



FAQ – Webinar 1

„Mach Dich Stark! So setzt du dich als Frau durch“

Expertin: Laura Sophie Dornheim

Auftreten und Positionieren:

Wie kann ich als Frau schlagfertig sein ohne gleich als Zicke wahrgenommen zu werden?

Wir sind nicht im Büro um geliebt zu werden. Sexistische Labels wie „zickig“ und „hysterisch“ müssen wir aus den Köpfen kriegen! Spiel mit deinem Auftreten: Gestikuliere nicht wild in der Gegend rum. Experimentiere mit der Höhe und dem Klang deiner Stimme. Sprich die Punkte an, die du durchsetzen willst mit ruhiger fester Stimme, so tief wie es für dich angenehm und noch authentisch ist. Du musst dich nicht verstellen. Gehe einfach bewusst mit deinem Auftreten um.

Und wenn dich trotzdem jemand bossy findet, dann feier es: Du bist nicht bossy. Du bist der Boss!

<https://giphy.com/gifs/beyonce-boss-bossy-26BRwSiLITDyhqo1y> (Beyonce Gif)

Sollte frau zu hohen Schuhen greifen? Oder bedient man damit das sexy Klischee?

Rote Lack-Stilettos sind in den meisten Fällen sicher zu sexy. Aber Stiefeletten, in denen frau sicher steht, sind nicht zu viel. Hauptsache du stehst in den Schuhen gut und fühlst dich wohl. Und wenn du dich in hohen Schuhen unwohl fühlst, dann lass sie lieber weg.

Mit einem schicken Blaser kann frau sich auch gegen Sprüche „schützen“, wenn frau sich sagt „Das ist heute meine Rüstung!“

Wie reagiere ich auf das Dominanzverhalten älterer, männlicher Kollegen, wie z. B. Hand auf die Schulter legen?

Befreie dich aus der Schockstarre! Und suche nicht bei dir die Ursache. Du bist nicht daran schuld! Diese Gesten sollen dich klein machen und in eine passive Rolle drängen.

Möglichkeit 1: Parieren!

Gehe so schnell wie möglich zurück in eine aktive Rolle, indem du z. B. einen Schritt zurück machst. Abhängig von Person und Kontext kannst du einfach spiegeln und die eigene Hand auf die Schulter deines Kollegen legen. Auch wenn es dir albern vorkommt und dein Gegenüber irritiert, zwingt es ihn über sein (unbewusstes) Verhalten nachzudenken.

Möglichkeit 2: Sag etwas!

Du kannst dich aus dieser Situation befreien, indem du sagst „Hey entschuldige, aber ich fühle mich unwohl.“

Wir in den sozialen Medien
www.facebook.com/wasverdientdiefrau
www.twitter.com/wasverdientdiefrau
wasverdientdiefrau@dgb.de

www.was-verdient-die-frau.de/sprungbrett

Was verdient die FRAU?
WIRTSCHAFTLICHE UNABHÄNGIGKEIT!



Und ganz wichtig: Situation nicht abhaken!

Sprich die Person zu einem für dich geeigneten Zeitpunkt in Ruhe an z. B. „Das neulich, ich weiß nicht ob du dich daran erinnern kannst, war mir unangenehm. Es hat mich klein gemacht und in einer Hierarchie eingeordnet. Es wäre mir sehr lieb, wenn das in Zukunft nicht mehr passiert.“

Wie verhalte ich mich, wenn ich von männlichen Kollegen (bei einer Präsentation) unterbrochen werde? Wie bekomme ich wieder die Oberhand?

Möglichkeit 1: Klar machen, du lässt dich nicht unterbrechen! Einfach weiterreden.

Dreist sein siegt. Wenn du aufhörst zu reden, gibst du dich „geschlagen“. Wenn du mit etwas festerer Stimme weiterredest und dich nicht unterbrechen lässt, hört er entweder auf oder es gibt eine „peinliche“ Situation, in der zwei Menschen gleichzeitig reden. Dann verstehen es wenigstens aber die Zuhörer_innen. Wenn es gar nicht anders geht:

Möglichkeit 2: Ihn kurz reden lassen und an der nächst möglichen Stelle reingrätschen!

So schnell wie möglich wieder unterbrechen z. B. „Ja genau, das war der Punkt an dem ich gerade war. Das würde ich gerne weiter ausführen.“ Du kannst auch mit Humor und Schlagfertigkeit aktiv thematisieren, was da gerade passiert: „Ich weiß du hast zu dem Thema wahnsinnig viel zu sagen, aber lass mich mal meinen Teil fertig machen.“

Wie reagiere ich, wenn mir ein Kunde sagt: „Wieso soll ich mir das von einer Frau anhören?“?

