

Claudia Nuber

# Business-Spielregeln für Frauen

Im Bürodschungel überleben und  
vorankommen

**REDLINE** | VERLAG

© des Titels »Business-Spielregeln für Frauen« (ISBN 978-3-86881-055-4)  
2009 by Redline Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

# VORAUSSETZUNGEN FÜR IHREN ERFOLG

## Was Sie über sich selbst wissen sollten

*Der Mensch ist immer mehr, als er von sich weiß.  
Er ist nicht, was er ein für alle Mal ist, sondern er ist ein Weg.*  
Karl Jaspers

# 1 Unbekanntes Terrain Business-Dschungel

*Ein Beruf ist das Rückgrat des Lebens.*

Friedrich Nietzsche

Gelungenes  
Zusammenspiel  
aller Kräfte =  
gelungenes  
Business

Jedes Unternehmen hat eigene Gesetze und Spielregeln. Zwar ähnlich in den Grundzügen – können sie in der Gewichtung und Ausprägung doch sehr unterschiedlich sein. Business-Spielregeln schaffen eine gemeinsame Basis für die Optimierung der Arbeit und der Abteilungen. Abläufe müssen gesteuert und der Umgang miteinander geregelt sein, um eine tragfähige gemeinsame Basis herzustellen.

Dabei zählt jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin, unabhängig von Position oder Funktion. Das gelungene Zusammenspiel aller Kräfte ergibt in Summe ein gutes Business und ein gesundes Miteinander. In Realität wird viel Energie darauf verwendet, sich gegenseitig auszutricksen, um die eigene Position zu stärken. Konkurrenzdenken, Machtkampf und Intrigen entziehen dem Unternehmen, also allen Mitarbeitern, die Kraft, gemeinsam auf einem wettbewerbsorientierten Markt erfolgreich zu bestehen. Mehr Fairness untereinander, eine emotional-intelligente Informations- und Kommunikationspolitik nach innen und außen würden den Stress- und Belastungspegel senken und in der Unübersichtlichkeit für Orientierung sorgen. Ich rufe Sie auf, dazu Ihren ganz persönlichen Beitrag zu leisten!

## Unterschiedliche Klimazonen

Das globale Klima entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel unterschiedlichster Faktoren, Einwirkungen und Ursachen. Ähn-



lich verhält es sich mit der Wirtschaft. Die Unternehmensführung prägt die Atmosphäre im Betrieb maßgeblich. Die jeweilige Großwetterlage des Betriebsklimas wird von den Beschäftigten bestimmt. Das eigentliche Wetter kann von Bereich zu Bereich, von Abteilung zu Abteilung, von Team zu Team vollkommen unterschiedlich sein.

Manche Menschen brauchen Action, manche mögen es eher ruhig. Die einen lieben politische Macht- und Ränkespiele, die anderen können gut darauf verzichten. Die einen arbeiten lieber bienenfleißig, die andern lassen sich gern vom Bühnenlicht bescheinen, manchen ist die dünne Luft ganz oben Lebenselixir. Viele brauchen den warmen Regen von Lob und Anerkennung, um zu gedeihen, andere sind sich selbst genug. Die Vielfalt ist groß.

Wissen Sie, in welchem Klima es Ihnen am besten geht? Manchmal können wir das rational gar nicht recht begründen, weil es eher ein Gefühl ist. Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre optimalen Klimabedingungen herauszufinden:

- Gehen Sie gern in die Firma und/oder in Ihr Büro? Mögen Sie die Atmosphäre dort? Passt Ihnen der Umgang miteinander und der Ton untereinander?
- Macht Ihnen Ihr Job Spaß? Sind Sie in Ihrer Arbeit und als Person anerkannt?
- Sind Ihre Vorgesetzten gleichermaßen fordernd und fördernd? Herrscht im Kollegenkreis weitgehend Fairness und gegenseitige Hilfsbereitschaft?
- Steht man Ihren kleinen Schwächen tolerant gegenüber, solange die berufliche Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft erhalten bleiben? Ist Mobbing in Ihrem beruflichen Umfeld ein Fremdwort?
- Ist Ihnen das Arbeits- und Betriebsklima weitgehend angenehm?

Falls Ihnen das Klima missfällt: In den seltensten Fällen sind Sie Opfer der Umstände! Frust, Unzufriedenheit oder gar Ohnmachts-

**Welches Klima  
brauchen Sie?**



gefühle zeigen Handlungsbedarf, zum Beispiel in Ihrer eigenen Entwicklung, damit Sie sich Ihre eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse, Möglichkeiten und Chancen bewusst machen; in der Strategie und dem Verhalten, wie Sie Ihren Business-Alltag planen und die identifizierten Ziele wirklich erreichen können; in Ihrer Persönlichkeit, indem Sie lernen, wie Sie klare Grenzen setzen, Respekt einfordern, Souveränität entwickeln und wie Sie Ihr berufliches und persönliches Leben unter einen Hut bringen. Fragen Sie sich:

- Wodurch würden Sie sich besser fühlen?
- Lassen sich die Dinge in Ihrem Sinne beeinflussen?
- Wie könnte das gehen und was müssen Sie dafür ändern?
- Und vor allem: Sind Sie bereit dazu?

