

CLAUDIA IRSFELD

ANNA LEDDIN

ALEXANDRA MISTELE

KARRIERE INSIGHTS

Mit gemeinsamer
Power zum Erfolg



Wertvolle
Tipps
aus einem
Frauennetz-
werk



CLAUDIA IRSFELD
ANNA LEDDIN
ALEXANDRA MISTELE

KARRIERE INSIGHTS

**Mit gemeinsamer
Power zum Erfolg**

**WERTVOLLE TIPPS
AUS EINEM FRAUENNETZWERK**



Informationen zum Verlag und zu seinem Programm unter:
www.marie-von-mallwitz-verlag.de

Disclaimer

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt des Zugriffs verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie: Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über https://www.dnb.de/DE/Home/home_node.html abrufbar.

Originalausgabe, Dezember 2023

Marie von Mallwitz Verlag

© 2023 Claudia Irsfeld, Anna Leddin, Alexandra Mistele

© 2023 Marie von Mallwitz Verlag

Bildrechte: 4C GROUP AG, Prof. Dr. Elke Wolf: © Lisa Hantke

Covergestaltung und Layout: www.reisserdesign.de

ISBN 978-3-946297-29-1

Printed in Europe

Inhalt

VORWORT
HERZLICHEN DANK
ÜBER DIESES BUCH

Einführung

Wir sind viele. Das **Netzwerk Women@4C** stellt sich vor

1. Entwicklung der eigenen Karriere

WAS IST EIGENTLICH KARRIERE? · 23

Brauche ich das? Und was bedeutet es für mich als Frau?

Claudia Irsfeld

WIE SOLL MEINE PERSÖNLICHE KARRIERE AUSSEHEN? · 31

Klarheit mit Karriere-Stern und USP

Claudia Irsfeld

FÜHRUNG UND FAMILIE – SO KANN'S GEHEN! · 43

Persönliche Insights und Tipps

Interview mit Claudia Bauer

EMOTIONEN, JA BITTE! · 51

Was empathische Führung ausmacht

Interview mit Julia-Claire Möbius

IN EINER WG MIT 80 MÄNNERN · 59

Wie ich als Frau lernte, an einem
männerdominierten Umfeld zu wachsen

Chiara Geipert

LEBENSLANGES LERNEN, EIN DAUERBRENNER · 71

In kleinen Schritten motiviert und kontinuierlich lernen

Vanessa Forst

ERWEITERE DEINEN HORIZONT · 79

Möglichkeiten dazu gibt es überall

Fatima Giuliano-Arnaout

GEKONNTE SELBSTVERMARKTUNG · 83

Wie fördere ich meine Karriere über Social Media?

Kia Lindroos und Chiara Weis

EINFLUSS? IMMER HER DAMIT! · 97

Mit gezielter Einflussnahme zum Erfolg

Anna Leddin

FRAUEN, MACHT! · 105

Oder Frauenmacht

Claudia Irsfeld

FÜR ANDERE EINSTEHEN · 115

Warum es sich lohnt, für sein Team da zu sein

Franziska Pilz

2. Tipps und Insights zur persönlichen Entwicklung

RAUS AUS DER KOMFORTZONE! · 121

Warum eiskaltes Wasser ein toller Ort sein kann
Alexandra Mistele

MIT 26 JAHREN MAL EBEN GRÜNDEN? NA KLAR! · 129

Einblicke von der Gründerin von RHO KOMBUCHA
Interview mit Jennifer Färber

JA UND NEIN SAGEN · 139

Wenn es kein „Hell Yes!“ ist, ist es ein „Nope“
Paula Winter

MINDFULLNESS · 145

Wirkung von Achtsamkeit und Stress
auf die persönliche Entwicklung
Alexandra Mistele

BYE-BYE, SELBSTOPTIMIERUNG!

