deine Aufgabe:

Hand aufs Herz: Was sind deine Gedanken über einen möglichen Jobwechsel?

Was ist deine Erkenntnis? In welchen Bereichen kannst du noch dazu lernen, selbst wenn du beschliesst, dass du wechseln möchtest?

Praxistipp:

Stell dir vor, du würdest ab morgen die Stelle deiner Chefin/deines Chefs übernehmen. Überlege dir, was du an deinem Verhalten ändern würdest. Wie verhältst du dich plötzlich deinen Team-Mitgliedern gegenüber? Kleidest du dich anders? Mit wem sprichst du plötzlich mehr? Lebe heute schon so, als wärst du die nächste Chefin! Du wirst sehen, es verändert sich auch etwas in dir und du wirst von aussen anders wahrgenommen.

Weg mit dem Tütü!

Unbewusst sind wir Frauen auf Prinzessin programmiert. Wir alle. Das ist gesellschaftlich so vorgegeben, da brauchen wir uns nichts vormachen. Jedes Kindermärchen enthält eine Prinzessin, deren Lebenszweck es ist, schön zu sein und von einem Prinzen wachgeküsst zu werden oder so ähnlich. Bemerkenswerterweise hören die Geschichten immer mit der Hochzeit auf. Das nennen sie happy end, Lebensziel erreicht. Jungs spielen Fussball, Mädchen gehen ins Ballett. Seit ich selber Kinder habe, fällt mir dieser schreckliche Umstand wieder vermehrt auf, Ausnahmen sind natürlich ausgenommen. Was ist denn so schlimm daran? Soll doch jede*r machen, was er/sie will? Jein.

Wenn du schon mal bei einem Fussballturnier von 7-Jährigen zugehört hast, dann weisst du, was ich meine. Die Jungs rennen um ihr Leben, bekommen dunkelviolette Köpfe vor Anstrengung, foulern und holen sich Platzwunden, Hauptsache sie gewinnen.

Ganz anders im Ballett. Alle schön in Reih und Glied, bitte lächeln, was für ein hübsches Tütü, alle synchron, wehe eine tanzt aus der Reihe! Im Ballett kann man gar nicht gewinnen.

Auch wenn du nie Ballett getanzt hast (hab ich auch nicht), nimm dieses Bild als Symbol für die gesellschaftliche Prägung, der wir uns alle nicht entziehen können. Wir Mädels müssen erst wieder lernen, was es heisst, um den Pokal zu kämpfen, zu gewinnen, aber auch einmal zu verlieren. Dass es uns egal ist, wenn wir einen roten Kopf bekommen oder gefoult werden und dreckig werden. Dass wir selber lernen zu foulern bis die Schiedsrichterin pfeift und wir uns gegenseitig auf die Schulter klopfen können, wenn wir wieder in die Garderobe humpeln.

Deine Aufgabe:

Mach einen ehrlichen Selbst-Check: In welchen Lebensbereichen hast du noch das Tütü an und wartest insgeheim auf das Einhorn, das deine Probleme löst?

- Berufliches
- Partnerschaft
- Finanzen
- Freizeit
- Persönliche Entwicklung

In welchem Bereich möchtest du selber mehr Verantwortung für dein Leben übernehmen? Wie könnte das konkret aussehen? Schreib deine Ideen auf:

Nicht *Was*, sondern *Wie!*

Wie lange dauert es, bis sich jemand eine Meinung über eine andere Person gebildet hat? 3 Sekunden. Dass Leistung höher als das Auftreten bewertet werden sollte, können wir uns daher abschminken. Das ist zwar eine schöne Vorstellung, aber völlig illusorisch. Woher sollen die Leute denn deine Leistung objektiv kennen? Sitzen sie tagelang hinter dir und schauen dir über die Schulter? Wohlgermerkt machst du das bei anderen ja auch nicht.

Okay, wenn wir länger mit jemandem zu tun haben, können wir die Leistung besser einschätzen, aber für die erste (teilweise sehr lange) Phase sind wir auf unsere Intuition angewiesen. Und die Intuition reagiert nun mal auf gewisse Signale, die äusserlicher Natur sind. Und das sind neben der Kleidung eben die Stimme und die Körpersprache.

Jetzt denkst du vielleicht: Oh Gott, ich will nicht in eine Rolle schlüpfen, mich verkleiden und den ganzen Tag aufpassen, dass meine Schultern straff sind!

