

Tue Gutes und rede darüber

Wie Frauen in Führung gehen – Selbstmarketing für Ärztinnen auf allen Karrierestufen

Expertinnenseminar

anlässlich der Jahrestagung der Deutschen, Österreichischen und Schweizerischen
Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie

11.10.2019 in Berlin

08:00 – 11:00 Uhr

Astrid Dinda

Astrid Dinda

Businesscoach, HR-Beraterin und Journalistin

Studium der Journalistik, Kunstgeschichte und Germanistik, FU Berlin

Zusatzausbildungen zur Wirtschaftsfachkraft und Wirtschaftsassistentin, zum Systemischen Karriere- und Businesscoach, zur Systemischen Organisationsberaterin, zum NLP Practitioner, Master, zur Lehrtrainerin (DVNLP) und zum Cert. Trainer of the Art of NLP

Weitere Qualifizierungen in Systemischer Organisations- und Strukturaufstellung, in Prozessorientierter Psychologie und Beratungsmethoden, in Themenzentrierter Interaktion, Transaktionsanalyse, Hypnotherapie nach Milton Erickson, klassischem Gesang (lyrischer Sopran) und Personaler Stimmentwicklung

Geschäftsführerin von CHANGE Kommunikation, einem Beratungsunternehmen für Führungskräfte aus Politik, Wirtschaft, Medien und Bildung mit Sitz in Berlin

Kernthemen

Führungskräfteberatung und -coaching
 Politische Kommunikation und Kommunikation in anspruchsvollen Situationen
 Berufswegberatung und Karriereplanung, Beziehungsmanagement, Netzwerken
 Medienauftritt und Medienkommunikation
 Potenzialförderung und Mentoring für Führungskräfte
 berufliche und persönliche Veränderungsprozesse, Work-Life-Balance
 Change Management-, Organisationsentwicklungs- und Leitbildprozesse