Ein funktionierendes Miteinander im Business-Alltag ist weder Geheimnis noch unbekanntes Neuland. Tagtäglich werden die wichtigsten Regeln in Familie und Partnerschaft praktiziert, um solch komplexe Beziehungen zu managen und trotz auftretender Konflikte und Probleme funktionsfähig zu erhalten. Dazu gehören Höflichkeit und Respekt im Umgang miteinander, gegenseitiges Zu- und Vertrauen, ein Schuss Diplomatie und Humor sowie eine klare Positionierung, wer man ist, was man will und wie man behandelt werden möchte.

## Andere können wir nicht ändern

Zwischenmenschliche Beziehungen sind das A und O für das Überleben im Büroschangel und gestalten die jeweilige Gruppendynamik mit ihrer Hackordnung. Reine Fachkompetenz und harte Arbeit reichen für den beruflichen Erfolg nicht aus – ihnen fehlt der Sex-Appeal von Selbst-PR und Freude am Spiel mit der Macht. 50 Prozent des Erfolges beruhen auf gekonnter Selbstdarstellung. Sich flexibel Umständen und Situationen anzupassen, ohne sich untreu zu werden, ist eine Kunst.



Es bedarf ständiger Übung und achtsamer Beobachtung, um diese Kunst zu erlernen: Wo passe ich mich an? Wo gehe ich meinen Weg? Zugegeben, diese Reflexion scheint in unserem langen Arbeitstag etwas mühsam und zeitraubend. Probieren Sie es trotzdem immer wieder – Sie werden sehen, mit etwas Übung haben Sie den Dreh ganz schnell raus. Denn andere können wir nicht ändern – egal wie enthusiastisch und hartnäckig wir es immer wieder versuchen.

**z.B.**

Eine Klientin erzählte, dass sie für zwei Chefs arbeiten müsse, und sobald der eine etwas Wichtiges habe, käme sofort der andere mit etwas Dringendem auf sie zu. Wir arbeiteten an ihrer Fähigkeit, für sich einzustehen, Grenzen zu setzen und diese deutlich zu kommunizieren. Am Ende unserer Arbeit waren beide Herren zu einem moderierten Dialog bereit, in dessen Verlauf sie sich über ihre Gleichwertigkeit und ihre gemeinsamen Interessen klar wurden. Sie stimmen sich nun gegenseitig ab und gehen respektvoller mit ihrer Mitarbeiterin um.

**Ihr tägliches Spiel**

## Selbstbewusst unterwegs

Frau im Haus sind wir nur bei uns selbst, in unseren Gedanken und Bewertungen über das, was gerade geschieht, und unseren daraus resultierenden Entscheidungen. So bestimmen wir die Qualität unseres täglichen Alltags: im Beruf, privat und persönlich. Was wir von uns glauben und wie wir das Gegenüber betrachten, diese Annahmen bestimmen unser Leben und wie wir es gestalten. Die Wurzeln hierzu liegen in unserer Kindheit. (Siehe »Kopftheater« auf Seite 33ff.)

Oft sind es sehr frühe Erfahrungen, Botschaften und Erlebnisse, die uns geprägt haben. Denken Sie einmal an das, was man direkt zu Ihnen gesagt hat und an das, was Sie über sich gehört haben, als man glaubte, Sie hören nicht zu. Was stand in Ihrem Zeugnis über



Sie und wie sind die Menschen in Ihrem Umfeld damit umgegangen, wenn Sie etwas falsch gemacht haben? Hatten Ihre Eltern oder Erziehungspersonen ein gut entwickeltes Selbstbewusstsein? Mangelndes Selbstbewusstsein hat so viele unterschiedliche Gründe, wie es viele unterschiedliche Funktionen und Rollen gibt, um ein gelungenes Theaterstück aufzuführen. Daran können Sie arbeiten und eigene Regeln aufstellen.

## Kurz & bündig

Ein Business-Dschungel hat unterschiedliche Klimazonen. Sie entscheiden, in welcher Zone Sie sich aufhalten wollen, und können unter Umständen sogar die Wetterlage beeinflussen. Um gut voranzukommen, ist Folgendes nötig:

- Nehmen Sie sich selbst in die Pflicht und leisten Sie Ihren persönlichen Klimabeitrag. Jammern sollten Sie lassen.
- Bewahren Sie stets die Höflichkeit im Umgang miteinander und behandeln Sie andere so, wie Sie behandelt werden wollen.
- Andere können Sie nicht ändern – nur sich selbst, Ihre Perspektiven, Reaktionen und Verhaltensweisen. Wenn Sie das verinnerlichen, wird Ihr Business-Leben leichter.

