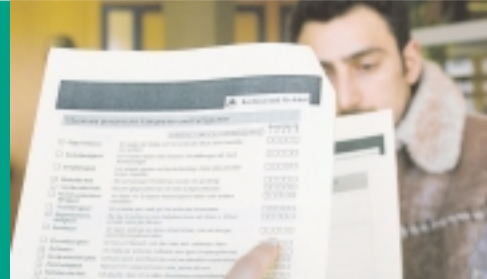


## Internet



Ihre Arbeit ist die Erholung der anderen: Tourismusfachwirte und Reiseverkehrskaufleute. [www.fr-online.de/karriere](http://www.fr-online.de/karriere)

Ferien als Beruf



Nirgendwo sonst wird so viel Wert auf bescheinigte Leistung gelegt, wie in Deutschland. [www.fr-online.de/karriere](http://www.fr-online.de/karriere)

Ohne gilt nicht

## Die nächsten Themen



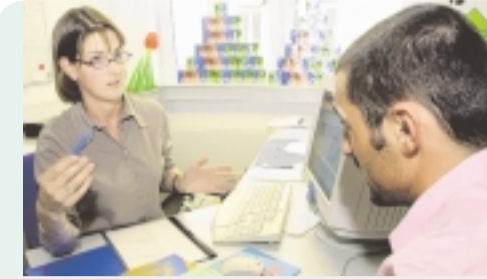
Wenn Ausländer in Deutschland arbeiten, zeigen sie den hiesigen Kollegen auch neue Blickwinkel auf. **FR-Karriere am 31. März**

Fremd im Büro



Erfolgreich sein und dabei sich selbst treu bleiben, ist nicht einfach. Jahresziele helfen dabei. **FR-Karriere am 7. April**

Zielsicher



Den richtigen Job oder den richtigen Bewerber – beides finden Sie bei der FR auch online. [www.fr-online.de/stellenmarkt](http://www.fr-online.de/stellenmarkt)

Hier geht's weiter!

## Wie Frauen netzwerken

Neue Impulse und gute Kontakte versprechen sich die Teilnehmerinnen des Business Breakfast Club in Frankfurt

VON SABINE DEMM

Als Netzwerk für Frauen wurde der Business Breakfast Club (BBC) Frankfurt ins Leben gerufen. Bei den Treffen knüpfen die Teilnehmerinnen neben dem Frühstück berufliche und persönliche Kontakte und tauschen Erfahrungen aus.

FRANKFURT A.M. · Alles fing damit an, dass Manuela Preuschl ihren guten Posten in einer Frankfurter Bank aufgab, um sich als Finanzplanerin selbstständig zu machen. Die Motivation für diese Entscheidung traf sie nicht ganz freiwillig. Sie wusste, dass in ihrer Abteilung bald Stellen gestrichen würden und wollte einer eventuellen Kündigung zuvorkommen. Außerdem hatte die promovierte Kauffrau das Bedürfnis, nach 13 Jahren beim gleichen Arbeitgeber etwas Neues zu wagen, zumal sie auch gerade eine anspruchsvolle Weiterbildung zur Finanz-ökonomin absolviert hatte.

Doch als sie vor der Entscheidung stand, wieder eine Festanstellung anzunehmen oder sich selbstständig zu machen, stellte sie plötzlich fest: „Ich hatte es versäumt, mir Netzwerke zu schaffen.“ Preuschl glaubt, dass das Männern nicht so leicht passiert. „Die verstehen das Kontakte knüpfen viel besser als Frauen“, glaubt sie.

„Das war ein Aha-Erlebnis für mich.“ Die ehemalige Bankerin tat im vergangenen Jahr dennoch den Schritt in die Selbstständigkeit. Das fehlende Netzwerk wollte sie sich dabei schrittweise aufbauen.

Eine Anregung dafür lieferte ein Artikel in einer Frauenzeitschrift über den Business Breakfast Club (BBC) in Hamburg, zu dem sich berufstätige Frauen seit 2004 trafen. Die Idee der Initiatorin Barbara Schneider: Anregungen für den beruflichen Alltag gewinnen, neue Kontakte knüpfen und dabei

in angenehmer Atmosphäre frühstücken. Manuela Preuschl wandte sich an Barbara Schneider und so trafen sich im März 2005 erstmals Frauen zum Business Breakfast Club in der Mainmetropole. Die Auftaktveranstaltung unter dem Motto „Erfolgsstrategie Networking“ stieß auf reges Interesse bei den mehr als 30 Teilnehmerinnen, erinnert sich Preuschl.

