

# Frauen, greift nach den Sternen!

Keine Frauenquote, dafür starke Frauen: Karriere-Strategien zeigt Bettina Zimmermann in ihrem Buch „Weiblich und mit Biss“.

Von Elisabeth Kranabetter

Frauen müssen sich viel mehr zutrauen – davon ist Bettina Zimmermann, Krisenmanagerin und CEO der GU Sicherheit & Partner AG, überzeugt. Und: Sie spricht sich in ihrem Buch „Weiblich und mit Biss“ dezidiert gegen eine Frauenquote in Führungspositionen aus: „Diese halte ich für ein entwürdigendes Hilfsprogramm und das haben wir Frauen einfach nicht nötig. Mit dieser Quotenregelung werden Frauen den Geschäftsleitungen und Verwaltungsräten förmlich aufgezwungen. Frauen werden als Quotenfrauen abgestempelt und ich denke, das dient weder den Frauen noch den Teams.“

Nach wie vor sind Frauen in Führungspositionen extrem unterrepräsentiert – dabei hätten sie es eigentlich drauf. Doch woran liegt das, was machen sie falsch? „Frauen stellen ihr Licht sehr oft unter den Scheffel“, sagt Zimmermann. „Sie haben oft den Anspruch, es allen recht zu machen. Über Generationen wurden wir Frauen dazu erzogen, vor allem für andere da zu sein und die eigenen Bedürfnisse hintanzustellen.“ Freilich habe sich im Laufe der Zeit in dieser Denkhaltung vieles verändert. „Aber wir sind noch nicht da angelangt, wo wir hinmöchten und auch hingehören.“ Doch wie Abhilfe schaffen? Bettina Zimmermann zeigt in fünf praktikablen Schritten, wie Frauen sich karrieretechnisch die Sterne vom Himmel holen können.

## Jede kann erfolgreich sein!

Der erste Schritt ist Loslassen. Vor allem Niederlagen. Dass Rückschläge zum Leben gehören, davon ist Bettina Zimmermann überzeugt. Entscheidend sei, wie wir damit umgehen. Deswegen: Umfallen, aufstehen, Krone richten und weitergehen. Dazu im nächsten Step noch eine ordentliche Portion Selbstvertrauen. „Wir sollten uns unserer Stärken bewusst sein, stolz sein auf das, was wir können, und dies auch kommunizieren.“

Drittens: Wer weiß, was er will, ist klar im Vorteil. Frauen sollten ihre Karriere planen. Wo möchte ich hin, welcher Job bringt mich diesem Ziel näher? Und schließlich, wie Zimmermann sie nennt, die Gretchenfrage: Will ich Kinder oder nicht? Wenn ja, will ich Karriere machen und wie sieht die Betreuung aus?

Im vierten Schritt zeigt die Autorin, wie wichtig gutes Networking ist. „Gerade hier können wir Frauen von

„Die Frauenquote halte ich für ein entwürdigendes Hilfsprogramm. Das haben wir Frauen einfach nicht nötig.“

Bettina Zimmermann,  
Autorin von „Weiblich und mit Biss“

den Männern sehr viel lernen. Sie machen das viel selbstverständlicher und auch zielführender.“ Und schließlich geht es in Schritt Nummer fünf um die Erkenntnis, dass Mann und Frau gemeinsam ein unglaubliches Potenzial haben, das es zielführend in Unternehmen einzubringen gilt. Das Wichtigste dabei: Liebe Frauen, werdet nicht zu Männern! „Frau soll Frau bleiben, aber zeigen, was sie kann.“ Und Frauen haben viele Stärken. Etwa ihre Kommunikations- und Informationsfähigkeit, ihr Einfühlungsvermögen, das sie vermehrt auch die Beziehungsebene pflegen lässt, und ihr extremes Pflichtbewusstsein („Manchmal bis hin zur Perfektion“). Ebenfalls top sind Frauen beim Organisieren: „Wer Kinder, Erziehung, Haushalt, Beruf und Ehemann unter einen Hut bringt, ist flexibel, ausdauernd und ein Organisationstalent. Wir Frauen sollten stolz sein auf unsere Stärken und diese selbstbewusst einsetzen“, weiß Zimmermann, selbst Mutter zweier mittlerweile erwachsener Kinder. Wenn möglich, sollten wir uns dabei nicht auch noch gegenseitig im Weg stehen. „Viele Frauen sehen in anderen Frauen Rivalinnen. Anstatt zusammenzuhalten, entsteht ein Konkurrenzkampf.“ Also: Stutenbissigkeit adieu, hallo Zusammenhalt – gönnen wir uns gegenseitig den Erfolg!

## Das Buch

Weiblich und mit Biss  
Erfolgsstrategien für Frauen  
von Bettina Zimmermann  
Midas-Verlag  
ISBN: 978-3-907100-97-4  
[www.bettina-zimmermann.ch](http://www.bettina-zimmermann.ch)



Foto: istock/GeorgePeters

[www.MagazinVIA.at](http://www.MagazinVIA.at)



Foto: dialab.at

## AUF REISEN ...

Gezieltes Training macht urlaubsfit.

**L**anges Sitzen, trockene Luft, die Zeitumstellung, meist nicht allzu gesundes Essen, die Strahlenbelastung auf Langstreckenflügen ... Das alles sind Faktoren, die unseren Organismus auf Reisen zusätzlich belasten und zu unterschiedlichen Symptomen wie Verspannungen, angeschwollenen, schmerzenden Beinen, trockener Haut und trockenen Augen, Konzentrations- und Schlafstörungen, Abgeschlagenheit und Müdigkeit führen. Durch gute Vorbereitung kann man solche unangenehmen Reise Nebenwirkungen aber vermeiden.

Was hilft: viel trinken, vor Reiseantritt ausreichend schlafen und zweimal pro Woche ein gezieltes Kraft- und Ausdauertraining. Am besten ist, sich generell 365 Tage im Jahr körperlich fit zu halten. Gezieltes Training verbessert nicht nur unsere Kraft, unsere Beweglichkeit und die Durchblutung, sondern bewirkt auch, dass der Körper leichter und schneller regeneriert und mit den zusätzlichen Belastungen besser umgehen kann. Wir haben dadurch nicht nur im Alltag, sondern auch auf Reisen eindeutig mehr Wohlbefinden.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Uwe Maninger,  
CEO INJOYmed Graz

(Bezahlte Anzeige)

**Bücherhelden.**

Lesen mehr als Worte

**Auch DU bist ein Bücherheld!**

[www.buecherhelden.at](http://www.buecherhelden.at)

LESE  
Das Land  
Steiermark  
Bildung und Gesellschaft