HALLO GELASSENHEIT! · 157

Was ich als Frau lernte, um nicht nur erfolgreich,
sondern auch glücklich zu werden
Béatrice Gloor

EIN DICKES FELL, IMMER IN MODE? NATÜRLICH! · 167

Wieso Resilienz zur Top-Ressource aufsteigt
Anna Leddin

KRITIK ALS MOTIVATOR · 175

Wie du das Optimum aus Feedback herausholen kannst
Corinna Schmitt

VERTRIEB IST NICHTS FÜR DICH? · 183

Meine 10 Tipps für die Kaltakquise am Telefon
Susanne Kramer

FRAUEN UND GEHALT · 189

Erfolgreich mit der GENDER-Formel

Claudia Irsfeld

**UMGANG MIT SEXUELLEN ÜBERGRIFFEN
AM ARBEITSPLATZ · 197**

Was können wir machen, wenn es doch passiert?

Claudia Irsfeld

NACHHALTIGER PERSÖNLICHER ERFOLG · 213

7 Gewohnheiten, die dich stärken

Sophie Jasmin Anspach und Leonie Böhm

COACHING UNTER KOLLEGINNEN · 221

Eine Chance für vertrauensvolle Gespräche

Claudia Irsfeld

3. Best Practice Networking

NETZWERKE UND NETZWERKEN · 237

Warum es immer ein Plus ist, sich zu vernetzen

Patrizia Bamberg-Kunz

WOMEN@4C ALS NETZWERK IN AKTION · 243

Wie wir unsere Organisation mitgestalten

Bianca Eichentopf und Annika Krömer

WIE FINDE ICH MEIN HERZENSTHEMA? · 251

Die eigene Karriere gestalten entlang
von Themen, für die du brennst

Annika in der Beek

„Sei neugierig, mutig und traue dich,
neue Herausforderungen an-
zunehmen, auch wenn du im ersten
Moment denkst, diesen nicht
gewachsen zu sein.
Du entwickelst dich mit deinen
Aufgaben kontinuierlich
weiter und lernst, schwierige
Situationen zu bewältigen“

FANNY MÜRKE

Personalleiterin, Alterric Deutschland GmbH

1. Kapitel

Entwicklung der eigenen Karriere

CLAUDIA IRSFELD

Head of People & Development

„
Karriere ist bunter
als *höher, schneller
weiter.*



LinkedIn

Was ist eigentlich Karriere?

BRAUCHE ICH DAS? UND WAS BEDEUTET ES FÜR MICH ALS FRAU?

Seit Anfang meiner beruflichen Laufbahn steht das Thema Karriere im Mittelpunkt meiner Tätigkeit. Zunächst habe ich in Personalberatungen Menschen dabei unterstützt, den nächsten Karriereschritt zu gehen und den richtigen nächsten Job zu finden. Später in meiner HR-Rolle ging es umfassender darum, für Menschen einen guten Ort zu schaffen, an dem sie ihre Potenziale ausschöpfen können.

Bei der 4C steht die persönliche Weiterentwicklung von Mitarbeitenden im Fokus und gehört substanziell zu unserer DNA. Im Unterschied zu vielen anderen Unternehmen geht es dabei nicht darum, mit der Führungskraft quantitative Ziele zu vereinbaren, sondern darum, Kompetenzen auf- und auszubauen. Das schätze ich auch selbst als Mitarbeiterin. Im Laufe der Jahre

habe ich unter anderem eine Coaching- und eine Trainer:in-Ausbildung absolviert und viele Aspekte daraus in meine Arbeit einfließen lassen.

Über meine Laufbahn hinweg haben sich drei Herzensthemen entwickelt: Frauen, Karriere und Gehalt. Diese bringe ich sowohl bei der 4C als auch in meiner Selbstständigkeit ein, mehr dazu unter be-on-track.de. Es überhaupt zu ermöglichen, angestellt und selbstständig zu sein, ist nicht in vielen Unternehmen selbstverständlich.

Ich freue mich nun, mein – unser – Karriereverständnis mit dir zu teilen und die speziellen Herausforderungen von Frauen in ihrer beruflichen Laufbahn zu beleuchten.