Referenzen,

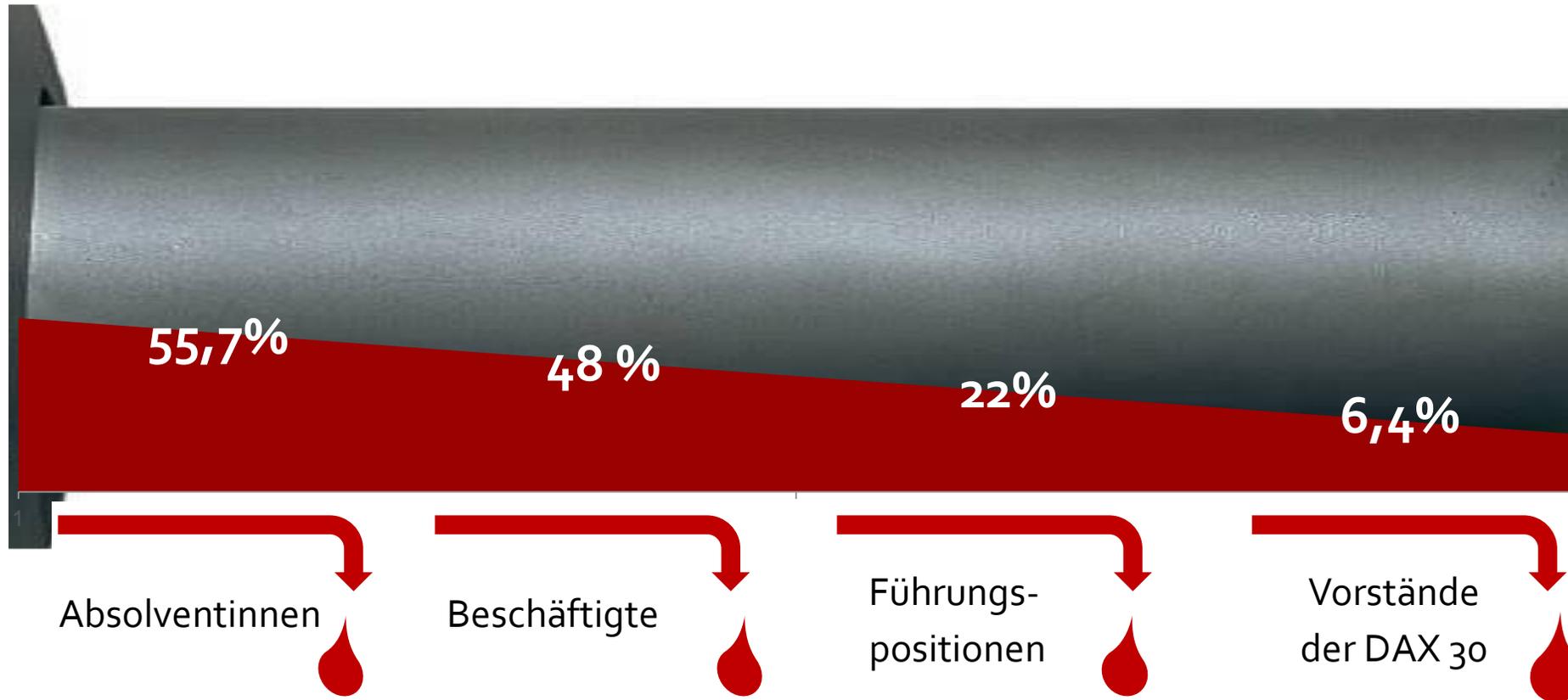
Kooperationen,

Partner
 (Auswahl) Deutscher Bundestag, Senat von Berlin, Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW)
 Statistisches Bundesamt Wiesbaden/Bonn (Destatis), Medienakademie ARD/ZDF, Verw.akademie Berlin (VAk)
 Uni Stuttgart, FU Berlin, TU Berlin, LMU München, Joh.-Gutenberg-Uni Mainz
 Europäische Akademie für Frauen in Politik und Wirtschaft (EAF) e.V.

Viel erreicht – wenig erreicht?

- Zunehmende Gleichheit und anhaltende Ungleichheit charakterisieren die Situation von Frauen in der Gesellschaft
- Zunehmende Gleichheit
 - Qualifikationsstruktur Schule, Ausbildung, Universität, Aus- und Weiterbildung
 - Erwerbsbeteiligung gesamtgesellschaftlich
 - Karriere- und Berufswegorientierung Tendenzen / Streuung
- Anhaltende Ungleichheit
 - Aufstiegsmöglichkeiten
 - Geringere Entlohnung
 - Statusniedrigere Arbeitsplätze
 - Soziale Erwartungen

