



# „Anerkennung ist ein ganz starker Motivator“

**Karriere-Booster.** Frauen stolpern beim Aufstieg auf der Karriereleiter oft über sich selbst. Doch man kann lernen sich selbstbewusst zu präsentieren

Sie ist Kommunikationsberaterin, Verkaufstrainerin und Business-Coach. In ihrem Buch „Boost your career, Sister!“ (www.boostyourcareersister.com) zeigt Gabriele Strodl-Sollak, was Frauen individuell tun können, um ihre Position in der Gesellschaft und im Beruf deutlich zu verbessern.

**Frau Strodl-Sollak, woran liegt es, dass Frauen immer noch unterschätzt werden?**

**Gabriele Strodl-Sollak:** Manchmal wirken Frauen auf Männer zu differenziert und man traut ihnen nicht zu, dass sie schnelle Entscheidungen treffen, weil sie länger und komplexer überlegen und nicht Statement artig Plan A, B, und C und die nachfolgenden Schritte präsentieren können. Die Art der Präsentation kann man aber ändern, indem man sich auf das Forum vorbereitet, vor dem man präsentiert oder sich bewirbt. Man muss sich überlegen, wie man die eigene Kompetenz und Qualifikation glaubhaft rüberbringt.

**Wie kann man sich also richtig präsentieren?**

Frauen haben oft eine gewisse Hemmschwelle, wenn es darum geht, sich selbst und die eigenen Ideen gut zu verkaufen. Es geht dabei um die Verpackung und den Inhalt. Frauen glauben, sie punkten mit dem Inhalt. Was prinzipiell ein sehr guter Ansatz ist, nur solange die Verpackung nicht alle Stücke spielt, hört niemand zu. Man muss also eine gewisse Souveränität ausstrahlen, damit man Gehör findet. Der Glaube, weil mein Inhalt so toll ist, werden mir alle zuhören, ist leider falsch. Je besser ausgebildet und qualifiziert Frauen sind, umso mehr setzen sie jedoch auf die Inhalte.

**Frauen verkaufen sich also meist schlecht. Wie wichtig ist hier das richtige Storytelling?**

Positive Geschichten fördern jede berufliche Entwicklung. Denn: Nicht die Besten, sondern die Bekanntesten bekommen immer wieder unerwartete Chancen.

**Müssen sich Frauen einfach mehr trauen?**

Mut ist notwendig, um vorwärtszukommen. Man muss ja nicht gleich die ganze Welt aus den Angeln heben, es reicht, wenn ich mich in einer Besprechung mit einem wichtigen Punkt zu Wort melde. Es ist ein Weg der kleinen Schritte. Man sollte sich auch Frauen in höheren Positionen anschauen und beobachten, wie sie sich präsentieren und in bestimmten Situationen vorgehen. Man kann auch schauen, was einem nicht gefällt, oder wo diese Frauen scheitern. Einfach Beispiele im Positiven, wie im Negativen suchen und an diesen lernen. Und auch selbst Kritik annehmen und daran wachsen. Man darf sich bei Kritik nicht zurückziehen.

**Wie wichtig ist die Anerkennung?**

Ja, ich habe das Gefühl, dass Frauen mehr Anerkennung brauchen als Männer. Anerkennung ist ein ganz starker Motivator für Frauen.

**Stinkt Eigenlob wirklich?**

Man muss sich auch selbst sagen, dass man gut ist, dass man etwas sensationell gut erledigt hat. Man darf sich nicht nur von der Anerkennung von außen abhängig ma-

chen, auch in sich selbst muss man wissen, dass man gut ist und sich loben. Man nimmt sich meist nicht die Zeit sich über Dinge zu freuen, die gelungen sind. Es ist ein Perspektivenwechsel zur Fülle hinzuschauen und nicht auf die mageren Stellen. Man kann auf dem Erreichten aufbauen, wenn man es selbst sieht und würdigt. Es beginnt mit der Eigenliebe und damit, die eigenen Erfolge auch verbalisieren zu können – und zwar ohne das Wort „aber“. Man muss Geduld mit sich selbst und den eigenen Lernschritten entwickeln.

**Verraten Sie uns noch einen Trick, eine Hilfestellung?**

Man sollte nicht nur „To-do-Listen“ führen, weil sie immer in die Zukunft führen und immer etwas zu viel sind. Ich finde es interessant „Done-Listen“ zu führen. Was habe ich alles schon gemacht, was habe ich erreicht. Es zählt jeder Versuch, selbst wenn ich noch Potenzial habe, schreibe ich auf meine Liste, dass ich es gemacht habe. Dass ich mich dem gestellt habe. Das hat ganz viel Kraft.

HERTA SCHEIDINGER



Gabriele Strodl-Sollak gibt Kommunikationstipps und Verhandlungskniffe, mit denen Frauen beruflich vorankommen