

Die Quote allein bringt weibliche Führungskräfte nicht nach vorn

Warum der Kopf auf dem Weg nach oben eine entscheidende Rolle spielt

Trotz Frauenquote sind weibliche Führungskräfte im Top-Management mit rund 15 Prozent Anteil noch immer eine Seltenheit. Liegt das allein am zu leistenden Spagat zwischen Fürsorgeverantwortung für Kinder und Führungsverantwortung im Job? Stetig besser werdende Betreuungsangebote widerlegen das. Die Gründe liegen eher in der mentalen und emotionalen Stärke. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube an sich selbst sind die Erfolgsbasis für jeden von uns. Mangelndes Selbstbewusstsein ist dabei ein typisch weiblicher Stolperstein auf dem Weg an die Spitze. Oft bremsen weibliche Führungskräfte auf der Überholspur, weil ihr innerer Kritiker sie an der eigenen Leistung zweifeln lässt.

Während Männer unter Vorstandskollegen ihre Stärken ausspielen, richten weibliche Führungskräfte ihren Fokus zu oft auf eigene Schwächen und Defizite und werten sich selbst ab. Statt wie ihre männlichen Kollegen Erfolge gebührend zu feiern, suchen sie häufig Begründungen im Umfeld dafür. Es scheint, als seien sie sich selbst nicht sicher, ob ihnen ein Platz in der Führungsriege zusteht. Dabei bringen sie viel Positives in die Chefetage: Nicht nur, dass der demografische Wandel ihre Fachkompetenz für die Wirtschaft unverzichtbar werden lässt. Studien belegen, dass Unternehmen mit höherem Frauenanteil erheblich bessere Ergebnisse sowie eine höhere Rentabilität erreichen. Weibliche Führungskräfte haben einen anderen Stil als Männer, lassen z.B. Emotionen in Teams und Meetings zu – damit geben sie der Führungskultur neue Impulse und tragen zur Vielfalt der Perspektiven im oberen Management bei.

Um mitzusteuern, bedarf es mentaler und emotionaler Stärke. Mentale Techniken helfen, persönliche positive Überzeugungen zu festigen, das eigene Energiemanagement und die Leistungsfähigkeit zielgerichtet für die vielfältigen Ansprüche zu optimieren. Erfolgreiche Menschen sind vorm realen Erfolg bereits im Kopf Gewinner. Sie kommen ans Ziel kraft ihrer Gedanken und inneren Bilder, dank ihres Mut, ihrer Disziplin, Willensstärke und Entschlossenheit. Sie denken nicht, wie viele von uns, zu klein, sondern groß.

Eine wirksame Technik aus dem Mentaltraining als Beispiel: Sogenannte Affirmationen (positive Selbstgespräche) helfen, unsere Gedanken zu programmieren und unser Handeln entsprechend zu beeinflussen. Sie dienen in herausfordernden Situationen der Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstmotivierung, dem Relativieren negativer Gedanken und der Konzentration. Die kurzen, positiv formulierten Ich-Sätze (max. zehn Worte, z.B. „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.“) in der Gegenwartsform sollten regelmäßig wiederholt werden, um sie im Unterbewusstsein zu verankern.

Je stärker Frauen mental und emotional sind, umso eher gelingt es ihnen, die Unternehmens- und Führungskultur zu prägen und für weibliche Führungskräfte weiter zu öffnen.



Antje Heimsoeth, Mental Coach und Speaker mit

Olympiafaktor: Go for Gold

Die Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation, Dipl. Ing. (FH), gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednerinnen in Europa. Seit 2003 führt sie ihr Institut, die SportNLPAcademy® und Leadership Academy in Rosenheim, wo sie Seminare, Ausbildungen und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet. Sie ist Sprecherin und Gründungsmitglied der Fachgruppe Sport (DVNLP).

Antje Heimsoeth ist weltweit im Einsatz, darunter in Nepal, China, Indien, Amerika und Russland. Sie führt Vorträge, Kadertrainings, Inhouse-Trainings, Coachings, Teamtrainings, Workshops, Ausbildungen und Seminare durch. Die Finalistin des GSA Newcomer-Castings 2011, anerkanntes professionelles Mitglied in der German Speakers Association (GSA) und TOP 100 Trainers Excellence ist international im

Sport-und Businessbereich (v.a. Unternehmen, Banken, Führungskräfte, Management, Vorstände) tätig und bringt umfassendes Wissen, Menschenkenntnis und ein Gespür für die individuell wichtigen Themen des Auftraggebers mit. Sie hat viele internationale Mannschaften und Athleten, Ärzte, renommierte Unternehmen wie BMW, Axis Communications GmbH, Car Garantie, Adidas, Gienger sowie Banken erfolgreich als Mental Coach begleitet.

Antje Heimsoeth veröffentlicht regelmäßig Beiträge zum Thema Mentale Stärke, Selbstwert, Selbstvertrauen, Motivation, Gesund führen, Führung, Kommunikation und Mentale Gesundheit in Fach- und Publikumsmedien wie z.B. Focus Online, Bild.de, Markt und Mittelstand, neue Woche, Trainingsworld, Wissen + Karriere und Wirtschaftswoche. Zugleich hat sie ihre Erfahrungen und ihr Praxiswissen in mittlerweile mehreren Büchern niedergeschrieben – im aktuellen Management-Bestseller „Die 7 Säulen der Macht reloaded 2: 7 Speaker – 7 Schlüssel zum Erfolg“ (Profilers Publishing, 2014) und „Golf mental: Erfolg durch Selbstmanagement“ (pietsch, 2014), „Mein Kind kann's: Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit“ (pietsch, 2013) und in „Mental-Training für Reiter“ (Müller Rüsclikon, 2008). Weitere Publikationen („Chefsache Kopf“ und „Mentaltraining im Sport“) erscheinen 2015, darüber hinaus werden gerade weitere DVDs und Hörbücher produziert. Wie bei ihren Vorträgen und Workshops steht der hohe Nutzwert ihrer Bücher für sie an erster Stelle.

Referenzen: <http://www.antje-heimsoeth.com/booking/referenzen.html>

Feedbacks: <http://www.business-mentaltrainer.eu/Feedback.html>

Veranstaltungstermine: <http://www.antje-heimsoeth.com/termine.html>

Rednermappe: http://antje-heimsoeth.com/antje-heimsoeth/pdf/RZ_Rednermappe_I_10.pdf

Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=moTaDjUGvVE>

Weitere Informationen unter: www.business-mentaltrainer.eu, www.antje-heimsoeth.com

Kontakt:

Antje Heimsoeth

Telefon: +49 8031 892969

+49 171 6163194

E-Mail: info@antje-heimsoeth.de