



ARBEIT & LEBEN | Frauen mit Erfolg – Teil 1

Warum am Selbstwert arbeiten

Frauen schauen im Berufsleben zu oft auf ihre Schwächen und sind zu bescheiden. Im ersten Teil unserer Serie analysieren wir die Ursachen von Benachteiligung.

Schlagwörter **DSZ**



Wenn Frauen von Schwierigkeiten im Beruf berichten, steckt häufig mangelnder Selbstwert dahinter. Doch was ist das eigentlich genau: Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen? Im Alltag werden die Begriffe häufig synonym verwendet. Tatsächlich haben sie jedoch unterschiedliche Bedeutungen und beinhalten aufeinander aufbauende Themen.

Das Selbst-Bewusstsein steht für das Bewusstsein unserer eigenen Person – mit all unseren Stärken und Talenten, aber auch unseren Schwächen. Wenn wir uns dieser wirklich bewusst sind, wenn wir wissen, was uns auszeichnet und was wir besonders gut können, kann ein Selbst-Wertgefühl entstehen: Ich weiß, was ich wert bin!



© shutterstock

Dabei umfasst das Selbstwertgefühl nicht nur den eigenen Wert, sondern auch das Thema Werte. Welche Werte sind mir beispielsweise in der Zusammenarbeit mit Kollegen und Kunden wichtig? Wenn unterschiedliche Werte aufeinandertreffen, können Konflikte entstehen. Daher ist es vorteilhaft, sich die eigenen Werte im Vorfeld bewusst zu machen und das Kommunikationsverhalten entsprechend zu verändern, sodass Konflikte gar nicht erst aufkommen.

Mit der Klarheit über die eigenen Talente und Stärken und mit dem Gefühl, wertvoll zu sein, kann nach und nach ein gesundes Selbst-Vertrauen entstehen, also das Vertrauen in die eigene Person. Mit ihm kommt auch die Sicherheit, genau richtig zu sein, so wie man ist – ohne dabei überheblich zu wirken.

Frauen schauen auf ihre Schwächen

So viel zum Idealzustand. Leider sind viele Frauen meilenweit davon entfernt. Denn es gibt ein typisch weibliches Phänomen: Frauen konzentrieren sich oft auf ihre Schwächen und auf die Dinge, die sie nicht so gut können, statt gezielt ihre Stärken zu nutzen. Dabei haben sie zahlreiche Fähigkeiten, von denen Männer noch einiges lernen können, etwa Empathie, emotionale Intelligenz und Zugewandtheit.

Doch statt aus einem gesunden Selbstwertgefühl heraus zu agieren, setzen sie alles daran, ihre Schwächen zu eliminieren. Es werden beispielsweise Weiterbildungen gebucht (Frauen sind Weltmeister darin, eine Weiterbildung nach der anderen zu machen und sich immer noch nicht gut genug zu fühlen) oder es wird auf anderer Ebene alles versucht, damit die Schwäche zur Stärke gewandelt wird. Genau hier liegt ein zentrales Thema: Je mehr sich die Frauen auf ihre vermeintlichen Schwächen konzentrieren (und ihre Stärken dadurch nicht beachten), desto weniger Vertrauen haben sie in ihre Fähigkeiten.

Oft tritt dann noch ein weiteres (sehr weibliches) Phänomen auf: Frauen fangen an, sich für ihre Schwächen zu entschuldigen. Ungefragt wird sich gerechtfertigt, zum Beispiel dafür, dass nicht genug Vorbereitungszeit war, dass das Wissen noch nicht ausreichend ist oder dafür, dass irgendetwas anderes noch nicht perfekt ist.

Die Folgen sind gravierend: Nicht nur die Frau selbst hat in dem Moment ihren Fokus auf die Schwäche gelegt, sondern der Gesprächspartner nun auch. Der weibliche Perfektionsanspruch, kombiniert mit der Neigung, sich für vermeintliche Mängel zu entschuldigen, fällt vielen Frauen auf die Füße.