Richtig erkannt – das funktioniert nicht. Du kannst dich zwar für kurze Zeit verstellen, aber das kostet unglaublich viel Energie und oben-dreïn nimmt es dir niemand ab. Und beim ersten Windstoss klappt das Kartenhaus in sich zusammen. Authentisch ist besser. Nicht perfekt, sondern sympathisch.

Praxistipp:

Es gibt ein tolles Phänomen, das sich „Body Feedback“ nennt. Demnach werden wir zum Beispiel innerlich ruhiger, wenn wir uns langsamer bewegen. Wir denken grösser, wenn wir grössere Schritte machen und wir werden selbstbewusster, wenn wir uns zwingen, aufrecht zu stehen. Probier's mal aus! Übernimm die Körpersprache deines Vorbilds für 30 Minuten und schau, was sich verändert.

Deine Aufgabe:

Wie möchtest du wirken? Streich die wichtigsten 3 Begriffe aus dieser Liste orange an.

Wie wirkst du heute? Streich diese Begriffe blau an.

sympathisch	einfühlsam	gelassen
hilfsbereit	unsicher	ausdauernd
entscheidungsstark	selbstbewusst	attraktiv
interessant	offen	zuverlässig
intelligent	teuer	selbstbewusst
süß / herzig	einflussreich	eifrig
stur	nerdy	humorvoll
willensstark	energiegeladen	entspannt
keck	faszinierend	

Welche Personen (auch aus Film und Fernsehen) kennst du, die die Ausstrahlung haben, die du dir wünschst?

Was an ihrem Auftreten bewirkt diese Ausstrahlung?

Sei *wertschätzend!*

Leider beobachte ich sehr oft, dass Frauen mit einer leicht feindseligen Haltung im Job herumlaufen. Sie glauben, permanent zu kurz zu kommen, sich verteidigen zu müssen oder sind ständig genervt, weil andere nicht ihren Ansprüchen gerecht werden. Sie geben ihrem Team oder einem Lieferanten zu spüren, dass sie Nullnummer sind und weisen sie direkt oder indirekt auf ihre Unzulänglichkeiten hin. Gleichzeitig wünschen sie sich selber mehr Wertschätzung von anderen.

Die Wurzel für dieses und jedes andere Verhalten liegt in unserem Denken. Beobachte dich mal: Was denkst du so über die Anderen? Was sind deine wirklichen Gedanken über deine Vorgesetzten, Kolleg*innen oder Mitarbeitenden? Bringst du ihnen Wertschätzung entgegen oder suchst du ihre Schwächen?

Normalerweise glauben wir, dass die Menschen einfach so sind, wie wir sie wahrnehmen. Aber das stimmt nicht. Denk an eine bestimmte Person aus deinem Umfeld. Wenn du 100 Leute befragst, gibt es vermutlich 100 verschiedene Meinungen. Die einen finden sie zu hart, die anderen zu weich, wieder andere finden sie zu wenig fassbar und andere zu esoterisch. Auch wenn du denkst, «alle» sind der gleichen Meinung, gibt es vermutlich eine Person, die es anders sieht. Es geht hier gar nicht darum, wer Recht hat. Alle haben auf ihre Art Recht. Sondern es geht darum, welche Sichtweise dir guttut.

“ *Wenn wir jemanden hassen, ist es, als würden wir einen Becher Gift trinken und hoffen, dass der andere stirbt.* ”

Hass ist ein grosses Wort. Aber abschätziges Denken geht in die gleiche Richtung. Es tut uns selber nicht gut. Und im Endeffekt werden wir selber die Konsequenzen tragen müssen, nicht die andere Person. Wir werden weniger Spass bei der Arbeit haben und werden schweigen, wenn wir eigentlich voller Begeisterung reden sollten. Wir verströmen negative Energie und verschliessen uns so Türen.

Je nachdem, was wir entscheiden, über die Leute rund um uns herum zu denken, löst das Stress, Ärger und Feindseligkeit in uns aus, oder auf der anderen Seite Offenheit, Leichtigkeit und Verbundenheit. Du kannst entscheiden, welche Gedanken du fütterst.

Schliess Frieden mit den Anderen, mit ihrer Andersartigkeit, mit ihren Macken und gleichzeitig auch mit deinen eigenen. Die meisten Probleme im Job sind zwischenmenschlicher Natur. Wenn wir unsere Beziehungen verbessern, verbessern wir automatisch unsere Jobsituation.

