



Kommt uns bekannt vor:  
„Mad Men“ spielt zwar in den  
60er-Jahren, aber Männer  
wollen auch heute noch gern  
im Job überlegen sein, nicht nur  
zahlenmäßig. Lust auf die Serie  
bekommen? Gibt's seit dem  
6. Oktober immer mittwochs,  
22.30 Uhr auf ZDFneo

# MEINE „HERREN“, DAS KÖNNEN WIR DOCH AUCH

In der Kult-Serie „Mad Men“ rauchen, trinken und posen sich die Männer ganz nach oben auf der Karriereleiter. Gut, das waren die 60er-Jahre... Heute dagegen gibt es wirklich lohnenswerte Strategien, die wir uns ruhig beim anderen Geschlecht anschauen können. Arbeitscoach Barbara Schneider durchleuchtet die **JOB-TRICKS DER MÄNNER** und erklärt, wie Sie erfolgreich damit punkten



Born to perform: Egal, wie brenzlich die Lage im Büro ist, Männer bewahren Haltung und setzen ihr Pokerface auf

### *Komische Stimmung? Das ist doch kein Problem...*

Kennen Sie einen Mann, der zwischen den Zeilen lesen kann? Der öfter das Gefühl hat, dass die Stimmung „irgendwie“ komisch ist? Vermutlich nicht – und das aus gutem Grund. Männer realisieren Probleme erst, wenn sie tatsächlich da sind. In einer Partnerschaft kann das fatale Folgen haben, im Job ist Gelassenheit förderlich. Da bleiben weibliche Seismografen, wie wir es meist sind, auf der Strecke, zumal der Standby-Modus für Schwingungen aller Art Zeit und Energie raubt. Doch warum ist uns der Bürofrieden so viel wichtiger als dem Kollegen? „Die Arbeitsatmosphäre ist bei Frauen stärker an ihr Wohlbefinden gekoppelt“, so Karrierecoach Barbara Schneider. „Oft rangiert gutes Betriebsklima auf der beruflichen Wunschliste vor Faktoren wie Erfolg, Gehalt, Aufstiegschancen – und wird nicht selten zum Stolperstein auf dem Weg nach oben. Denn dazu gehört auch, sich abgrenzen zu können – wie es Männer tun.“

### *Wenn kein Feedback kommt, sich erst mal selbst loben*

Die Präsentation ist zu Ende, es herrscht Stille. Ein Mann interpretiert das so: „Das müssen die erst mal verdauen, alles top gelaufen!“ Eine Frau in der gleichen Situation fragt sich: „Warum sagt denn keiner was? Ist etwas unklar?“ Und die Grübelfalke schnappt zu, wie die Expertin bestätigt:

„Fehlende Wertschätzung und die Verunsicherung, die daraus entsteht, belasten Frauen deutlich mehr.“ Erziehungsbedingt. Während uns Zurückhaltung beigebracht wurde, durften Männer schon früh den Helden geben – daher hegen sie heute weniger Selbstzweifel. Und da ist noch was: Laut einer Studie der Universität Virginia müssen Frauen doppelt so hart und lange arbeiten, um die gleiche Anerkennung vom Chef zu bekommen wie ihre männlichen Kollegen. Deswegen: cool bleiben und sich selbst auf die Schulter klopfen!

### *Provozieren, pokern, posen – werden Sie die Spielekönigin!*

„Na, Herr Meier, wieder zu spät dran? Erinnern Sie mich, dass Sie nächstes Jahr statt einer Gehaltserhöhung eine Uhr bekommen.“ Männer sind die wahren Meister des Zickenkriegs. Rund 200-mal pro Tag sticheln, frotzeln, meckern und provozieren sie. Weil es ihnen Spaß macht, weil sie damit ihre Grenzen austesten und ihr Revier markieren. „In unseren Augen mag so ein Gehabe albern sein“, sagt Barbara Schneider. „Aber wer Erfolg haben möchte, darf sich vor diesen Spielchen nicht scheuen.“ Und auch nicht davor, die Insignien der Macht anzunehmen. XXL-Büro? Klar, ziehen Sie da ein! Und wenn ein PS-starker Dienstwagen drin ist, stellen Sie Ihr ökologisches Gewissen während der Fahrt einfach auf Leerlauf. ▶