Leaky Pipeline

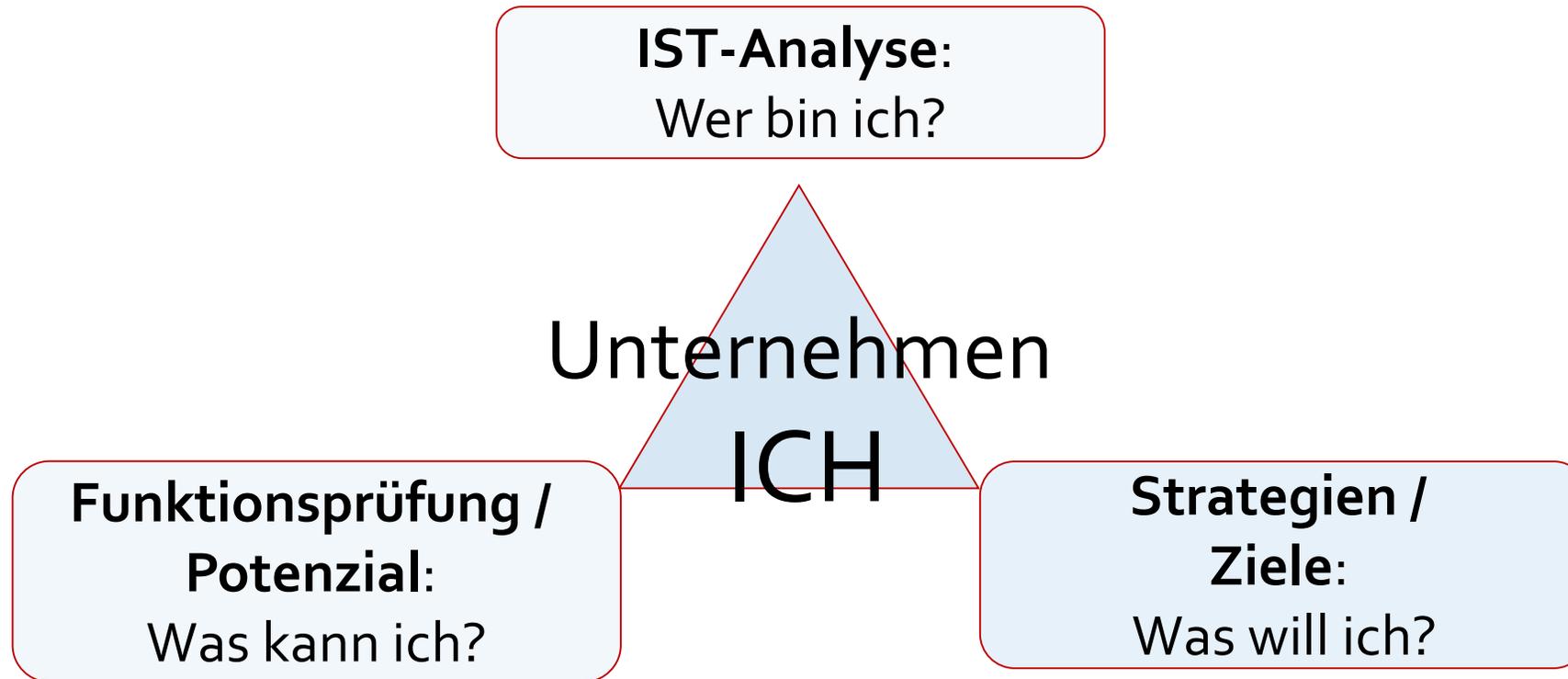


Quellen: Datenportal BMBF (2017); Bundesagentur für Arbeit - Arbeitsmarkt in Zahlen – Beschäftigungsstatistik; Hochschule Osnabrück in Kooperation mit Bisnode Deutschland GmbH: Frauen im Management 2016; DIW-Managerinnen-Barometer (Sonderauswertung Nov/2017) Darstellung EAF. E.V.

Rückblick: Authentisches Selbstmarketing

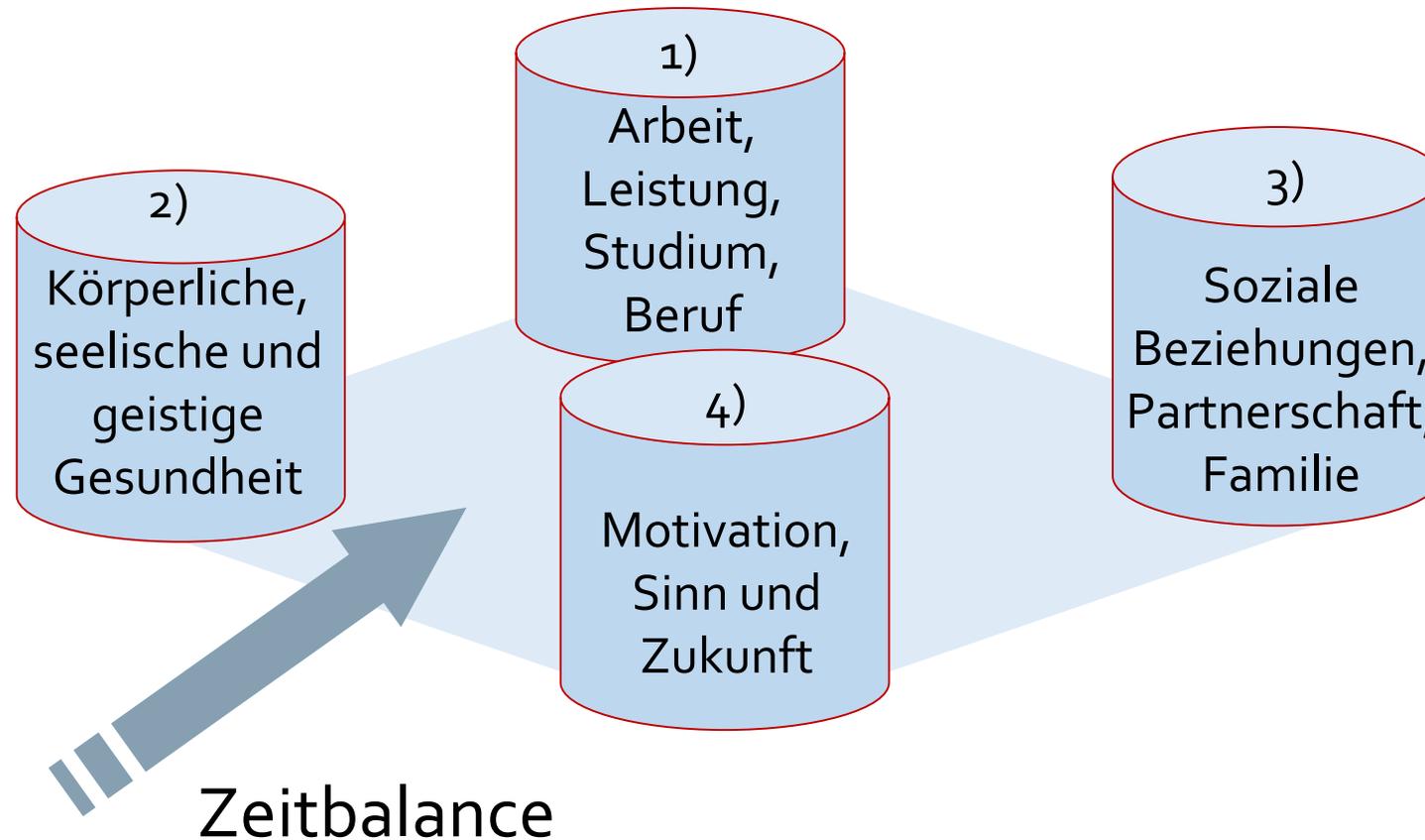
1. **Ziele:** Klären – Überprüfen - Weiterentwickeln
2. **Selbstbild:** Entwickeln einer realistischen Selbsteinschätzung
3. **Fremdbild:** Überprüfen der Wirkung auf andere
4. **Produkt:** Was ich kann und was mich unverkennbar macht
5. **Werbung in eigener Sache:** Erfolge auf allen Bühnen kommunizieren
6. **Netzwerken:** Die richtigen Menschen treffen - im Gespräch bleiben