„Die Karriere oder berufliche Laufbahn ist die persönliche Laufbahn eines Menschen in seinem Berufsleben. In der betrieblichen Personalarbeit versteht man unter Karriere ‚jede betriebliche Stellenfolge einer Person im betrieblichen Stellengefüge‘“ – soweit Wikipedia.

Im allgemeinen Verständnis wird mit Karriere allerdings eher der berufliche Aufstieg in Verbindung gebracht: mehr und anspruchsvollere Aufgaben, mehr Verantwortung, mehr Entscheidungsfreiheit, mehr Geld und Einfluss etc. Es wird oft von der Karriereleiter gesprochen, die zu erklimmen ist. Wenn wir also gemeinhin über Karriere sprechen, dann denken wir meistens an „es geht nach oben“ oder „höher, schneller, weiter“.

Damit werden allerdings der Karriere, die im eigentlichen Wortsinn „Fahrstraße“ bedeutet (lateinisch *carrus* „Wagen“), ein paar Dimensionen abgeschnitten. Der Begriff im exakten Sinne bezeichnet jede berufliche Laufbahn, egal, ob sie als Auf-, Abstieg oder als ein Schritt zur Seite oder in welche Richtung auch immer wahrgenommen wird.

Diese umfängliche Bedeutung, die „die alten Römer“ schon in das Wort verpackt haben, erfährt gerade heute wieder eine Renaissance. Das berufliche Leben ist eine Strecke mit vielen Kreuzungen, Entscheidungen, Schleifen, Einbahnstraßen, Sack-

ALEXANDRA MISTELE

Managerin Human Resources
Management

„Bleibe dir immer selbst
treu. Nur du weißt, was zu
dir passt. Lass dich nicht
beirren. Du bist richtig,
so wie du bist.“



LinkedIn

Mindfulness

WIRKUNG VON ACHTSAMKEIT UND STRESS AUF DIE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Einige meiner Herzensthemen, mit denen ich mich bereits vor meiner Zeit bei meinem jetzigen Unternehmen eingehend beschäftigt habe und zu denen ich sowohl akademisch als auch praktisch Erfahrungen sammeln konnte, sind: Stress, Achtsamkeit und die positive Förderung unserer Resilienz.

Mir ist nicht wichtig, dass alle zu einem Achtsamkeits-Guru werden. Mir ist wichtig, dass neben dem ganzen Streben nach Anerkennung, neben Schnelllebigkeit und Ziele-Erreichen die eigene Person nicht zu kurz kommt. Nur mit aufgeladenen Batterien lässt es sich einen Marathon laufen oder einen zusätzlichen Sprint. Wer weiß, wie die eigenen Ressourcen richtig zu nutzen und zu reagieren sind, hat eine ganz andere Sicht auf die Dinge und darauf, was wirklich wichtig ist.

Ständige Reize durch digitale Medien und die (gefühlte) Forderung nach Reaktionsschnelligkeit und Erreichbarkeit, zum Beispiel über die Kollaborationsplattform Microsoft Teams, nehmen zu, digitale Kalender werden voller und Ruhepausen kürzer. In dieser sich ändernden Welt wird es immer wichtiger, für sich selbst Ruhe und Erholungsmomente zu schaffen. Dies bestätigen auch die Zahlen des Gesundheitsreports 2022 der Techniker Krankenkasse: Laut dieser Statistik haben sich psychische Erkrankungen seit 2000 verdoppelt.¹⁵

Stressreaktionen können sich auf körperlicher, kognitiver, emotionaler Ebene und im Verhalten zeigen. Mögliche **körperliche Anzeichen** sind schneller Herzschlag, erhöhte Muskelspannung, Luftanhalten, Kopfschmerzen oder Zyklus- und sexuelle Störungen. **Kognitiv** kann sich Stress in Form von Denkblockaden, Tunnelblick, Grübeln, Ärger, Wut, aber auch in Depressionen zeigen. Innere Unruhe, Nervosität, Angst vor dem Versagen oder das Gefühl der Hilflosigkeit sind Anzeichen auf der **emotionalen** Ebene. Unkoordiniertes Arbeitsverhalten, konfliktreicher Umgang mit Mitmenschen, Betäubungsverhalten (Rauchen, Alkohol und Drogen) können Verhaltensweisen ausgelöst durch Stress sein.¹⁶