Möglichkeit 1: Klar dagegenhalten!

Mit Schlagfertigkeit und Dreistigkeit kommst du bei solchen Unverschämtheiten am weitesten. Zum Beispiel mit: „Gute Frage. Ich weiß auch nicht, warum ich hier schon wieder vor lauter Männern sprechen muss!“. Da sollte frau aber mit Sprüchen aufpassen, wenn frau noch keine sichere Position im Job hat. Aber wenn du nicht mehr blutige Anfängerin bist, dann trau dich! Im schlimmsten Fall kommt der Auftrag nicht zustande, aber dann wäre er auch von jemandem, mit dem du nicht zusammenarbeiten willst.

Möglichkeit 2: Zurück zur Sachebene!

Bringe Argumente, so wie „Sie hören sich das jetzt von einer Frau an, weil die Hälfte Ihrer Zielgruppe weiblich ist!“. Wichtig zu beachten in Situationen mit Kund_innen oder mit Externen: Zeige deine persönliche Betroffenheit nicht! Gönn deinem Gegenüber nicht die Genugtuung, dass so ein Spruch dich persönlich verletzt. Wie es so schön heißt: Fake it, till you make it! Unbedingt die Fassade wahren! Wenn's gar nicht anders geht, kann man auf der Toilette für sich allein die Tränen trocknen. So geht es doch sehr vielen von uns, auch mir, und manchmal muss der Frust einfach raus.

Wie geht frau mit dem Vorwurf um „humorlos“ zu sein, wenn frau sich gegen Sprüche wehrt?

Wenn der Kommentar von jemandem kommt, der sexistische Macho-Sprüche bringt, achte einfach nicht darauf.

Versuche vielleicht den Personen einen Spiegel vorzuhalten und sie im Nachgang noch einmal direkt anzusprechen.



Kontere vielleicht mit einem flotten Spruch. Oder wehre den Vorwurf ganz ab. Schließlich bist du nicht im Job, um deinen Humor zu beweisen.

Wie sage ich höflich, aber deutlich Nein, bzw. dass ich diese Aufgabe nicht übernehme?

Ein eindeutiges Nein ist schwierig und kommt oft nicht gut an. Besser ist ein „Ja, aber...“, bspw. „Es ist ein super Projekt, wir sollten das unbedingt machen, aber... (Hier kommt der Grund, warum du ablehnst.)“. Entweder ist es nicht dein Zuständigkeitsbereich und/oder du schlägst jemand anderen vor, der oder die besser zu der Aufgabe passt. Oder du betonst die Wichtigkeit des neuen Projekts, zählst aber als Grund deiner Absage auf, was alles bei dir noch anliegt.

Paradoxerweise wird man selten befördert, wenn man alle Fleißaufgaben annimmt. Vielmehr wird einem Respekt gezollt, wenn man gekonnt „Nein“ sagt.

Was tun, wenn gerade Frauen im Job auf Konkurrenz aus sind?

„Stutenbissigkeit“ kommt leider vor, denn nicht jede Frau ist solidarisch mit anderen. Gerade Frauen älterer Generationen haben oft im Job gelernt, dass es nicht darauf ankommt, von allen gemocht zu werden und trauen sich durchzusetzen. Sehr situationsabhängig, aber tendenziell lohnt es sich das Problem offen anzusprechen. Bei der älteren Generation könntest du nach Rat/Austausch fragen. Bei Gleichaltrigen könntest du versuchen eine Zusammenarbeit anzustoßen oder einen kleinen Gefallen zu tun. Das stellt eine Gegenseitigkeit her und bringt euer Verhältnis auf eine andere Ebene. In manchen Situationen bleibt einem nichts anderes übrig als die Grenze zu ziehen.

Soll man auf die eigene Intuition hören?

Ja und Nein. Immer beides: Bauch und Kopf.

Wenn es um zwischenmenschliche Situationen geht, ist Intuition sehr wichtig. Große Karriereentscheidungen sollten durchdacht sein und nicht nur aus dem Bauch getroffen werden.

Frage dich, ob deine Intuition dir nicht zu oft zur Vorsicht rät. Schließlich verleitet sie einen häufig in den Wohlfühl-Bereich. Gerade für uns Frauen geht es nicht selten darum aus der sogenannten comfort-zone herauszukommen und sich selbst den nötigen Respekt, Raum und Perspektiven zu gehen. Denn wer nichts wagt, der nichts gewinnt.