## Immer mit einem High Heel auf der Karriereleiter

Hier geht's zum Gipfel! Schade nur, dass kaum eine Frau den bei der Karriereplanung im Blick hat. Nur 15 Prozent liebäugeln bereits beim Berufsstart mit einer Spitzenposition, ermittelte die Managementberatung Accenture. Bei den Männern glauben über 30 Prozent an ihren Erfolg. Natürlich von der ersten Sekunde an. Mentaltraining wie aus dem Lehrbuch! „Wer sein Ziel genau vor Augen hat, dem fällt es leichter, den Weg dorthin zu gehen“, so Schneider. Und: Mitarbeiter mit klaren Visionen gelten als entscheidungsfreudiger und durchsetzungsstärker.

## Doch, den Killerblick nimmt man Ihnen ab!

Nicht zu fassen! Beim letzten Meeting wurde Ihre Idee, Anregungen von Mitarbeitern stärker zu berücksichtigen, wie eine lästige Fliege vom Tisch gefegt. Nun verkauft der Kollege das Ganze als betriebliches Vorschlagswesen und der Vorstand ist hingerissen. Doch bevor Sie Amok laufen, lassen Sie uns Ursachenforschung betreiben. Haben Sie Ihr Anliegen als Frage oder Aussage formuliert? Kamen darin Wörter wie „vielleicht“, „sollten“ oder „könnten“ vor? „Wenn ja, kann das der Knackpunkt gewesen sein“, analysiert die Expertin. „Konjunktive schwächen selbst den genialsten Einfall.“ Ach ja, und Ihre Mimik! Ein Lächeln, ein leicht schräg gehaltener Kopf sehen nett aus, werden aber als Unterwerfungsgeste gedeutet. Also: Killerblick üben!

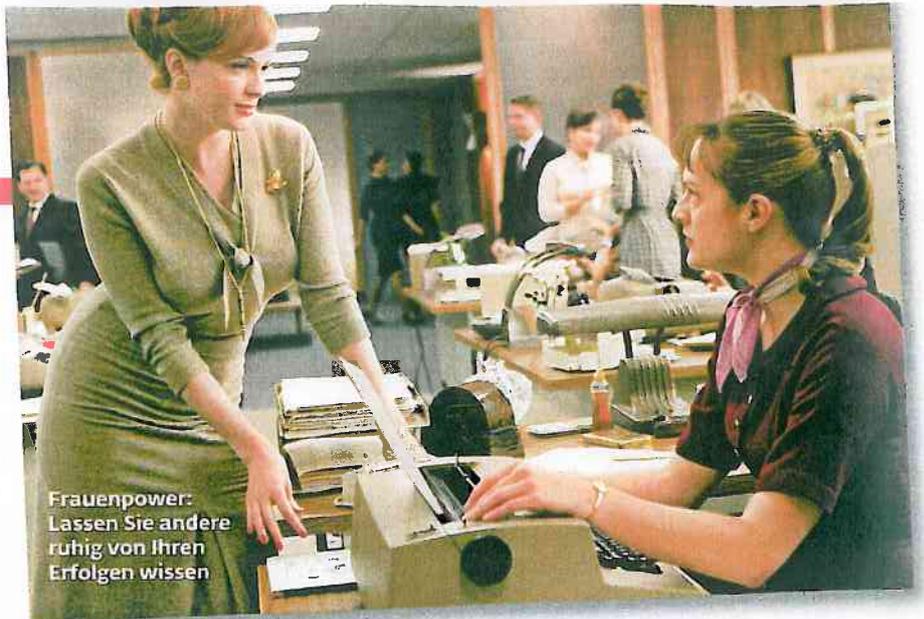
## Bitte nicht nachmachen!

Nobody is perfect – auch nicht im Job. Diese Männer-Macken jedenfalls können schnell zu Karriere-Killern werden ...