Nur ein ausgeruhter Geist kann auf Dauer Leistung erbringen und kreativ sein. Dieser Sachverhalt liegt in der Natur unseres Gehirns bzw. in der Evolution begründet: Was ist Stress überhaupt? Stress kann positiv, negativ, chronisch oder akut sein. Stress ist individuell, und alle Menschen gehen unterschiedlich mit Stress um, bedingt durch Vorerfahrungen, angelernter Methodik oder Sichtweisen.¹⁷

Täglich prasseln auf uns unzählige Reize ein, die von unserem Gehirn in Millisekunden bewertet werden. Diese Reize oder auch

¹⁵ Vgl. <https://www.tk.de/resource/blob/2125010/da11bbb6e19aa012fde9723c8008e394/gesundheitsreport-au-2022-data.pdf>, zuletzt aufgerufen am 11.8.2023.

¹⁶ Vgl. Gert Kaluza (2015): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer.

¹⁷ Vgl. Gerd Kaluza, 2015.

ANNA LEDDIN

Managerin IT Management
& Innovation



„Mach's nicht so perfekt.



LinkedIn

Ein dickes Fell, immer in Mode? Natürlich!

WIESO RESILIENZ ZUR TOP-RESSOURCE AUFSTEIGT

Mit den Jahren im Arbeitsleben und dem Erleben von vielen beruflichen Herausforderungen, die mich nicht nur sehr gefordert, sondern sogar überfordert haben, rückte das Thema Resilienz in meinen Fokus. Mir fiel auf, dass gerade im Projektgeschäft und in der Beratung auf die eine, anscheinend unüberwindbare Hürde unmittelbar die nächste zu überspringende Latte folgte und ich diese stets auf die gleiche Art und Weise anging: voll fokussiert, maximal engagiert, mit höchster Priorität und all meinen Fähigkeiten und Ressourcen daran arbeitend, dass ich die Aufgabe meistere. Das hat in der Regel sehr gut funktioniert, aber dabei Unmengen an Energie gekostet: Insbesondere, weil mich mein Grübeln nachts nicht hat ein- und durchschlafen lassen. Auch Erholungsmomente im Feierabend entwickelten sich mehr zu einem Nachdenken über die Arbeit, den abgeschlossenen Arbeitstag und die vor mir liegenden Aufgaben. Bei allem Spaß, den ich über die Jahre mit der Beratung, den verschiedenen Projekten, meinen Kolleg:innen und unseren

Kund:innen hatte, musste ich doch feststellen, dass ich permanent eher auf 130 Prozent gelaufen bin als in einem grünen Bereich. Doch was tun – love it, leave it or change it?

WIE KANN RESILIENZ DABEI HELFEN, BERUFLICHE HERAUSFORDERUNGEN ZU BEWÄLTIGEN?

Eine Idee reifte schließlich im Austausch mit meinen Kolleg:innen, insbesondere jenen mit viel Berufserfahrung und langer Zugehörigkeit zur Beratungsbranche. Ich erkannte aus Gesprächen mit ihnen, dass sie einerseits die gleichen Projekt-Herausforderungen bewältigten wie ich, andererseits dabei deutlich gelassener mit diesen umgingen – nicht nur äußerlich mir gegenüber, sondern auch glaubhaft im Inneren. Sicherlich eine Folge der entsprechend langen Berufserfahrung – aber nicht nur: Diese Kolleg:innen strahlen auch in für sie neuen und herausfordernden Situationen eine Souveränität und positive Selbstsicherheit aus. Sie scheinen ein sprichwörtlich dickes Fell zu haben, was sie vor der Witterung schützt. Dies genauer zu verstehen und mir in der Folge anzueignen, machte ich mir zur Aufgabe. Resilienz war das Thema, mit dem ich anfang, mich näher zu beschäftigen.