Deine Aufgabe:

- ◇ Lass es raus! Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt, ohne dich zu schämen oder das Geschriebene zu bewerten.
- ◇ Spüre in dich hinein: Welche Gefühle lösen diese Gedanken bei dir aus? Geht es dir gut dabei? Geh mit der Faszination einer Wissenschaftlerin heran, die eine neue Entdeckung macht.

Nimm eine beliebige Person aus deinem Arbeitsumfeld und zähle alles an ihr auf, das dich nervt:

Nun überleg dir, was diese Person Positives an sich hat, bzw. was du im Umgang mit ihr lernen könntest:

Welche Gefühle lösen die jeweiligen Gedanken bei dir aus? Trittst du der Person nun offener gegenüber? Du wirst sehen, dass du auf diese Weise die Zusammenarbeit nachhaltig beeinflussen kannst.

Praxistipp:

Leg dir ein Tagebuch zu! Wenn du merkst, dass sich dunkle Wolken über deinem Kopf zusammenbrauen, schreib diese Gedanken nieder. Lass den ganzen Dreck heraus. Wenn der Kopf dann geleert ist, kannst du dir neue Gedanken überlegen, die dir guttun. So steuerst du selber deine Gefühle – nicht die andere Person.

Bonus-Aufgabe: Deine vorgesetzte Person

Für dein berufliches Weiterkommen ist die wichtigste Beziehung die zu deiner direkt vorgesetzten Person. Um ihr positiv aufzufallen und dich als wertvollste Mitarbeiterin im Team zu positionieren, solltest du besonderes in die Beziehung zu deiner vorgesetzten Person investieren.

Deine Aufgabe:

Um deine vorgesetzte Person besser zu verstehen, schlüpf in ihre Schuhe und stell dir folgende Fragen:

Was sind ihre Bedürfnisse?

Was sind ihre Probleme und Herausforderungen?

Wie kann ich sie am besten dabei unterstützen?

Worüber würde sie sich besonders freuen?

Wie kann ich die Beziehung zu ihr verbessern?

Welche Sprache spricht sie? Welche Art Kommunikation sagt ihr zu?

Wie kann ich meine Leistung und Motivation am besten zeigen?

Praxistipp:

Wenn du dich wieder einmal dabei ertappest, dass du innerlich an deiner vorgesetzten Person herumnörgelst, dann mach dir bewusst, dass du dir damit selber keinen Gefallen tust. Stattdessen nimm die o. g. Fragen hervor und gehe sie systematisch durch. Du wirst merken, wie sich deine Gedanken aufhellen und die Motivation zurückkommt!

Vernetze dich sinnvoll!

„Frauen müssen doppelt so viel leisten wie Männer, um die gleiche Anerkennung zu bekommen.“ Kennst du diesen Satz? In meinen Workshops wippen dann die Köpfe im Unisono auf und ab, denn alle sind sich einig: Ja, das ist so. Hab ich selber erlebt. Hab ich bei der Kollegin gesehen. Das liest man ja überall. Ist einfach so, da kann man nichts machen.

Wissenschaftlichen Studien zufolge gibt es 3 Faktoren, die für berufliches Weiterkommen verantwortlich sind: Leistung, Persönlichkeit und Netzwerk. In dieser Reihenfolge, nur aufsteigend. Als Kuchen sieht das so aus:



Oh Schreck, oh Graus – die Leistung fällt ja gar nicht ins Gewicht! Ich kann also gern doppelt so viel leisten, aber das macht das Kraut auch nicht fett. Ob uns das passt oder nicht, unser berufliches Vorwärtkommen hängt von anderen Fähigkeiten ab. Und der wichtigste Faktor ist das das Netzwerk.

Nun sind wir Frauen ja die perfekten Beziehungsaufbauerinnen und –pflegerinnen. Zumindest im privaten Bereich. Wir denken an die Geburtstage der Verwandtschaft (auch der des Partners), organisieren Familienfeste und Partys, wir haben die Handynummern aller Eltern der Kindergartengruppe gespeichert, geben Empfehlungen zur besten Zahnärztin der Stadt weiter, helfen uns gegenseitig aus und wissen immer, wie das Wetter dort gerade ist, wo die Schwiegermama wohnt. Und dann kommt das böse Wort „Networking“ (lies dieses Wort laut und langsam, mit dunkler, unheilschwangerer Stimme). Und frau wird plötzlich ganz klein. Ich hasse Networking, spricht es dann. Ich kann das nicht, ich fühle mich dabei nicht wohl.