## Vorträge von Experten

Doch danach verstrichen Monate und es folgte kein nächstes Treffen. Für Manuela Preuschl war es keine Frage, das Heft in die Hand zu nehmen. Dabei hat die Unternehmerin ihre eigenen Ideen vom BBC. Sie möchte die Treffen nicht immer nur am Morgen vor der Arbeit organisieren. „Das ist vielen Frauen gerade im Winter doch zu früh.“ Außerdem wünscht sie sich eine gewisse Abwechslung. „Mal kommen wir nur zum Essen, Reden und Erfahrungsaustausch zusammen. Andere Male gibt es Expertenvorträge zu bestimmten Themen.“

Drei Business Breakfast Clubs hat die Finanzplanerin nun schon in Frankfurt organisiert. Etwa alle zwei Monate möchte sie die Treffen nun weiterführen. Das Thema des vergangenen BBC in diesem März lautete „Existenzgründung, Förderung und Mentoring“, wozu zwei Fachfrauen der IHK referierten und über ihre persönlichen Erfahrungen berichteten.

„Dieses Mal kamen 20 sehr interessante Frauen aus allen beruflichen Bereichen“, so Preuschl. Die meisten der Frauen befanden sich gerade in einer beruflichen Aufbruch- oder Umorientierungsphase und entsprechend stieß das Thema Mentoring und Förderung auf großes Interesse. „Ich denke der Abend hat vielen Frauen neue Impulse und gute Kontakte vermittelt“, bilanziert die Organisatorin.

## Treffen in der Börse

Zu jedem BBC kamen - bis auf einen kleinen festen Stamm - bislang immer verschiedene Frauen. Die Veranstaltung ist gegen einen Unkostenbeitrag offen für jede Interessierte. Der nächste BBC soll im Juni stattfinden