DEFINITION UND EINORDNUNG DES BEGRIFFS „RESILIENZ“

Nicht zuletzt Globalisierung und Digitalisierung haben die Arbeitswelt deutlich verändert, gebräuchlich ist der Ausdruck der VUCA-Welt geworden, die das volatile, unsichere, komplexe und ambige (widersprüchliche) Arbeitsleben beschreibt. Diese Welt geht mit permanenter Veränderung bei hoher Unsicherheit einher und erfordert von den in ihr arbeitenden Menschen eine hierzu passende Dynamik und Veränderungsfähigkeit. Die Fähigkeit, entlang von Veränderungen wirksam und positiv zu bleiben, wird als Resilienz bezeichnet: „Resilienz ist die Fähigkeit [...], potenzielle Bedrohungen zu antizipieren, effektiv mit kritischen Ereignissen umzugehen und aus ihnen zu lernen, um gestärkt daraus hervorzugehen.“²⁵

²⁵ Charlotte Förster und Stephanie Duchek: Auf dem Weg zur resilienten Führungskraft Vorbereiten – Reagieren – Anpassen. In: Personalführung 04/2019.

„Mein Wunsch: Empfehle
jeden Tag eine gute Frau.
Wichtig ist, dass wir
uns gemeinsam stärken,
empfehlen und
sichtbar machen!“

PROF. DR. ANJA SENG

Präsidentin vom FidAR e.V. und
Professorin für Betriebswirtschaftslehre, insb.
Personalmanagement an FOM Hochschule

Karriere — so bunt wie das Leben

Dass Karriere weit mehr ist als schneller, höher, weiter, zeigt dieses Buch. 22 Business-Frauen verraten dir ihre ganz persönlichen Erkenntnisse, die du für dich und **deinen individuellen beruflichen Weg** nutzen kannst. Mit Herz und Ehrlichkeit wollen sie dir nicht die Welt erklären, sondern ihre Erfahrungen mit dir teilen. Die Themen reichen von Positionierung und Gehaltsverhandlung bis zu Netzwerken und Grenzen setzen. Coaching-Tools, wissenswerte Gesetze und Literaturtipps ergänzen die persönlichen Insights.

Dieses Buch ist das Ergebnis erfolgreichen Miteinanders: Die drei Herausgeberinnen sind Teil des **Women@4C-Netzwerks** und haben gemeinsam mit ihren Kolleginnen und anderen engagierten Frauen ihre Best-ofs auf den Punkt gebracht.

AUS DEM INHALT

- Wie schaffe ich es aus meiner doch so bequemen Komfortzone?
- Wie vermarkte ich mich selbst, wie verkaufe ich mich – vor allem, wenn ich das alles doch gar nicht so gerne tue?
- Was bin ich wert? Und wie verhandle ich erfolgreich mein Gehalt?
- Warum ist ein dickes Fell nicht nur etwas für Bärinnen, sondern auch etwas für mich?
- Sexuelle Übergriffe – was kann ich machen, wenn es passiert?
- Ja und Nein sagen. Wenn es kein „Hell yes!“ ist, ist es ein „Nope“.

„Dieses Buch gibt mehr als das, was man schon kennt. Es zeigt sehr anschaulich viele unterschiedliche Aspekte und Perspektiven von Frauen in Berufssituationen. Daraus abgeleitet gibt es sehr hilfreiche Hinweise auf konkrete Werkzeuge und Maßnahmen, die Frauen anwenden können. Und dazu noch Hinweise auf weiterführende Literatur. Hier hat ein Team von Frauen ein gutes Kompendium geschaffen, aus der eigenen Erfahrung und mit gutem Blick auf Möglichkeiten.“

SIMONE MENNE, MULTIAUFSICHTSRÄTIN

24,90 EURO



**MARIE VON
MALLWITZ**

MARIE-VON-MALLWITZ-VERLAG.DE

4C GROUP

4CGROUP.COM