Rückblick Selbstwirksamkeit



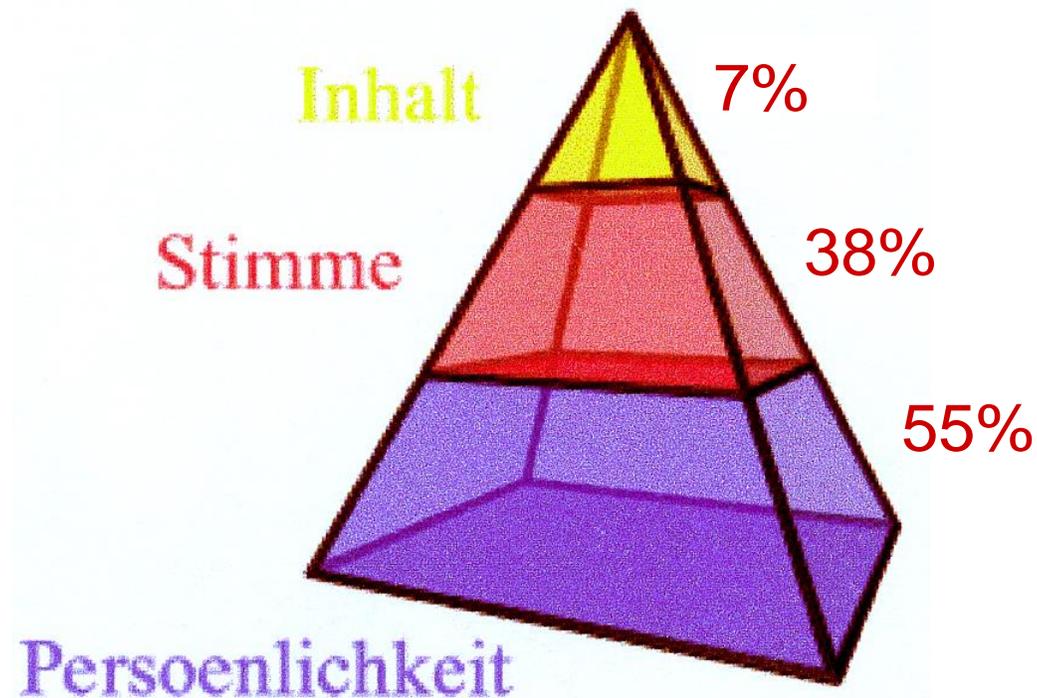
- Grad der Überzeugung, Einfluss auf den Verlauf der Dinge zu haben
- Vorstellung vom eigenen Leben entwickeln und umsetzen

