

# 42 Karrieretipps

Erfolgreich und zuverlässig

**MEHR  
ERFAHREN**



**STARK**

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>5</b>
<b>Die erwerbstätige Frau – eine Selbstverständlichkeit? .....</b>	<b>7</b>
<b>Karriereschritt A: Ins Tun kommen .....</b>	<b>13</b>
Tipp 1: Machen Sie eine Bestandsaufnahme! .....	13
Tipp 2: Setzen Sie sich smarte Ziele! .....	17
Tipp 3: Überschreiten Sie den Rubikon! .....	21
Tipp 4: Investieren Sie in sich selbst! .....	24
Tipp 5: Geben Sie, bevor Sie nehmen! .....	28
<b>Karriereschritt B: Eine neue Stelle finden .....</b>	<b>33</b>
Tipp 6: Positionieren Sie sich – auf Ihre Art! .....	33
Tipp 7: Seien Sie kreativ bei der Stellensuche! .....	36
Tipp 8: Ein guter Lebenslauf ist die halbe Miete! .....	40
Tipp 9: Das Anschreiben ist die Kür! .....	45
Tipp 10: Beschränken Sie sich auf das Wesentliche! .....	49
<b>Karriereschritt C: Selbstbewusst (ver)handeln .....</b>	<b>53</b>
Tipp 11: Verhandeln Sie Ihr Gehalt – regelmäßig! .....	53
Tipp 12: Stärken Sie Ihr Money-Mindset! .....	56
Tipp 13: Stellen Sie Ihre Stärken und Schwächen souverän dar! .....	62
Tipp 14: Besiegen Sie Ihre innere Hochstaplerin! .....	65
Tipp 15: Handeln Sie wie eine Verkäuferin! .....	68
<b>Karriereschritt D: Von anderen lernen .....</b>	<b>73</b>
Tipp 16: Suchen Sie sich Verbündete! .....	73
Tipp 17: Lernen Sie von den Besten! .....	77

Tipp 18: Machen Sie nicht alles selbst!.....	82
Tipp 19: Nutzen Sie Krisen! .....	86
Tipp 20: Stricken Sie Ihren eigenen Hut! .....	90
<b>Karriereschritt E: Erfolgreich kommunizieren – in alle Richtungen</b>	<b>93</b>
Tipp 21: Kommen Sie auf eine Ebene! .....	93
Tipp 22: Legen Sie sich ein Statussymbol zu!.....	97
Tipp 23: Halten Sie Konflikte aus! .....	101
Tipp 24: Stärken Sie Ihre eigene Lobby!.....	106
<b>Karriereschritt F: Sexismus und Diskriminierung</b>	
<b>keine Chance geben</b> .....	<b>111</b>
Tipp 25: Kennen Sie Ihre Rechte! .....	111
Tipp 26: Sagen Sie, was Sie (nicht) wollen!.....	115
Tipp 27: Sie müssen nicht von allen gemocht werden!.....	118
Tipp 28: Schaffen Sie bei der Bewerbung klare Fronten! .....	121
Tipp 29: Fürchten Sie sich nicht vor (vermeintlichen) Männerdomänen! .....	124
<b>Karriereschritt G: Privatleben und Beruf unter einen Hut bekommen</b> .....	<b>129</b>
Tipp 30: Setzen Sie klare Trennlinien!.....	129
Tipp 31: Teilzeit ist keine Schande!.....	132
Tipp 32: Optimieren Sie Ihr Zeitmanagement!.....	136
Tipp 33: Machen Sie ein Stress-Detox! .....	139
Tipp 34: Finden Sie einen familienfreundlichen Arbeitgeber! .....	143
<b>Karriereschritt H: Das eigene Ding machen</b> .....	<b>151</b>
Tipp 35: Gründen Sie im Nebenerwerb! .....	151
Tipp 36: Leben Sie Ihre (beruflichen) Träume! .....	155
Tipp 37: Erwerben Sie neue Fähigkeiten! .....	158
Tipp 38: Finden Sie einen guten Ausgleich!.....	161
<b>Karriereschritt I: Gleichberechtigung leben</b> .....	<b>165</b>
Tipp 39: Begegnen Sie Ihren Mitmenschen auf Augenhöhe!.....	165
Tipp 40: Wir sollten alle feministisch sein! .....	169
Tipp 41: Seien Sie sich bewusst, dass sich Dinge ändern können!.....	171
Tipp 42: Umgeben Sie sich mit strahlenden Vorbildern – und seien Sie selbst eines! .....	174
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>177</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>181</b>