Selbst erlebt, selbst gemacht. Ich hatte Networking jahrelang auf meiner Do-not-Liste. Bis ich über diese Studien gestolpert bin und einen Purzelbaum gemacht habe. Dabei hab ich mir einen Knacks im Rückgrat und im Weltbild zugezogen, meine Ansichten sind kurz durcheinandergeschüttelt worden und als sich der Staub dann gelegt hatte, gab es Platz für neue Gedanken.

Darum habe ich zuerst für mich und später für meine Coaching Kundinnen eine Formel entwickelt, mit der wir einen lustvollen Zugang zu Networking finden, inklusive praktischer Tipps für alle Situationen von A-Z. So kannst du dein Netzwerk jedes Jahr um 20-50 wertvolle Kontakte erweitern, sprich Freunde gewinnen! Hier in der Kürze gebe ich dir ein paar Denkanstösse, damit du bereits jetzt Spass am Networking bekommst.*

Deine Aufgabe:

- ◇ Geh deine Kontakte auf dem Handy durch und registriere, wie viele Leute du bereits kennst. Das ist dein Netzwerk.
- ◇ Entkopple das Wort Networking von deiner Arbeit. Es ist dein persönliches Netz an Beziehungen! Egal aus welchem Lebensbereich.
- ◇ Wenn du das Gefühl hast, beim Networking musst du immer irgendetwas verkaufen (deine Firma, dich selbst oder deine Seele) – vergiss es. Selbst wenn du auf einer Veranstaltung deine Firma repräsentierst, nimm dir bewusst vor, NICHTS zu verkaufen. Du wirst sehen, du bist plötzlich viel entspannter.
- ◇ Such bewusst das Gespräch mit Personen, die anders ausschauen als du, sich anders kleiden und einen anderen Lebensstil haben. Das ist Horzonterweiterung und bringt dich auf neue Ideen.

Praxistipp:

Streich das Wort Networking aus deinem Wortschatz – nenne es stattdessen Beziehungsaufbau. So ändert sich deine innere Einstellung und du wirst plötzlich Spass daran bekommen und auch viele neue Möglichkeiten zum Beziehungsaufbau entdecken.

* Die «Level me up!» community ist eine tolle Gelegenheit, sich mit Frauen auszutauschen, die ähnlich ticken wie du. Es sind alles Frauen, die beruflich etwas bewegen, die offen sind für Feedback und die einander wohlwollend entgegenkommen. Wenn du am Coaching Programm teilnimmst, hast du lebenslangen Zugang zu dieser tollen Community!

Mach dir eine do-not Liste!

Wenn du ein Ziel hast, das du erreichen willst, sagst du gleichzeitig Nein zu allen anderen Zielen. Bei mir zum Beispiel stand mal die Möglichkeit im Raum, Opernsängerin zu werden. Oder Tänzerin oder beides zusammen, also Musical Darstellerin. Musical Darsteller haben ein sehr aufregendes Leben. Sie stehen im Rampenlicht, arbeiten vor allem abends, ihre Arbeit besteht aus kurzfristigen Engagements, sie touren international herum und leben ein sehr mondänes Leben, vielleicht nicht immer das gesündeste.

Ich hatte aber diese Vision von einem Haus mit Garten und Familie und Katze. Ich bin extrem konservativ was das betrifft. Und ich wollte Unternehmerin sein. Darum hat es zwar ein bisschen gezogen in der Brustgehend, als ich mich gegen diese Zukunft als Musical Darstellerin entschieden habe, aber eigentlich ist mir die Entscheidung leichtgefallen. Nein sagen ist wichtig. Wenn du einen Job annimmst, sagst du gleichzeitig Nein zu allen anderen Jobs. Wenn du heiratest, sagst du Nein zu allen anderen möglichen Partnern. Wenn du nicht Nein sagst, kannst du auch nicht Ja sagen. Du kannst nicht alle Ausbildungen gleichzeitig machen oder dein Wohnzimmer in allen Farben streichen.

Wenn du's mir nicht glaubst, dann vielleicht Warren Buffet. Er hat gesagt: „The difference between successful people and really successful people, is that really successful people say No to almost everything.“

Heute wieder sehr populär für Frauen sind Nähkurse, Töpferkurse, Hand-Lettering, Filzen, Adventkranz binden, etc. Ich bin handwerklich begabt und für solche Dinge eigentlich sehr anfällig, trotzdem oder gerade deswegen bin ich hier sehr vorsichtig und setzte praktisch alle davon auf meine Do-not-Liste. Einfach weil ich mich sonst verzetteln und der Fokus auf meine Arbeit darunter leiden würde. Ganz zu schweigen von der vielen Zeit, die damit draufgeht.