Die vier Säulen der Lebensbalance



Karrierestrategien im Berufsalltag: Wir überzeugen

ZU	7 %	durch den Inhalt unserer Worte
ZU	38 %	durch Klang und Eigenschaften unserer Stimme und
ZU	55 %	durch unsere persönliche Ausstrahlung



Souveränes Auftreten trainieren

Körper

- Eu-ton stehen und sitzen
- Beine ausschütteln - Arme ausschütteln - Schultern kreisen
- Faustformel
- Schreiten

Atmung

- Ausatmen – Seufzen – Lachen - Gähnen
- Atemführung mit Spannen-Lösen des vorderen Zwerchfells

Lautung/Töne

- Eigenton - Indifferenzlage
- Mmmhhh- summen
- Stimmklang AU-Wörter
- Tiefatmung – Gürtelspannung - Aktivieren des hinteren Zwerchfells

Artikulation

- Abcd-Übungen
- Zungenbrecher

Macht, Status und Positionierung

Sozialer Status

- Rolle
- Gesellschaftlicher Rang
- Sichtbare äußere Statussymbole

Sozialer Status und Statussymbole können den persönlichen Status unterstützen, ihn aber nicht ersetzen.

Persönlicher Status

- Verhalten und Kognition
- Interaktiv / Kommunikation
- Immer wieder neu zu verhandeln

Der persönliche Status besteht aus **äußerem** und **innerem** Status.

Macht, persönlicher Status und Menschenbild

1) Ich bin o.k. - Du bist nicht o.k.

(+/-)



Hochstatus

2) Ich bin nicht o.k. - Du o.k.

(-/+)



Tiefstatus

3) Ich bin nicht o.k. - Du bist nicht o.k.

(-/-)



Resignation / Isolation

4) Ich bin o.k. - Du bist o.k.

(+ / +)



Gleiche Augenhöhe

Was passiert hier eigentlich?

Revierverhalten: Move Talk

Körperbotschaften: Basic Talk

Gesprochene Sprache: Basic Talk und High Talk

- Move Talk schlägt Basic Talk und High Talk
- Basic Talk schlägt High Talk
- Angriffe können i. d. R. effektiv abgewehrt, wenn wir auf der selben Ebene bleiben oder auf die wirksamere Ebene wechseln.
- Wirkungslos ist es, auf eine weniger wirksame Ebene zu wechseln, nur weil sie uns persönlich angenehmer oder moralisch einwandfreier ist.

Fake it `till you make it: Power Poses



breiter fester Stand,
mindestens hüftbreit



Arme im V nach oben halten (Siegerin, Zieleinlauf)



Hände in die Hüften (Her mit dem Klavier!,
Wonder Woman)



Präsident, Schurke
(auch ohne Tisch und
/ oder mit Fuß auf
dem Knie)



Boss, Macherin,
take it or leave it



Netzwerkerin,
Emphatieförderer



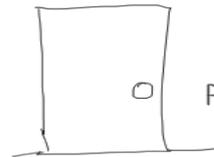
In der U-Bahn

HOW TO:

Materials



2 min



Privacy (optional)



Just you

Instructions

1. Pick a pose.
2. Hold it for 2 minutes.
3. Fake it until you become it.

Status kommunizieren: Horizontale Kommunikation

Schlüssel: Vertrautheit (verbindungsorientiert)

- Gleichberechtigung
- Freundschaft verhandeln
- Teamgeist
- Unterschiede minimieren
- Nach Übereinstimmung streben
- Höflichkeit
- Überlegenheit vermeiden

Status kommunizieren: Vertikale Kommunikation

Schlüssel: Unabhängigkeit (statusorientiert)

- Durchsetzung
- Status aushandeln
- Befehle erteilen
- Befehle erhalten
- Entscheidung
- Risiko
- Territorialverhalten

