

Sigrid Meuselbach
Weck die Chefin in dir

SIGRID MEUSELBACH

WECK DIE
CHEFIN
IN DIR

40 Strategien für
mehr Selbstbehauptung im Job

ARISTON 

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

© 2015 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Unter Mitarbeit von Dr. Petra Begemann,
Bücher für Wirtschaft + Management, Frankfurt am Main,
www.petrabegemann.de
Redaktion: Reinhard von Struve
Umschlaggestaltung: Stefanie Freischem, yellowfarm GmbH
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2015
ISBN 978-3-424-20110-9

INHALT

VORWORT.....	9
Die Zügel in die Hand nehmen (Gülabatin Sun)	9
DIE DORNRÖSCHEN-FALLE	11
Lieber handeln als den eigenen Erfolg verschlafen.	11
SPRACHE:	
VON FAKTEN BIS FUßBALLERISCH.....	21
1. Wer Fußballerisch kann, ist klar im Vorteil	22
2. Behauptungen aufstellen – aber richtig	26
3. Sag in drei Sätzen, wofür du früher zehn gebraucht hast	30
4. Hab Mitleid mit den Männern: Funktioniert ihr Gehirn etwa anders?.....	34
5. Kolumbus musste auch nicht nach dem Weg fragen ...	38
6. Klartext schafft Klarheit	41
7. Wann Schweigen mehr bewirkt als 1.000 Worte	46
8. ... und wann frau unbedingt den Mund aufmachen sollte	50

KÖRPERSPRACHE:

VON FLATTERROCK BIS LÄCHELREFLEX.....	55
9. Vom Nutzen der Uniform	56
10. Vergiss Mädchen-Hip-Hop	61
11. Trau dich, Männer anzufassen (Nein – nicht überall!) .	64
12. Die Saloon-Regel.....	69
13. Mein Revier, dein Revier	75
14. Der Fluch der Schönheit	78
15. Der Lächelreflex und die Folgen.....	80

KOPFSACHEN:

VON BOND-GIRL BIS BOXTRAINING	83
16. Lieber Bond-Girl als Mutter Teresa	84
17. »Das nächste Mal gewinne ich!« (Konflikte).....	88
18. Lieber Golfplatz als Kaffeekränzchen.....	92
19. Die Feindin im Nachbarbüro	96
20. Zweifeln kannst du später	100
21. Siegen ist keine Schande	104
22. Nimm dir das letzte Stück Kuchen.....	108
23. Du bist »zickig«? Na und?	111
24. Vom Umgang mit Testosterongesteuerten	112
25. Rabenmütter gegen Latte-macchiato-Mamas.....	118

TAKTIK:

VON KAFFEE KOCHEN BIS GEHALT ERHÖHEN	123
26. Macht macht Spaß	124
27. Bewillige dir eine Gehaltserhöhung.....	131
28. »Kaffee kochen? Keine Ahnung, wie das geht.«	136
29. Grenzverletzungen	140

30. Der Vaterreflex und sein Nutzen (Mentoren).....	142
31. Abwarten und Tee trinken statt aufregen und grübeln	146
32. Licht aus. Spot an! (Den Auftritt genießen)	150
33. Karriere beginnt am Küchentisch.....	152

DIE SHOW GEHÖRT DAZU:

BESSER BMW ALS BAHNCARD.....	157
34. Besser BMW als Bahncard (Statussymbole).....	158
35. So banal wie wirksam: Die Uga-uga-Nummer	163
36. Als ich neulich mit dem Vorstand essen war	167
37. Was kostet die Welt? Ich zahle es.....	171
38. Heulen hilft, aber nur im stillen Kämmerlein.....	172
39. Auch beim Lächeln kann frau Zähne zeigen	176
40. Vergiss die Vorwurfsnummer – sie wirkt nicht	178

DORNRÖSCHEN IM 21. JAHRHUNDERT	181
--------------------------------------	-----

DANKE!.....	183
LITERATUREMPFEHLUNGEN	185
ANMERKUNGEN.....	187

VORWORT

Die Zügel in die Hand nehmen

Als ich von Sigrid Meuselbachs Buch *Weck die Chefin in dir* hörte, war ich sofort elektrisiert. Der Titel trifft den Kern eines Phänomens, das ich in meiner Laufbahn leider allzu oft beobachtet habe: Hochkompetente, bestens ausgebildete Frauen, die all das mitbringen, was wir in der Wirtschaft heute brauchen und fordern – emotionale Intelligenz, soziale Kompetenz, persönliche Integrität –, bleiben beim Karrierewettlauf auf der Strecke. Die Gründe sind sicherlich vielfältig. Lebensentwürfe unterscheiden sich: Nicht jede Frau strebt danach, Führungsverantwortung zu übernehmen und beruflich aufzusteigen. Doch neben dem bewussten Verzicht auf Karriere gibt es sehr häufig auch den resignativen Rückzug, das Gefühl, sich vergeblich abzu trampeln.