Wir Frauen wenden für die tägliche Körperpflege im Durchschnitt 10x so viel Zeit auf wie Männer. Was davon bringt uns aber wirklich weiter? Als ich mein erstes Kind bekam, setzte ich bewusst Sport auf die Do-not-Liste für mindestens zwei Jahre. Das hiess nicht, dass ich nie auch nur einen Finger bewegen durfte, aber ich hatte auch kein schlechtes Gewissen, wenn ich es nicht machte. Jede Runde Wandern war ein Plus.

Weiteres auf meiner Do-not-Liste:

- ◇ Putzen
- ◇ Zumba
- ◇ Laternenumzug organisieren für die Kindergartenkinder
- ◇ Kuchen selber backen fürs Buffet
- ◇ Mich für den Elternrat melden
- ◇ Einen Hund haben
- ◇ Ein langer Arbeitsweg
- ◇ Diäten
- ◇ Selbstgebastelte Geschenke
- ◇ Auf Kleiderbörsen nach Kinderkleidung suchen
- ◇ Marmelade einkochen
- ◇ Topfpflanzen auf der Terrasse, die jeden Tag gegossen werden wollen
- ◇ etc.

Deine Aufgabe:

Mach dir bewusst neben der üblichen To-do-Liste auch eine Do-not-Liste. Du hast hiermit meine Erlaubnis, alles Mögliche auf deine Do-Not-Liste zu setzen. Es muss ja nicht für immer sein, aber es fühlt sich unglaublich befreiend an und gibt Raum für Neues. Zeit und Platz im Kopf für das, was wirklich zählt.

Meine Do-not-Liste:

Praxistipp:

Schreib einmal alles auf, was du in einer durchschnittlichen Woche so machst. Vieles davon ist nicht der Rede wert? Gut - dann setz dort den Rotstift an. Du wirst sehen, vieles kannst du einfach ersatzlos streichen. Manche Tätigkeiten lassen sich delegieren (z. B. an eine Haushaltshilfe) oder du findest eine andere kreative Lösung. Frag einmal andere Frauen, wie sie das lösen!

Und noch ein Wort zum schlechten Gewissen: Das kannst du auch gleich auf deine Do-not-Liste setzen. Sei lieber stolz auf dich, dass du Prioritäten setzten kannst und deine Ziele verfolgst – nämlich die wirklich wichtigen. Niemand sagt auf dem Sterbebett: „Ich hätte mehr putzen sollen.“

Du bist die Prio 1!

Wir Frauen sind oft so gut darin, uns um andere zu kümmern. Nur für uns selber bleibt dann keine Zeit und Energie mehr übrig. Dabei ist es inzwischen kein Geheimnis mehr, dass wir ausgeglichener, motivierter, effizienter und kreativer sind, wenn es uns gut geht. Abgesehen davon sind wir auch weniger gereizt und somit angenehmere Zeitgenossen für unser Umfeld.

Es scheint paradox, aber wir bringen bessere Leistung, wenn wir weniger arbeiten. Wissenschaftlich ist es längst erwiesen, dass es echtes Multitasking gar nicht gibt und dass Überstunden die Wahrscheinlichkeit für Fehler und schlechtes Feedback erhöhen. Ganz zu schweigen von den körperlichen und psychischen Folgen.

Wenn wir Veränderung in unserem Leben wollen, müssen wir auch etwas ändern. Ab jetzt setzt du dich selber ganz oben auf deine Prioritäten-Liste. Anstatt deine eigenen Bedürfnisse auf später zu vertrösten, gehst du ihnen auf den Grund. Du planst Zeitfenster in deinen Kalender, um das zu tun, was dir gut tut und dich selber weiterbringt, nicht nur alle anderen.

Ich gebe dir hiermit die Erlaubnis, weniger zu arbeiten, dir mehr Zeit für Spontanes zu nehmen, Platz im Kopf zu schaffen für Inspiration und Ideen. Im Business nennt man das übrigens Innovation. Und das wird ja meist ganz gern gesehen. Ein einziger Mensch, die Innovation vorantreibt und gute Ideen hat, ist für das Unternehmen so wertvoll wie 1000 Arbeiterbienen. Das zeigt sich dann im Lohn, in der Anerkennung und in Beförderungen.

Also, tu dir den Gefallen und leg das Arbeiterbienen-Kostüm ab. Werde eine Lady!