Optimal: Verknüpfung beider Sprachsysteme

- Aktuelle Situation: vorwiegend männliche Führungsspitzen in Unternehmen/Organisationen verfügen i. d. R. über vertikalen Verhaltenskanon
 - Frauen scheitern hieran oft wegen ihrer horizontalen Kommunikation
 - Auch vertikale Sprache ist sozialverträglich
- Führungskräfte in Organisationen sollten „zweisprachig“ aufgestellt sein

Tools: Effektiv und sinn-voll delegieren

- 1) Erklären Sie, warum Sie etwas so und nicht anders haben möchten
- 2) Definieren Sie das gewünschte Ergebnis
- 3) Erklären Sie, wie Sie die Aufgabe erledigt haben möchten
- 4) Geben Sie einen Zeitrahmen vor
- 5) Definieren Sie Erfolg und Misserfolg

Tools: Nein-Sagen



Nachdenken – reflektieren - mitteilen

Begründung	<i>Nein, weil ... Nein, ich mache gerade etwas für ... Das mache ich aus Prinzip nicht.</i>
Alternative anbieten	<i>Nein, aber dafür mache ich/biete ich Ihnen an ...</i>
Ankündigung des Nein	<i>Dieses Mal noch, aber beim nächsten Mal nicht mehr.</i>
Nein aufschieben	<i>Hat diese Entscheidung noch Zeit? Ich möchte es mir noch einmal überlegen.</i>
Konsequenzen erfragen	<i>Was würden Sie jetzt tun, wenn ich Nein sage?</i>
Bedingung setzen	<i>Ich kann das nur machen, wenn ...</i>
indirekte Anfrage überhören	<i>Das tut mir Leid für Sie! / Das kenne ich!</i>
befristetes Nein	<i>Das geht gerade nicht, kommen Sie später wieder.</i>

Tools: VW-Botschaft

Ich-Botschaft + Bitte oder Wunsch = erhöhte Wirkung

1. Sachverhalt beschreiben / Verhalten des Anderen

- „Ich habe festgestellt, dass ...“
- „Mir ist aufgefallen, dass ...“
- „Wenn Sie ...“

2. Emotionale Reaktion / Gefühl

- „Ich bin dadurch ...“
- „Dadurch fühle ich mich ...“

3. Auswirkung auf die Situation oder auf mich / Effekt

- „Dadurch kann ich ...“
- „Ich befürchte, dass ...“
- „weil ...“

4. Wunsch / Erwartung / Bitte

- „Ich erwarte ...“
- „Ich wünsche mir ...“
- „Ich möchte ...“

Tools: Respektvoll Kritik geben

- Störendes direkt ansprechen
- eigene Emotionen managen
- die Sache kritisieren, nicht aber die Person
- auf den Tonfall achten
- Kritik präzise äußern
- ein Kritikpunkt pro Gespräch
- die richtigen Worte finden
- unter vier Augen
- Gespräch, nicht Monolog führen
- Kritik ist noch kein Ergebnis

Tools: Kritisiert werden

- nicht auf jedes Feedback eingehen
- Feedback ist nur dann sinnvoll, wenn es Sie bereichert
- Sie entscheiden, ob, wann und wie Sie reagieren
- genau nachfragen
- ggf. richtig stellen
- eigene Sichtweise deutlich machen
- Kritiker muss anwesend sein
- Nutzen / Nahrung?

Unsachlicher Kritik entgegentreten

- Mit Fragen Absicht klären
- Kriterien hinterfragen
- Verstehen einstellen / ignorieren
- Keine Einmischung in Ihre Angelegenheiten!
- Ruhig und sachlich die Einmischung zurückweisen
- Stopp!