Bescheidenheit ist keine Zier – und fehlt am Platz

Nehmen wir einmal ein konkretes Beispiel: Eine neue Führungsposition soll besetzt werden. Wird ein männlicher Kandidat gefragt (der diese Stelle auch haben möchte), wird er in der Regel etwa so antworten: „Gerne übernehme ich diese Position, vielen Dank!“ Denn ein Mann sagt in der Regel erst einmal „Ja!“ zu der angebotenen Aufgabe, auch wenn er noch nicht über das nötige Wissen oder Können verfügen sollte. Er übernimmt die Position und vertraut darauf, bereits gut genug zu sein oder sich das fehlende Wissen aneignen zu können.

Bei Frauen, denen eine höhere Position vorgeschlagen wird, erleben wir häufig folgende Reaktion: „Oh, das ehrt mich aber. Meinen Sie wirklich, dass ich dieser Aufgabe gewachsen bin?“ Selbst, wenn diese Worte nicht ausgesprochen werden – die innere Haltung, ein spürbares Zögern übertragen sich auf den Gesprächspartner. Wer sich an dieser Stelle selbst hinterfragt, wen von beiden er für einen verantwortungsvollen Posten auswählen würde – denjenigen, der selbstsicher auftritt oder die Person, die sich diese Position selbst nicht zutraut – wird schnell zu einem eindeutigen Ergebnis kommen. Bescheidenheit ist eine Zier? Keinesfalls! Im Berufsleben ist sie völlig fehl am Platz.



© shutterstock

Suche nach den Ursachen

Es stellt sich die Frage, warum Frauen oft so zurückhaltend sind und sich nicht trauen, ihre Meinung und ihre Interessen lauter zu vertreten. Was steckt dahinter? Erziehung ist das eine. Viel wichtiger ist es jedoch, die Ängste hinter der Bescheidenheit und dem Perfektionswunsch zu sehen.

Häufige Ängste sind:

- Angst vor Ablehnung,
- Angst vor Versagen,
- Angst davor, der Aufgabe nicht gewachsen zu sein,
- Angst vor dem „Nein“,
- Angst davor, eigene Grenzen zu setzen.

Die meist männlichen Entscheider missverstehen das zögerliche Verhalten oft. Sie glauben, die Kandidatin scheue sich davor, Verantwortung zu übernehmen. Doch das ist häufig gar nicht der Kerngedanke. Vielmehr ist es so, dass Frauen, gerade weil sie perfekt sein wollen, im Berufsleben sehr verantwortungsvoll handeln. Dabei tritt häufig ein neues Problemfeld auf: Viele Frauen, die Karriere machen möchten, glauben, dass sie sich in der Arbeitswelt wie Männer verhalten müssen, um Erfolg zu haben und Anerkennung zu bekommen. Sie erlauben sich irgendwann nicht mehr, ihre weibliche Seite zu leben.

Frauen oft missgünstig gegenüber Geschlechtsgenossinnen

Auch dahinter stecken oft verborgene Ängste – zum Beispiel die Angst um den eigenen Ruf. Leider ist es in der männerdominierten Berufswelt immer noch so, dass Frauen in gehobenen Positionen mit Gerüchten rechnen müssen („Die hat sich doch mit dem und dem eingelassen, damit sie die Position bekommt“). Paradoxerweise werden solche Gerüchte nicht selten von Frauen in die Welt gesetzt.

Denn auch das fällt leider immer wieder auf: Frauen sind ihren Geschlechtsgenossinnen gegenüber oft missgünstiger als Männer. Wenn Befindlichkeiten wie Neid und Missgunst auftreten, sprechen Männer eher *miteinander*, während Frauen *übereinander* sprechen. Gerade deshalb ist es für Frauen wichtig, ein gesundes Selbstwertgefühl von innen heraus aufzubauen.

Woran Sie erkennen können, ob Sie über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügen oder ob es Ihnen daran mangelt? Das erfahren Sie im nächsten Teil der Serie.



Zur Autorin: Daniela Landgraf, geboren 1972, ist Keynote-Speakerin, Trainerin, Autorin und Coach. Als Kind der Finanzbranche war sie dieser fast 25 Jahre lang treu – als Beraterin, Vertriebsleiterin, Dozentin, Trainerin, Coach und als IHK-Prüferin. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, unter anderem von: „Raus aus der Krise – Rein ins Leben. Der Weg zur mentalen inneren Stärke“ (Jünger Medien Verlag, Juli 2019). © Snapshotz