**Der Teflon-Effekt:** Einige Männer haben diese Beschichtung – an ihnen perlt einfach alles ab, vor allem Probleme. Auf Dauer und besonders in Krisenzeiten jedoch ist die Schutzvorrichtung kontraproduktiv, da sie als ignorant und gefühllos empfunden wird. Die Folge: bröckelnder Respekt und schwindende Unterstützung seitens der Kollegen.

**Fehlende Informationspolitik:** Die Zeiten, in denen man(n) durch Herrschaftswissen seine Machtposition festigen konnte, sind vorbei. Heute gilt Kommunikationsfähigkeit als unerlässliches Erfolgs-Tool.

**Keine Götter neben mir:** Erfolgreiche Chefs erkennen Potenziale und fördern ihre Mitarbeiter. Nicht erst kurz vor der Rente!



Frauenpower:  
Lassen Sie andere  
ruhig von Ihren  
Erfolgen wissen

## Zu Hause sagen Sie auch öfter mal Nein, oder?

Ein Termin jagt den nächsten – und trotzdem haben Sie sich ein zusätzliches Projekt aufschwätzen lassen? Fatal, so die Einschätzung der Expertin: „Nein zu sagen oder sich nicht zuständig zu fühlen, fällt vielen Frauen schwer. Ab einer bestimmten Hierarchiestufe jedoch ist das zwingend notwendig, alles andere sabotiert die eigene Position.“ Ihr Rat: Versuchen Sie es mit Eisenhower & INGA, wenn ein Kollege Sie bittet, Aufgaben von ihm zu übernehmen. 1. Unterdrücken Sie den Reflex, sofort Ja zu sagen. 2. Checken Sie gedanklich Ihre To-do-Liste nach dem Eisenhower-Prinzip „Wichtigkeit vor Dringlichkeit“. 3. Wird's zeitlich knapp, nehmen Sie INGA zu Hilfe: Interesse zeigen, Nein sagen, Grund nennen, Alternativen empfehlen.

## Bloß nicht zu zimperlich, Körperinsatz ist erlaubt!

Während Ihres Vortrags wird getuschelt, geraschelt, geträumt... Verkneifen Sie sich

ein „Könnten Sie mir jetzt bitte mal zuhören?!“ Regeln Sie die Angelegenheit lieber wie ein Mann – souverän und mit dem nötigen Imponierverhalten. Stehen Sie auf und öffnen Sie das Fenster oder drehen Sie eine Runde um den Tisch. „Das nennt man Bodytalk“, so Barbara Schneider. „Der sagt mehr als tausend Worte und sorgt garantiert für Aufmerksamkeit.“

## Pimp yourself! Und das bitte öffentlichkeitswirksam!

Wenn sie nicht gestorben ist, wartet sie noch heute auf ihre Beförderung – während der Kollege dank Selbstmarketing und Eigen-PR an ihr vorbeizieht. Nicht nur, dass sich Frauen erst dann für einen neuen (besseren) Job bewerben, wenn sie 90 Prozent der Anforderungen erfüllen (Männern genügt es, 60 Prozent der gewünschten Fähigkeiten mitzubringen!). Viele von ihnen leiden Barbara Schneider zufolge außerdem unter dem Dornröschensyndrom. Sie wünschen sich, dass ihre Leistungen und ihr Können entdeckt und anerkannt werden, ohne dafür selbst die Rosenschere in die Hand nehmen zu müssen. Doch wer nicht die Initiative ergreift, tritt auf der Stelle und kommt nicht voran. Halten Sie sich daher immer wieder vor Augen: Es gibt keinen Preis für Bescheidenheit. Wenn Sie Ihren Job gut machen, dann sagen Sie es auch. Vor allem der richtigen Person: Ihrem Boss. ●●●



**Der Erfolg ist weiblich!**  
Weitere Karrieretipps und Strategien von Barbara Schneider finden sich in ihrem Buch „Fleißige Frauen arbeiten, schlaue steigen auf“ (Gabal, 224 S., 19,90 Euro)