Tools: Souverän kontern

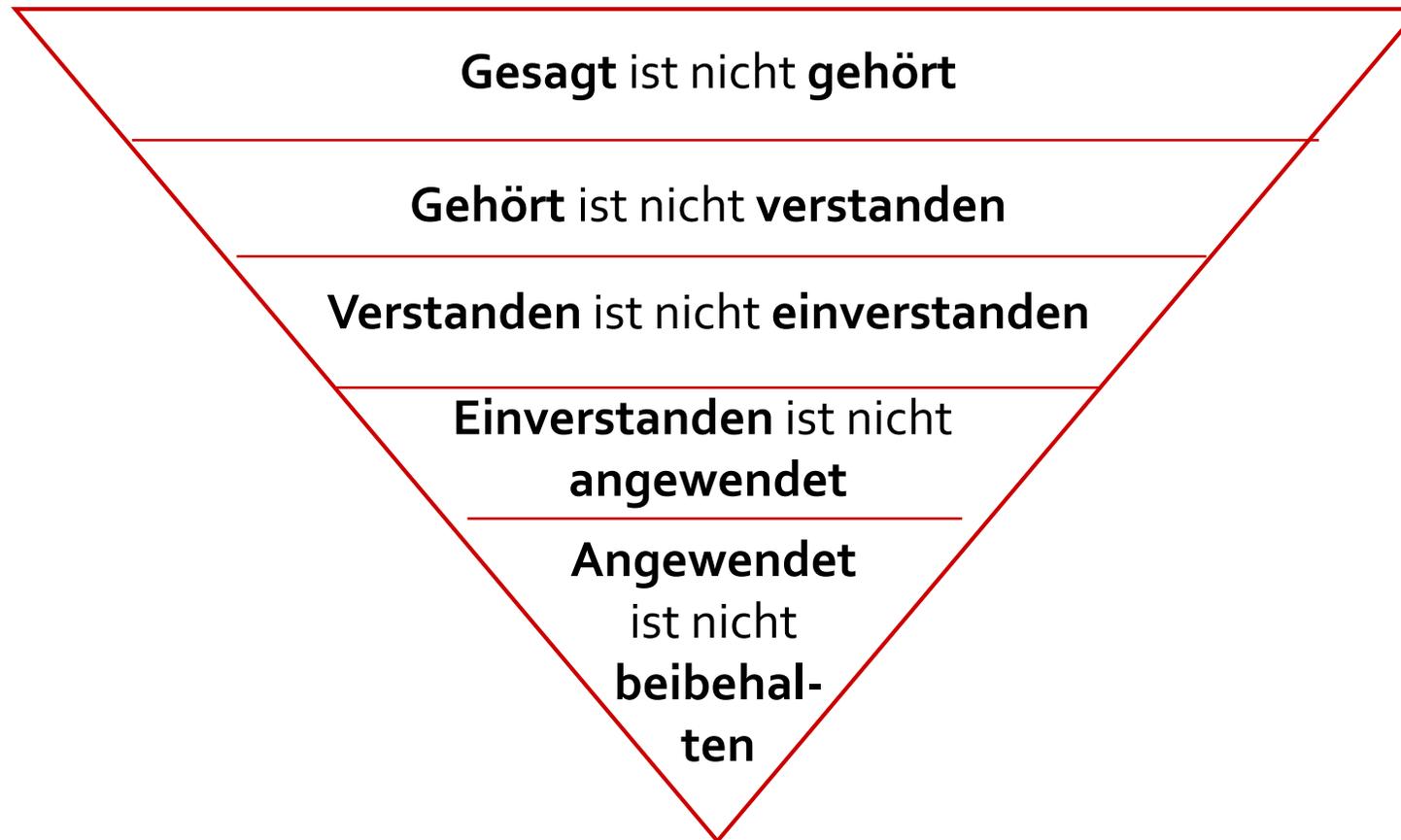
Techniken

- Übersetzen
- Rückfrage
- „Gerade weil...“
- Retoure
- Kompliment / Zugeständnis
- Metaebene zu Sachebene
- Glasklar richtig stellen und abgrenzen