Deine Aufgabe:

Wenn es dir selber gut geht, dann kannst du auch mehr geben. Also mach dich selber zur Priorität Nr. 1 in deinem Leben.

Was würde dir richtig viel Energie geben? Yoga, Singen, regelmässige Dates mit deinem Partner, Podcasts hören, beruflich durchstarten? Sammle hier deine Ideen:

Praxistipp:

1. Nimm jetzt dein Handy in die Hand.
2. Öffne die Kalender-App.
3. Erstelle einen Termin mit dem Titel „Timeout“ und platziere ihn so, dass du dafür extra früher Feierabend machen musst oder eine verlängerte Mittagspause machst.
4. Klick auf „wiederholen“ und „jede Woche“.

In dieser Timeout-Zeit darfst du nichts tun, ausser die Dinge von dieser Liste. Viel Spass!

Hol dir *Input* und *Unterstützung!*

Wenn wir uns fachlich weiterentwickeln wollen, machen wir eine Weiterbildung. Oder wir lesen Fachartikel, gehen auf Kongresse und nehmen an Workshops teil.

Wenn wir uns karrieretechnisch weiterentwickeln wollen, verlassen wir uns auf das Glück, probieren es irgendwie alleine, sind frustriert, labern unserer besten Freundin die Ohren voll und ziehen uns letztendlich mit einem Fruchtojoghurt aufs Sofa zurück. Trost durch Netflix, wenigstens kurzfristig.

Dabei ist ein Coaching in vielen Fällen zielführender als eine fachliche Weiterbildung.

Mein Coaching Programm «Level me up!» ist speziell konzipiert für vielbeschäftigte Frauen, die sich beruflich weiter entwickeln wollen. Es ist zeitlich und örtlich 100% ungebunden, d. h. du kannst es genauso in Anspruch nehmen, wie es deinen Umständen am besten entspricht. Neben Videokursen und Workbooks gibt es jede Menge live Coaching Calls zur freien Wahl. Alle Calls werden aufgezeichnet und können auch später angeschaut werden. Du wirst sehen: Alle Frauen haben im Grunde die gleichen Herausforderungen und die gleichen Fragen. Nur schon das Anschauen der Coaching Aufnahmen ist für viele Teilnehmerinnen ein Boost für ihre persönliche Karriere.

Jeden Monat behandeln wir ein Thema vertieft, darunter

- ◇ Deine Lebensvision
- ◇ Ziele setzen und erreichen
- ◇ Selbstvertrauen stärken
- ◇ Work-Life Balance
- ◇ Selbst-Marketing
- ◇ Beziehungen & Konflikte

plus weitere, immer wieder aktuelle Themen. Wenn du mitmachst und jeden Monat ein bisschen besser wirst in einem bestimmten Bereich - stell dir vor, wo du dann in einem Jahr bist! (Und stell dir bitte kurz auch vor, wo du bist, wenn du das nicht machst.)

Um zu lernen, brauchen wir Inputs von aussen. Der Schlüssel zu persönlichem Wachstum liegt allerdings in der Umsetzung. Du kannst Podcasts hören und Bücher lesen soviel du willst. Aber es wird sich nicht viel verändern. Erst wenn du ins Tun kommst, wird es unbequem. Du verlässt die Komfortzone. Und genau hier findet persönliches Wachstum statt.

Deshalb gibt es im «Level me up!» Coaching Programm jeden Monat konkrete Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Sie bringen dich vom blossen Nachdenken zum Tun. Und du wirst sehen: So kommt alles ins Rollen!

Bist du bereit für das nächste Level?

Dann melde dich hier an für das «Level me up!» Coaching Programm:
verenatschudi.com/coaching

Zum Schluss

Gratuliere, du hast den Karriere Kompass durchgearbeitet!
Das heisst, dass du dir selber wichtig bist und deine Zukunft nicht dem Zufall überlassen möchtest. Obwohl ich dich noch nicht kenne, freue ich mich riesig über deine Motivation und dass ich einen Beitrag zu deiner beruflichen Erfüllung leisten kann.

Und nun wünsche ich dir viel Erfolg bei der Umsetzung der Tipps und deiner Ideen. Ich weiss aus eigener Erfahrung, dass es manchmal hart ist, aber dass es manchmal auch extrem Spass macht, es hat von allem etwas.

Alles Gute!

Verena

ps: Und hier findest du mich:

LEVEL ME UP! Podcast

LEVEL ME UP! Coaching

Instagram

Facebook

LinkedIn

Ich freu mich auf eine Vernetzung!