

Eigenmarketing: Frauen stellen sich oft selbst ein Bein

Noch nie waren Frauen so gut ausgebildet, im Beruf so engagiert und ehrgeizig wie heute. Dennoch schaffen es nach wie nur wenige von ihnen in die obersten Chefetagen. Ein Grund: Es mangelt am richtigen Selbstmarketing.



Kristine Qualen sprach in Hamburg und Kiel über mentale Mechanismen, die einer erfolgreichen Karriere im Weg stehen.

Auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten Sabine Kittner-Schürmann erklärte Kristine Qualen in Hamburg und Kiel, wie man (frau) dieses Selbstmarketing verbessern kann. Die Psychologin und Unternehmensberaterin betonte, dass nicht nur Frauen Probleme haben, ihr Profil zu erkennen und erfolgreich zu verkaufen. Bestimmte Glaubenssätze und mentale Mechanismen machen auch eher zur Bescheidenheit neigenden Männern zu schaffen. Doch sind es nach Ansicht der Expertin gerade Frauen, die zum Tiefstapeln neigen und sehr strenge Maßstäbe an ihre Leistung anlegen.

Viele hochqualifizierte Frauen, so Qualen weiter, seien der Überzeugung, dass gute Leistungen und hervorragende Arbeit automatisch gesehen und anerkannt würden. Dies sei aber in der Regel nicht der Fall. Es sei ratsam, klare Ziele und Entwicklungsstrategien zu planen und dann konsequent für sich zu werben. Dafür brauche man vor allem zwei Dinge: das Bewusstsein eigener Stärken und die Fähigkeit, das eigene Können überzeugend darzustellen.

Damit sich Frauen künftig nicht mehr so oft „selber ein Bein stellen“, hatte Kristine Qualen konkrete Tipps auf Lager. So helfe es, ein Erfolgsjournal anzulegen und regelmäßig zu führen. Auch sei es wichtig, den eigenen Kommunikationsstil zu überprüfen: Wann ist es sinnvoll von WIR zu sprechen, wann besser von ICH? Dazu sei es auch wichtig, sich in Meetings Gehör zu schaffen, denn „wer nichts sagt, war nicht dabei“.

Nachholbedarf haben Frauen auch beim Knüpfen von Netzwerken. Viele schrecken vor Führungspositionen zurück, aus Angst, dann im Kollegenkreis außen vor zu sein. Doch müsse dies nicht so sein, meinte Qualen. Schließlich könne man zum Beispiel auch als Teamleiterin Netzwerke knüpfen und sich in soziale Strukturen einfügen. Karriere muss nicht Ellebogendenken oder soziale Rücksichtslosigkeit bedeuten. Erfolg, so Qualen, sei vielmehr die „Folge von persönlicher Stimmigkeit“.