Welche Tipps gibt es speziell für Berufseinsteiger_innen?

Wichtigster Punkt: Trau dich über die eigene Komfortzone hinauszugehen! Je höher du einsteigst, finanziell und vom Aufgabenbereich her, desto besser. Von dort aus entwickelst du dich weiter. Versuche also nicht unter deinen Qualifikationen zu starten.



Statistiken zeigen, dass Männer sich viel mehr zutrauen. Deshalb kontrolliere kritisch deine Bewerbung und sei auf keinen Fall bescheiden! Faustregel: Mache dich 10-20% größer! Du hast Potenzial und willst ja auch im Job noch wachsen.

Welche Tipps für Bewerbungsgespräche, gerade beim Berufseinstieg, gibt es?

- Vorbereitung ist alles! So viel wie möglich über das Unternehmen und den Job recherchieren und sich ggf. einen kleinen Spickzettel schreiben (den du dann vielleicht gar nicht mehr brauchst).
- Im Bewerbungsgespräch kannst du dann gerne von dir erzählen. Warte nicht nur auf kommende Fragen. Es soll ein Gespräch und kein einseitiges Interview entstehen.
- Schenke den Arbeitgeber_innen Aufmerksamkeit indem du z. B. deren Büro oder Lage lobst.
- Nimm dir einen Stift und Papier mit, mache eventuell Notizen. Das wirkt aufmerksamer und gut organisiert.
- Gegen die Nervosität hilft nur: So viel üben, wie es geht, z. B. mit Freund_innen proben. Aber vielleicht auch absichtlich dort bewerben, wo man nicht hin will, um die ungewohnte Situation zu trainieren. Und wenn du gutes Feedback bekommst, pusht es dein Selbstbewusstsein.
- Überlege, was soll dein Gegenüber von dir in Erinnerung behalten. Ein kleines Detail, von dem du weißt, es bleibt hängen. Bringe nach Möglichkeit etwas Persönliches oder Spannendes ein, was heraussticht.

Erfolge kommunizieren:

Wie funktioniert ein erfolgreiches Fahrstuhlgespräch?

Wichtige Menschen sind gewohnt, dass irgendjemand was von ihnen will. Deshalb könntest du den Spieß umdrehen und sie erzählen lassen. Stelle deinem Gegenüber Fragen: Was finden Sie ist jetzt das wichtigste Projekt? Was halten Sie von der Nachricht XY vom Konkurrenten und wie gehen wir damit um? Freuen Sie sich auf das Sommerfest? Damit zeigst du Interesse und schenkst Aufmerksamkeit.

Außerdem, gute Zuhörer_innen bleiben besser in Erinnerung, als gute Erzähler_innen. Nutze den Talk im Fahrstuhl als Anknüpfungspunkt in einer Mail und schlage ein längeres Gespräch vor.

Wie „verkaufe“ ich eine Ausbildung gegenüber einem Studium am besten?

Sprich es offen an und stelle in den Vordergrund, weshalb du die ausgeschriebene Stelle unbedingt haben willst und was genau du dafür mitbringst. Präsentiere die Vorzüge, die das konkrete Unternehmen von dir hätte. Eventuell hast du mehr praktische Erfahrung und Kund_innenkontakt als jemand, der ein Studium absolviert hat.

Gestalte deinen Lebenslauf ausführlicher und bringe an, welche Projekte in der Ausbildung du gemeistert hast und welche besonderen Kenntnisse du mitbringst.



Suche ich einen Job, den ich kann oder einen, den ich lernen möchte?

Bewerbe dich, wenn du denkst „80% davon hab ich drauf!“ 10% kannst du noch lernen und 10% sind auch spannend. Öffne deinen Horizont und bewerbe dich ruhig, auch wenn du nicht alle Anforderungen in der Ausschreibung erfüllst. Wenn z. B. zwei Jahre Berufserfahrung verlangt werden, du aber frisch von der Uni kommst, im Studium aber praktische Erfahrungen gesammelt hast, dann schreibe es in deine Bewerbung.

Wie finde ich als Mutter eine qualifizierte Teilzeitstelle? Sollte ich meinen Stundenumfang?

Möglichkeit 1: Verschweigen!