# Vorwort

**Liebe Leserin,**

lange Zeit wurde behauptet, Frauen seien körperlich nicht dazu in der Lage, einen Marathon zu laufen. Frauen seien zu zerbrechlich und hätten zu schwache Körper, um die Distanz von 42,195 Kilometern zu bewältigen. Daher war der Marathonlauf ein reiner Männersport – bis Kathrine Switzer sich 1967 für den Boston-Marathon anmeldete und ihn erfolgreich beendete. Sie hatte sich mit ihren Initialen angemeldet, sodass niemand auf die Idee kam, es könne sich um eine Frau handeln. Als sie auf der Rennstrecke von einem der Organisatoren entdeckt wurde, geriet dieser in Rage, beschimpfte Kathrine und versuchte sogar, ihr die Startnummer zu entreißen und sie von der Strecke zu zerren. Doch ihr Trainer und ihr Freund, die mit ihr an den Start gegangen waren, beschützten sie und machten die Bahn für sie frei. Die Fotos dieses Ereignisses gingen um die Welt und lösten große Wellen von Protesten aus. 1972 wurden Frauen schließlich offiziell zum Marathon zugelassen.

Die Geschichte von Kathrine Switzer steht symbolisch für viele andere. Wie oft wurden Frauen bei dem, was sie taten, nicht ernstgenommen und belächelt? Wie oft wurde behauptet, Frauen seien aus diesen oder jenen Gründen zu irgendetwas nicht in der Lage? Zum Glück gibt es Heldinnen und Pionierinnen wie Kathrine Switzer, die sich darüber hinwegsetzen und zeigen, dass es doch geht.

Ein Marathon ist anstrengend – in der Vorbereitung und im Lauf selbst. Im Mai 2015 bin ich in Salzburg meinen ersten Marathon gelaufen. Fünf Jahre zuvor war ich starke Raucherin und brauchte nach einem Sprint zur Bushaltestelle die ganze Fahrt, um meinen Puls wieder auf Normalniveau zu bringen. Damals war der Marathon für mich ein Mythos, ein unerreichbarer Traum. Als ich das erste Mal die Ziellinie bei einem Marathonlauf überschritt, war mir klar: Wenn ich das schaffen kann, steht mir alles offen.

Ich bin der Überzeugung, dass jede Frau ihr Leben selbst in die Hand nehmen und ihre Träume wahr werden lassen kann. Der Marathon muss dabei nicht wörtlich genommen werden, sondern kann symbolisch gesehen werden. Die großen Ziele im Leben sind kein Sprint. Wenn Sie Großes vorhaben, brauchen Sie Planung, gute Vorbereitung, ein unterstützendes Netzwerk, viel Durchhaltevermögen, eine große Portion Motivation und vor allem: einen Traum.

Ich habe für Sie 42 Tipps zusammengestellt, die Sie dabei unterstützen, Ihren weiteren Karriereweg so zu gestalten, wie Sie ihn gerne haben möchten. Die Zahl kommt nicht von ungefähr, sondern entspricht der Marathondistanz in Kilometern. Eine berufliche Karriere hat viel mit einem Marathon gemeinsam. Für beides benötigen Sie Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen, Motivation und vieles mehr. Doch haben Sie keine Angst davor: Setzen Sie einen Fuß vor den anderen!