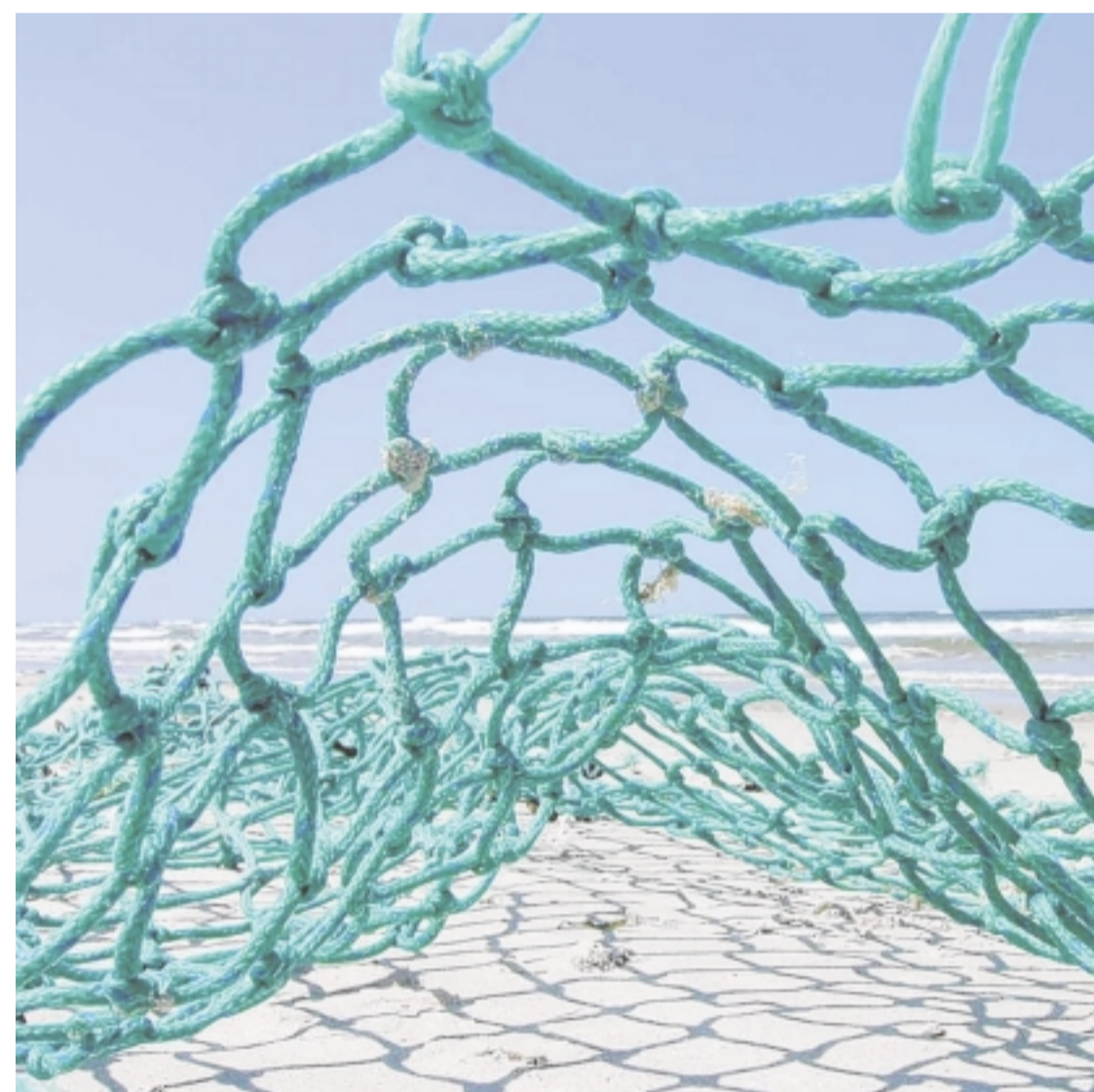


BILD: DPA

und Manuela Preuschl wird selbst zu einem Thema referieren, das ihr besonders am Herzen liegt: „Frauen und Finanzen“. Sie will die Frankfurter Börse als Veranstaltungsort gewinnen. Hier sollen die Teilnehmerinnen die Scheu vor der Geldanlage in Aktien verlieren und zudem einen Anreiz bekommen, sich künftig um ihre Finanzplanung eigenständiger zu kümmern.

## KONTAKT BBC

Business Breakfast Club Frankfurt, Goetheplatz 9, 60313 Frankfurt, Telefon: 069 / 2980-1488, E-Mail: [buero@business-breakfast-club-frankfurt.de](mailto:buero@business-breakfast-club-frankfurt.de), Internet: [www.business-breakfast-club-frankfurt.de](http://www.business-breakfast-club-frankfurt.de)

Gut aufgefangen fühlen sich Frauen, die sich über berufliche Erfahrungen austauschen können.



BILD: PRIVAT

Sie bringt Frauen an einen Tisch: Die Frankfurterin Manuela Preuschl will netzwerken.

## BÜRO-BENIMM

## Das liebe Geld

Wenn Sie im heutigen allgemeinen Gemurmel um die wirtschaftliche Situation um eine Gehaltserhöhung bitten, dann brauchen Sie eine gehörige Portion Mut. Den sollten Sie jedoch aufbringen, da jedes „sich unter Wert verkaufen“ von Chefs leicht zum Stempel für die ganze Person gemacht wird: Minderbefähigt lautet dann schnell

Brigitte Marx-Lang ist Erwachsenenbildnerin und Coach für Perspektivenentwicklung und Selbstmanagement.



BILD: BRIGITTE COLIN

das Vorurteil. Schlucken Sie deshalb Ihren Wunsch nach Gehaltserhöhung nicht im vorausseilenden Gehorsam herunter, sondern setzen Sie sich aktiv damit auseinander. Finden Sie folgendes heraus: Was wird gemeinhin in der Branche und mit Ihrer Qualifikation verdient? Im Internet finden sich Seiten, die Vergleiche anbieten, Sie können Bekannte fragen (ja, ich weiß, die antworten nicht gern, aber versuchen können Sie es trotzdem!) und Sie können natürlich die Gewerkschaft anrufen.

## Erfolge abwarten

Informiert zu sein stärkt Ihr Selbstbewusstsein und ist damit die halbe Miete. Nun geht es um die Verhandlung: Überfallen Sie Ihren Chef bitte nicht beim Mittagessen oder beim Gang über den Flur! Bitten Sie um einen Termin. Passen Sie einen günstigen Zeitpunkt ab, etwa wenn die Firma einen Erfolg zu verbuchen hat.