Du hast jedes Recht es zu verschweigen und dich auf eine Vollzeitstelle zu bewerben und dann die Stunden runterzuschrauben. Erstmal nicht in den Vordergrund stellen. In einer Bewerbung musst du nicht sagen, dass du Kinder hast und es gibt ein Recht auf Teilzeit. Wenn du den Job kriegst, müssen sie dich auch in Teilzeit arbeiten lassen.

ACHTUNG: Ein Recht auf Teilzeit gilt nur für Beschäftigte in Unternehmen ab 15 Mitarbeiter_innen.

Möglichkeit 2: Proaktiv sagen!

Stelle klar warum du die beste Wahl für das Unternehmen bist; warum sie genau dich brauchen. Dann argumentiere „Ich kann zwar nur 30 Stunden arbeiten“, in Verbindung mit einem konkreten Lösungsvorschlag. Zum Beispiel könnte man bei anderen Kolleg_innen den Bedarf/Wunsch nach einer Aufstockung ihrer Arbeitszeit erfragen.

Fehler passieren. Wie geht man damit um und macht das Beste daraus?

Frauen neigen dazu sich viel zu sehr den Kopf zu zerbrechen, wenn etwas schief läuft. Nutze die 7-Sekunden-Regel: 7 Sekunden kannst du sich grämen und dann heißt es – Schwamm drüber! Für die allerwenigsten Fehler wird man gefeuert. Aus den allermeisten Fehlern lernt man. Reite nicht zu lange darauf rum, wie schrecklich Leid es dir tut! Gehe es selbstbewusst an: Stehe zu dem Fehler und bringe gleich an, was du daraus gelernt hast und wie der Fehler gelöst werden kann.

Netzwerken:

Drei Tipps für erfolgreiches Netzwerken?

Tipp 1: Smalltalk und Visitenkarten sind nur ein Teil davon. Netzwerken bedeutet auch, wenn ich mich mit einer guten Bekannten treffe, die z. B. einen ähnlichen Job hat und wir uns darüber austauschen. Erweitere dein Netzwerk in dem du bspw. eine entfernte Kolleg_in auf Facebook addest und ihr dein neues Projekt vorstellst. Dabei lassen sich vielleicht Parallelen finden.

Tipp 2: Netzwerken muss nicht einen konkreten Anlass haben. Du kannst auch einfach mal jemandem Schreiben, den du spannend findest oder mit dem_der du dich gerne austauschen möchtest. Man braucht einfach nur einen Anknüpfungspunkt.



Tipp 3: Fang an Leute gegenseitig vorzustellen! Damit stärkst du deine eigene Position in deinem Netzwerk.

Welche Frauennetzwerke empfiehlst du?

Die wichtigsten Netzwerke sind die eigenen Freund_innen und Kolleg_innen. Aktiviert sie! Frag dich regelmäßig: Mit wem habe ich schon lange nicht mehr gesprochen?

Im Job bieten Interessenvertretungen wie Betriebs- oder Personalrat, Gleichstellungsbeauftragte oder Jugendausbildungsvertretungen oft die Möglichkeit sich zu vernetzen, z. B. über Stammtische, gruppenspezifische Netzwerke, Veranstaltungen wie Frauenfrühstücke etc.

Je nach dem in welcher Branche/Bereich du arbeitest kannst du auch nach branchenspezifischen Netzwerken suchen und dich darüber außerberuflich mit anderen Frauen austauschen. So bietet z. B. der Deutscher Juristinnenbund (<https://www.djb.de/>) eine Austausch-Plattform für Jurist_innen.

Größere, bundesweite Frauennetzwerke sind z. B.:

- o Edition F – Female Future Force (editionf.com/community)
- o Women in Digital (<https://women-in-digital.de/>)
- o Lean Inn-Circle (<https://leanincircles.org/>)
- o Fidar – mehr Frauen in Aufsichtsräte (<https://www.fidar.de/>)
- o ...

Und nicht zuletzt kannst du dich über unsere Sprungbrett-Community vernetzen. Schau einfach mal bei unserer (geschlossenen) Facebook-Gruppe vorbei:

www.facebook.com/groups/277678032718552/?source_id=1394585817501045

Machen Plattformen wie Xing oder Linked-In Sinn?

Für alle „Bürojobs“ im weitesten Sinne, ja. Du könntest den Link in deine Bewerbung einfügen oder diese Plattformen als Jobbörse oder zum Netzwerken nutzen.

Sonstige Fragen:

Wo finde ich Laura Dornheims Doktorarbeit?

Hier kannst du sie bestellen: <http://www.springer.com/de/book/9783658090319>