Nehmen Sie sich für jedes Kapitel so viel Zeit, wie Sie benötigen. Manches wirkt länger nach, manchmal werden Sie zu einem früheren Tipp zurückspringen. Wenn Sie in Themen intensiver eintauchen wollen, finden Sie am Ende des Buches ein Literaturverzeichnis. Dort sind sowohl die Bücher aufgelistet, auf die ich in den einzelnen Kapiteln Bezug nehme, als auch weiterführende Literatur, die ich Ihnen von Herzen empfehlen möchte.

Die Namen in den Fallbeispielen habe ich geändert, bis auf diejenigen, bei denen es sich um Personen des öffentlichen Interesses handelt. Die Geschichten jedoch sind echt und passieren so oder so ähnlich jeden Tag auf der ganzen Welt. Bei einigen dieser Geschichten ist das toll – andere wiederum zeigen, dass der Feminismus noch Entwicklungspotenzial hat. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen, viel Freude und gutes Gelingen!

Ihre

**Viktoria Doll**



# Karriereschritt A

## Ins Tun kommen

### Tipp 1: Machen Sie eine Bestandsaufnahme!

Sie haben sich dieses Buch besorgt – ganz egal, ob Sie es geschenkt bekommen, selbst gekauft oder aus der Bücherei ausgeliehen haben. Sie haben es aufgeschlagen, weil Sie möglicherweise in einer Phase des Umbruchs sind oder weil Ihnen diese bevorsteht. Ich persönlich finde solche Phasen spannend, weil sie unheimlich viele Chancen beinhalten. Es erinnert mich an Weihnachten in meiner Kindheit, wo ich zwar nicht wusste, was ich bekommen würde, aber genau wusste, was ich auf meine Wunschliste geschrieben hatte. Wie ich im Laufe meines Erwachsenwerdens erkannte, besteht bei diesem Vergleich jedoch ein großer Unterschied:



#### WICHTIG

Wir haben mehr Einfluss auf das, was wir bekommen, als wir denken.

Manchmal möchte man etwas verändern und weiß nicht genau was – vom Wie ganz zu schweigen. Manchmal befindet man sich in einer regelrechten Schiffbruchsituation und ist gezwungen, sich neu zu orientieren. Der Drang, etwas verändern zu wollen, geht immer einher mit einem Gefühl der Unzufriedenheit. Diese gilt es genauer zu ergründen. Doch bevor Sie in sinn- und planlosen Aktivismus verfallen, möchte ich Ihnen eines meiner Lieblingszitate ans Herz legen:

---

„Wenn ich acht Stunden Zeit hätte, einen Baum zu fällen,  
dann würde ich sechs Stunden lang meine Säge schärfen.“

Abraham Lincoln

---

Eine gute Planung gehört zu jeder Reise dazu. Sie sparen sich dadurch nicht nur eine Menge Zeit, sondern auch die Ergebnisse werden eher Ihren Erwartungen entsprechen. Wenn Sie keine konkreten Erwartungen haben, kann ich Ihnen versprechen, dass die Ergebnisse Sie überraschen, ja geradezu begeistern werden! Wir unterschätzen oft maßlos, was in uns steckt und was möglich ist, wenn wir es richtig anpacken.

Werfen wir einen gründlichen Blick auf das, was da ist. Damit uns dieser Blick möglichst objektiv gelingt und dennoch unsere Emotionen nicht außer Acht gelassen werden, habe ich eine Übung für Sie: das *Wheel of Life*, also das Rad des Lebens. Die Übung hilft Ihnen, den Status Quo in allen Bereichen Ihres Lebens festzustellen. Oftmals liegt der Fokus im Augenblick auf einem Gebiet und andere Bereiche werden dadurch aus den Augen verloren. Es fällt uns schwer, den anderen Gebieten die nötige Aufmerksamkeit zu widmen, doch häufig liegen dort wichtige Punkte, an denen wir ansetzen können. Schließlich bedingen sich all unsere Lebensbereiche gegenseitig. Nach dem allgemeinen Überblick können Sie das *Wheel of Life* speziell für den Bereich Karriere konkretisieren.

Das Lebensrad hat zehn Unterteilungen und ist aufgebaut wie ein Kuchendiagramm. Zu jedem Bereich dürfen Sie entscheiden, wie zufrieden Sie im Moment damit sind.