Mini-Konter

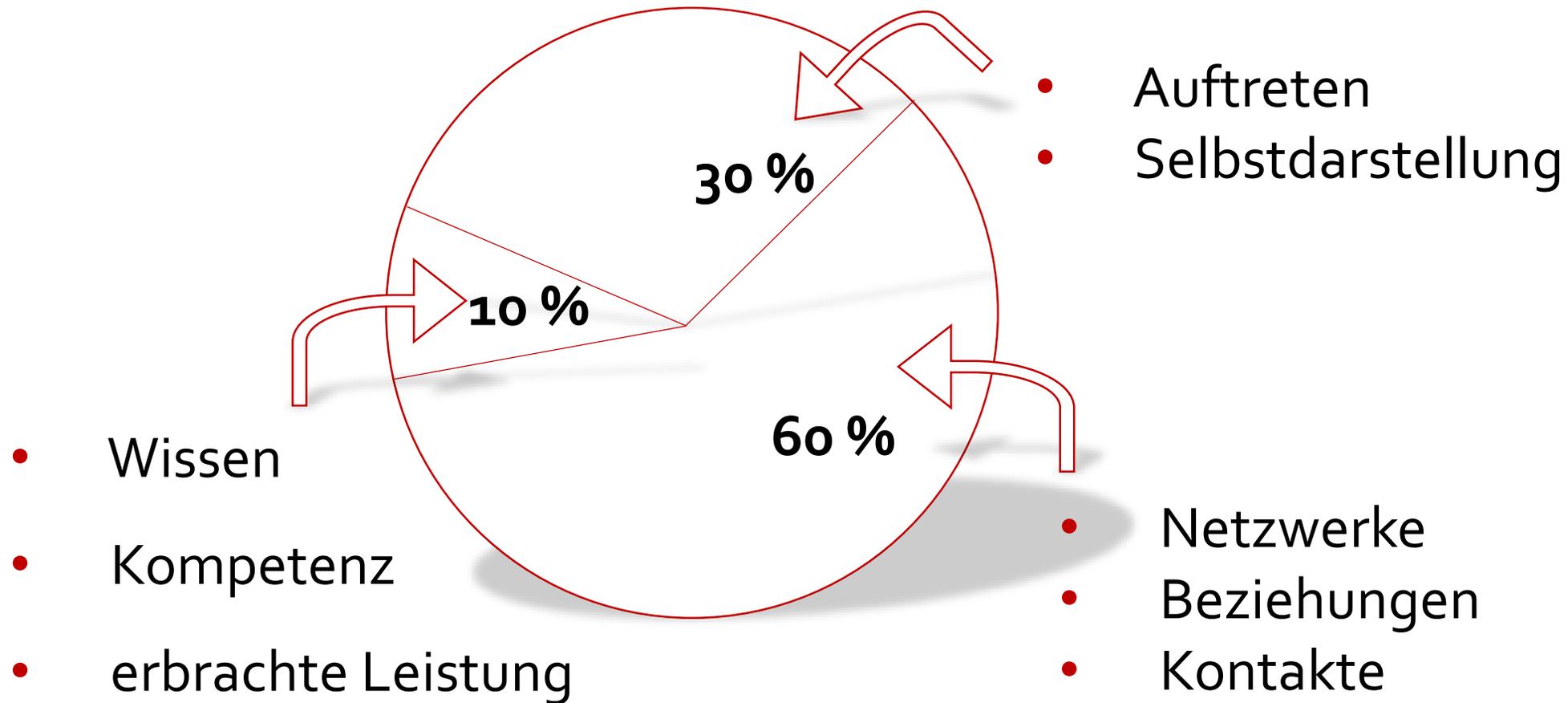
- *Ach was!*
- *Schmarrn!*
- *Blödsinn!*
- *Echt jetzt?!*
- *Ja, genau.*
- *Besser als... [1 Wort]*

Kommunikation ist lediglich ein Angebot



Die Pyramide der Wirksamkeitsprinzipien n. K. Lorenz

IBM-Studie: Was fördert Ihre Karriere?



Statement in eigener Sache



„Ich bin [...]“

„Meine Stärken / meine Interessen / mein Profil [...]“

„Wo und wie will ich Einfluss nehmen?“

Nur Sie allein können Ihrem Gegenüber klarmachen, für was Sie stehen.
Wer sonst sollte es machen?

DIW Managerinnen-Barometer

1. Eigene Ziele kennen und
Prioritäten setzen

4. Netzwerke aufbauen
und sich Mentorinnen
suchen

7. Familie und Partner als
Ressource verstehen und
Vereinbarkeit proaktiv
gestalten

2. Kriterien entwickeln und
das passende Unternehmen
ansteuern

5. Chancen erkennen und
Bescheidenheit aufgeben

8. Unternehmen als
gesellschaftspolitischen
Organismus verstehen

3. Karrierewege und
Spielregeln im
Unternehmen verstehen

6. Sich Bühnen suchen und
die eigenen Potenziale
sichtbar machen

9. Dranbleiben und
regelmäßig reflektieren

Tue Gutes und rede darüber

Vielen Dank für Ihr Interesse!