Dann sind alle guten Laune und das Argument des fehlenden Geldes zieht nicht. Argumentieren Sie mit Ihren Leistungen, idealerweise wenn sie im Zusammenhang mit dem Firmenerfolg stehen. Pluspunkte sammeln Sie übrigens auch durch die strukturierte Vorbereitung des Gesprächs, stellen Sie Ihre Erfolge und Leistungen zusammen, überlegen Sie genau, was besprochen werden soll.

## Nicht Bitten

Unternehmen wollen in aller Regel Mitarbeitende, die sich und ihre Stärken kennen und das angemessen kommunizieren können. Das lässt auf Souveränität, Durchsetzungsvermögen und Kompetenz schließen und erhöht so Ihre Chancen auf mehr Geld. Treten Sie also nicht als Bittsteller auf, denn Unterwürfigkeit weckt Aggression beim Gegenüber, das wäre dann nicht zielführend!

Weitere Informationen: [www.perspektivenentwicklung.de](http://www.perspektivenentwicklung.de)  
☎ 069/274015872

## Seminar

## Auf die Stimme kommt es an

FRANKFURT A. M. · Im Erzählen ist er groß: Peter Claudius Engel ist Schauspieler und Sprecher. In den Tagesthemen sprach er kraftvoll und entschieden über Kohlekraftwerke, im ORF beschrieb er mit sanfter Stimme die Donau. Engel kann säuseln, tönen, Freude, Ärger und Selbstsicherheit über die Stimme ausdrücken. Das macht er für's Fernsehen, die Industrie, Werbung - und interessierte Seminarteilnehmer. „Mit mehr Stimme zum Erfolg“ heißt ein Seminar der Experten-Akademie am 24. und 25. April in Frankfurt am Main. Das Angebot richtet sich an Top-Führungskräfte, die innerbetrieblich und in der Öffentlichkeit gekonnt reden wollen.

Das Training mit Engel beinhaltet Übungen für Atem, Stimme, Artikulation und Körperhaltung. Die Teilnahme kostet 1390 Euro.

Weitere Infos im Internet: <http://www.experten-akademie.de>

## Gestern noch Kollege, heute schon der Chef

Ein interner Aufstieg kann Probleme bereiten / Fachliche Kompetenz ist unbestritten, doch oft fehlt Führungserfahrung

VON MANFRED GODEK

Herausragende Leistungen eines Mitarbeiters werden nicht selten mit einer Beförderung honoriert. Von „Kamin“-oder „Schornsteinaufstieg“ sprechen Personalfachleute, wenn jemand aus dem Kreis seiner Kollegen zu deren Chef aufsteigt. Für den Betroffenen ist es nicht einfach, sich in seiner neuen Rolle zurechtzufinden.

FRANKFURT A.M. · Organisatorisch hat es natürlich viele Vorteile, wenn der „Neue“ aus dem gleichen Bereich kommt. Er kennt das Geschäft und die Kollegen. Seine fachliche Kompetenz ist in der Regel unumstritten. Und dass die Einarbeitungszeit entfällt,

wird von den Firmenleitungen besonders gern gesehen. Kurzum: Das Geschäft läuft reibungslos weiter - so scheint es. Schneller als alle Beteiligten denken, kann es jedoch zu Problemen kommen. „Die Meisten haben keinerlei Führungserfahrung“, sagt Rolf Schulz, Spezialist für Organisationsberatung, Personalentwicklung und Personalauswahl.

Gerade beim Kaminaufstieg sind die Anforderungen an die persönliche Autorität und Motivationsfähigkeit besonders hoch. Möglicherweise fühlen sich Kollegen übergangen, andere sind vielleicht neidisch auf den Erfolg. In jedem Fall erhofft man sich einen kollegialen Chef; der sei ja schließlich „einer von uns“. Unter diesem Erwartungsdruck tut sich der neue Vorgesetzte beson-

ders schwer, unangenehme Entscheidungen zu treffen. Genau darin liegt die Gefahr des Scheiterns. Nach und nach stellen die Firmenleitungen fest, dass der vermeintlich „neue Besen“ gar nicht gut kehrt.