**a) Karriere**

Dieser Bereich umfasst die Zufriedenheit mit Ihrem bisherigen beruflichen Weg. Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit dem, was Sie bisher erreicht haben und wo Sie im Moment stehen?

**b) Gesundheit**

Wie steht es um Ihre Gesundheit? Sind Sie häufig krank, erschöpft oder gestresst? Gibt es in Ihrem Leben genug Raum für gesunde Ernährung und Sport? Geben Sie an, wie wohl Sie sich im Augenblick in Ihrer Haut fühlen.

**c) Familie und Partnerschaft**

Hier können Sie angeben, wie zufrieden Sie mit Ihrer Familien- und Partnerschaftssituation sind. Wenn Sie sich beispielsweise mehr Zeit mit der Familie oder mit Ihrem oder Ihrer Partner\*in wünschen, können Sie das hier einfließen lassen.

**d) Soziale Beziehungen**

Nun stehen Ihre sozialen Beziehungen auf dem Prüfstand. Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit und der Intensität Ihrer Kontakte? Überlegen Sie, wie glücklich Ihre sozialen Beziehungen Sie machen.

**e) Umfeld**

Unter Umfeld wird der Bereich verstanden, in dem Sie leben. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Wohnsituation und dem Ort oder dem Stadtviertel, in dem Sie leben?

**f) Geld**

Stehen Sie finanziell auf eigenen Füßen? Kommen Sie mit Ihrem Geld gut aus und empfinden Sie Ihre Bezahlung als angemessen?

**g) Persönliches Wachstum**

Lernen Sie aus Ihren Erfahrungen oder stecken Sie fest? Geben Sie an, wie zufrieden Sie mit Ihrem Wachstum in Bezug auf Ihr Lernen, Ihre Erfahrungen und Ihre Entwicklung sind.

**h) Kreativität**

Ist kreativer Ausdruck ein bereichernder Teil Ihres Lebens? Sind Sie in der Lage, kreative und/oder ungewöhnliche Lösungen für Probleme zu finden und etwas Neues zu schaffen?

**i) Freizeit**

Hier können Sie bewerten, wie zufrieden Sie mit Ihrer Freizeitgestaltung sind. Haben Sie Raum in Ihrem Leben, um Ihren Hobbys nachzugehen und damit einen Ausgleich zu Ihrer beruflichen Tätigkeit zu finden?