Was sind die Ursachen? Viele Frauen konzentrieren sich auf ihre Arbeit und ihre Leistung und sind der Meinung, das müsse im Unternehmen doch gesehen und gewürdigt werden. Nun sind gute Leistungen zweifelsohne Voraussetzung für eine dauerhafte Karriere, aber sie sind nicht alles: Wer aufsteigen will, muss seine Erfolge vermarkten, die richtigen Kontakte knüpfen, beim Stellenwechsel gut verhandeln und nicht zuletzt das Selbstvertrauen entwickeln, auch schwierige Zeiten durchzustehen. Auf all diesen Feldern sind viele Frauen bis heute sehr zurückhaltend. Sie lie-

fern exzellente Ergebnisse – und warten auf den Retter mit dem weißen Ross, der sie für dieses Engagement belohnt und ihnen beim Aufstieg die helfende Hand reicht. Meist warten sie vergeblich, denn so funktionieren Organisationen nicht.

Es wird daher Zeit, dass beruflich ambitionierte Frauen die Zügel selbst in die Hand nehmen. Dass sie den Mut haben, auf ihre Verdienste hinzuweisen, Risiken einzugehen, Herausforderungen anzunehmen, kurz: dass Sie die Verantwortung für ihre Karriere übernehmen. Dieses Buch ermutigt Frauen auf diesem Weg und liefert ihnen handfeste Strategien für mehr Erfolg im Beruf. Darüber hinaus kann es Managerinnen, die es bereits nach oben geschafft haben, ein Anstoß sein, dem weiblichen Nachwuchs stärker als bisher mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, ob als Vorgesetzte, als Mentorin oder als wohlwollende Kollegin – und so genau die Unterstützung zu spenden, die beim eigenen Aufstieg vielleicht schmerzlich vermisst wurde. Ich wünsche Sigrid Meuselbach und ihrer Warnung vor der »Dornröschen-Falle« viele Leserinnen und Leser.

Gülabatin Sun

Managing Director

Deutsche Bank AG

DIE DORNRÖSCHEN-FALLE

Lieber handeln als den eigenen Erfolg verschlafen

Vor Zeiten waren ein König und eine Königin, die sich sehnlichst ein Kind wünschten. Als die Königin schließlich ein Mädchen gebar, veranstaltete der König ein Freudenfest, zu dem er auch die weisen Frauen des Landes einlud – alle bis auf die 13., denn im königlichen Haushalt gab es nur zwölf goldene Teller. Am Ende des Festes beschenkten die weisen Frauen das Kind mit Tugend, Schönheit, Reichtum. Als die elfte eben ihren Wunsch gesprochen hatte, stürmte die 13. herein: »Die Königstochter soll sich an ihrem 15. Geburtstag an einer Spindel stechen und tot umfallen!« Die zwölfte konnte diesen Fluch nicht mehr abwenden, sondern nur noch abmildern zu einem 100-jährigen Schlaf.

Sie erinnern sich vermutlich, wie die Geschichte weitergeht: Der König lässt alle Spindeln aus seinem Reich verbannen, doch vergeblich: An ihrem 15. Geburtstag trifft Dornröschen in einem entlegenen Turmzimmer des Palastes auf eine spinnende alte Frau. Sie greift neugierig nach der Spindel, sticht sich und fällt in einen tiefen Schlaf, aus dem sie erst ein Königssohn mit einem Kuss erweckt. Der kommt just nach 100 Jahren vorbei, und so teilt sich vor ihm die Dornenhecke, die das Schloss inzwischen umwuchert.



Sigrid Meuselbach

Weck die Chefin in dir

40 Strategien für mehr Selbstbehauptung im Job

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-424-20110-9

Ariston

Erscheinungstermin: April 2015

Lieber handeln, als den eigenen Erfolg verschlafen!

Beim jetzigen Tempo kann es noch 950 Jahre dauern, bis eine berufliche Gleichberechtigung von Männern und Frauen erreicht ist (Berechnung der UNO). Woran liegt das? Erfolge in Schule, Studium und Ausbildung gaukeln Frauen vor, ihnen stünden heute alle Türen offen. Doch noch ist das Business männlich, und nur erfolgreiche Frauen können das ändern. Sie müssen lernen, dass im Job andere Spielregeln herrschen als im Hörsaal. Einen Einblick in genau diese Spielregeln gibt Sigrid Meuselbach in ihrem Buch. Ihr Ziel: Frauen lernen, sich zu behaupten – mit Authentizität und Klarheit, mit Selbstbewusstsein und Kompetenz. Sigrid Meuselbach bringt Frauen in Führung und hilft Männern, gut damit zu leben.

Viele Frauen wollen im Beruf an die Spitze, doch der Weg dorthin scheint versperrt. Ein Grund dafür: Sie kennen die Spielregeln nicht oder ignorieren sie. Doch solange im Job noch vorwiegend männliche Richtlinien gelten, sollten Frauen lernen, das Spiel ebenso und besser zu spielen, als Männer es tun. Weck die Chefin in dir macht Schluss mit überholten Feindbildern und dem Klischee, dass die alten Geschlechterrollen durch eine weibliche Revolution hinweggefegt werden müssten. Der Umgang mit Grenzverletzungen ist ebenso ein Thema wie das Gewinnen einflussreicher Mentoren und der selbstbewusste Auftritt in Meetings und vor Versammlungen. Nicht zuletzt nimmt die Autorin die Hemmungen vor Statussymbolen und vor Reviermarkierungen und macht Mut zu einer beeindruckenden Selbstpräsentation. Gestützt auf eigene Erfahrungen und die ihrer Seminarteilnehmerinnen zeigt Sigrid Meuselbach, wie frau es schafft, ans Ziel zu kommen!

 [Der Titel im Katalog](#)