## Sich selbst neutralisiert

Bereits im ersten Meeting muss „Kollege Müller“ beweisen, dass er nun die „Führungskraft Müller“ ist, indem er klipp und klar die gesteckten Ziele und die Regeln der Zusammenarbeit vorgibt. Viele machen in dieser Phase einen entscheidenden Fehler: Sie erwecken den Eindruck, durch den internen Führungswechsel ändere sich im Grunde nichts, und neutralisieren sich dadurch selbst. Verantwortlich sind nach Meinung von Personalexperten allerdings

auch die Firmenleitungen. Diese müssten ihre Kandidaten in der Anfangsphase besser unterstützen.

Kaminkarrieren trifft man besonders in kleinen und mittleren Unternehmen an. In früheren Jahren waren sie auch in großen Konzernen gang und gäbe. Inzwischen allerdings müssen Manager erst einmal in verschiedenen Geschäftsbereichen und Funktionen Erfahrungen sammeln, bevor man ihnen eine Führungsaufgabe zutraut. Im westeuropäischen Ausland werden obere und Top-Führungspositionen dagegen fast ausschließlich durch horizontale Wechsel besetzt. Berater Schulz: „Dahinter steht die Philosophie, dass eine breit angelegte Karriere im Unternehmen General-Management-Kompetenzen fördert.“

## Sich nicht verbiegen

Yoga für Berufstätige / Übungen zum Selbstmanagement / Teil 5: Meditation zur inneren Stärkung

VON DAGMAR VÖLPEL UND ULRIKE REICHE

Als Elternteil, als Kollege oder Beschäftigter nehmen wir unterschiedliche Rollen ein. Weichen diese zu sehr voneinander ab, kann unsere „wahre Identität“ aus dem Gleichgewicht geraten.

Carola S. hatte ein Beurteilungsgespräch mit ihrem Chef und ist unglücklich. Wieder einmal weichen das Bild, das ihr Chef von ihr zeichnet, und ihre eigene Wahrnehmung deutlich voneinander ab. Und sie fragt sich, woran das liegt.

Es liegt in der Natur unseres Lebens, dass wir unterschiedliche Rollen einnehmen. Wir sind Mann/Frau, Sohn/Tochter, Vater/Mutter, Kollege/Kollegin - und in jeder dieser Rollen leben wir einen anderen Teil unserer Persönlichkeit. Der Chef von Carola S. bewertet ihr Verhalten als Mitarbeiterin - sie



dagegen sieht sich mehr als Kollegin oder als Frau - und schon sind die Bilder nicht mehr deckungsgleich. Wenn diese Diskrepanzen in der Wahrnehmung zu groß werden und damit die Identität insgesamt in Frage stellen, ist Aufmerksamkeit geboten. Vielleicht fordert die berufliche Aufgabe ein Verhalten, das mit dem Personenkern nicht mehr zu vereinbaren ist. Im Kundalini-Yoga wird dieser Kern „wahre Identität“ genannt: SATNAM.

Ein gutes Indiz für eine solche Unvereinbarkeit ist das Gefühl, „sich verbiegen zu müssen“. Oft wird in diesen Fällen über kurz oder lang eine Veränderung in der beruflichen Aufgabe fällig - auf jeden Fall ist jedoch eine Stärkung der eigenen Identität wichtig, damit sich Authentizität und Selbstausdruck wieder einstellen.

Die folgende Meditation dient der inneren Stärkung. Sie sitzen in aufgerichteter

Haltung auf einem Stuhl oder im Schneidersitz auf dem Boden. Legen Sie Ihre Handflächen aneinander, der rechte Daumen ruht auf dem linken und drücken Sie die Daumen gegen das Brustbein. Diese Haltung neutralisiert die Energien in Ihrem Körper, in dem sie beide Körperhälften zusammenbringt.

Die Augen sind leicht geöffnet und die Konzentration liegt auf der Nasenspitze. Mit langem, tiefem Atem wiederholen Sie mental das Mantra SATNAM; beim Einatmen denken Sie SAT, beim Ausatmen NAM. Nach etwa zehn Minuten fühlen Sie sich ausgeglichener und spüren eine neue Kraft.

## MEHR YOGA

Am 16. April startet YIU Yoga einen neuen Kurs zum Selbstmanagement in Frankfurt. Infos im Internet: [www.yogainunternehmen.de](http://www.yogainunternehmen.de). Mehr über Kurse für Kundalini-Yoga im Rhein-Main-Gebiet erfahren Sie hier: [www.kundalini-yoga-rheinmain.de](http://www.kundalini-yoga-rheinmain.de).