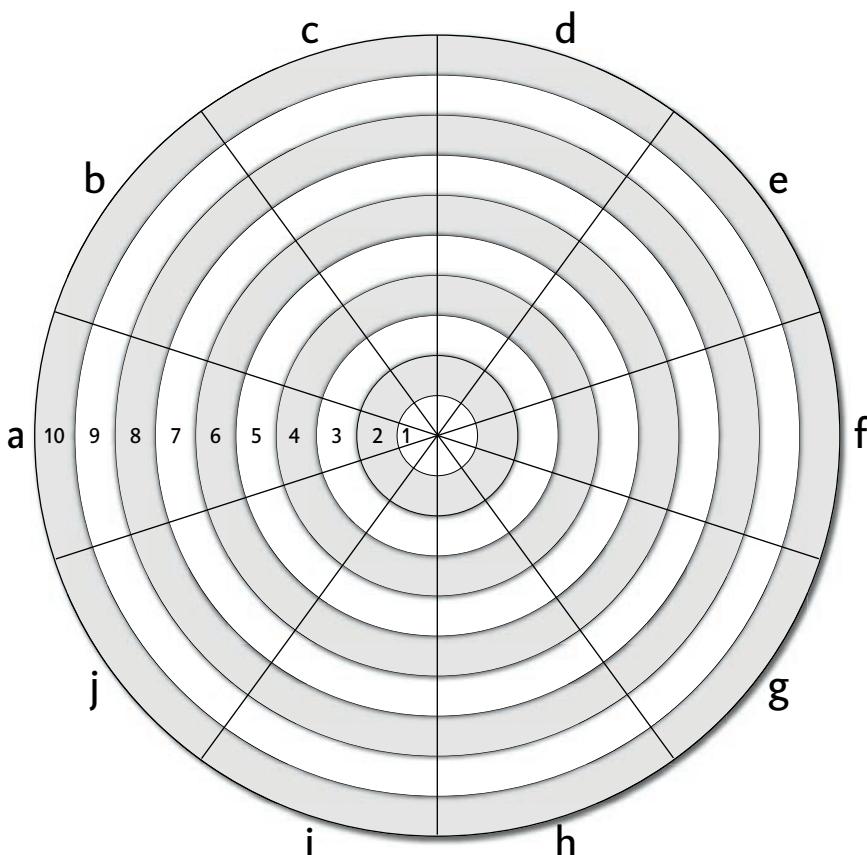
**j) Status**

Wie zufrieden sind Sie mit dem gesellschaftlichen Beitrag, den Sie leisten? Fühlen Sie sich von Ihrem sozialen und beruflichen Umfeld genügend wertgeschätzt und angesehen?



## Übung

Verwenden Sie für die Bewertung Ihrer Zufriedenheit mit den Bereichen a–j eine Skala von 1 = sehr unzufrieden bis 10 = voll und ganz zufrieden und malen Sie die Unterteilungen bis zu dem jeweiligen Punkt Ihrer persönlichen Zufriedenheit aus. Verwenden Sie für jeden Lebensbereich eine eigene Farbe.



Nun können Sie reflektieren. Die Auswertung gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit den Lebensbereichen auseinanderzusetzen, die Sie bisher vernachlässigt haben. Sehen Sie sich Ihr persönliches Lebensrad an und überlegen Sie:

- Wie ausbalanciert ist Ihre Zufriedenheit?
- In welchen Bereichen läuft alles gut, welche würden Sie als Baustelle bezeichnen?
- Bedingen sich diese Bereiche gegenseitig?
- Warum haben Sie in diesem oder jenem Bereich eine so hohe beziehungsweise niedrige Zahl vergeben?
- Was wäre die für Sie ideale Zahl in den einzelnen Bereichen?
- In welchen Bereichen wollen Sie etwas ändern?

## Tipp 2: Setzen Sie sich smarte Ziele!

---

„Wer nicht weiß, wohin er will, muss sich nicht wundern,  
wo er herauskommt.“

Mark Twain

---

Aufbauend auf der Reflexion Ihrer Wheel-of-Life-Übung aus dem letzten Tipp können Sie nun konkret werden und sich individuelle Ziele setzen. Sie werden dabei die Möglichkeit haben, diese in kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele zu unterteilen. Doch fangen wir damit an, was ein Ziel ist und warum das Arbeiten damit sinnvoll ist.

Sich ein Ziel zu setzen bedeutet, den Ist-Zustand in einem bestimmten Bereich verändern und einen Soll-Zustand erreichen zu wollen. Je konkreter wir wissen, was wir möchten, also wie dieser Soll-Zustand aussieht, desto leichter wird es für uns sein, dies zu realisieren. Stellen Sie sich eine Basketballspielerin vor, die mit verbundenen Augen den Ball in den Korb befördern soll. Es ist unwahrscheinlich, dass sie ihr Ziel erreicht, wenn sie es nicht deutlich sehen kann. Genauso verhält es sich mit den Zielen in unserem Leben.



### WICHTIG

---

Wenn wir es schaffen, ein Ziel zu definieren, das wir klar vor Augen haben, so haben wir auch den Weg vor Augen und wissen, was wir tun müssen, um das Ziel zu erreichen.

---



© **STARK Verlag**

[www.stark-verlag.de](http://www.stark-verlag.de)  
[info@stark-verlag.de](mailto:info@stark-verlag.de)

Der Datenbestand der STARK Verlag GmbH  
ist urheberrechtlich international geschützt.  
Kein Teil dieser Daten darf ohne Zustimmung  
des Rechteinhabers in irgendeiner Form  
verwertet werden.

**STARK**