



DFS Deutsche Flugsicherung

WERDE DIRIGENTIN DER LÜFTE.

Dein duales Studium zur Fluglotsin (w/m/d) Jetzt bewerben: [KARRIERE.DFS.DE](https://www.karriere.dfs.de)

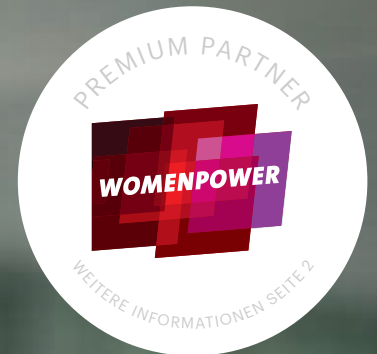


EINE PUBLIKATION VON SMART MEDIA

APR '22

SMART. DIE FRAU

smartmedia



Interview

Awet Tesfaiesus

» Ich hoffe, dass mein Einzug in den Bundestag vor allem auch für junge Frauen den Effekt hat, dass sie den Mut haben, sich an Orten zu sehen, an denen sie sonst niemand sieht.«

Lesen Sie mehr auf [fokus.swiss](https://www.fokus.swiss)



FAMILIE UND KARRIERE BEI LIDL: „KEIN ENTWEDER-ODER“

Jetzt mehr erfahren auf Seite 9

Mehr Infos:



#teamlidl

LIDL MUSS MAN KÖNNEN



Lidl lohnt sich

»Fleißig sein ist ein Karriere-Hindernis«

Frauen verdienen hierzulande im Schnitt immer noch 18 Prozent weniger als Männer, so das Statistische Bundesamt 2020. Woran liegt das? Was können Frauen tun, um ein besseres Gehalt und gleiche Chancen zu bekommen? Ein Gespräch mit Gabriele Strodl-Sollak, Kommunikationsberaterin, Business-Coach und Autorin des Buches »Boost your career, Sister!«.

Interview **Rüdiger Schmidt-Sodingen** Bild **Miriam Mehlman**



Frau Strodl-Sollak, die Einkommen von Frauen und Männern unterscheiden sich weiterhin stark. Woran liegt das?

Die Gründe sind mannigfaltig: Familienbesteuerungssystem, Teilzeit, Branche, Bezahlung am unteren Gehaltsband, aber auch das Mindset. In den deutschsprachigen Ländern sehen wir mit der Geburt der Kinder häufig einen Backlash: Der Vater wird zum Ernährer, die Mutter übernimmt das Management daheim und sucht sich für kurze Wege eine Teilzeitstelle in der Nähe des Wohnorts. Sicherlich müssen wir uns in den deutschsprachigen Ländern auch ein bisschen vom Mutter-Kult der Nachkriegsjahre lösen und mal über den Tellerrand schauen. In den skandinavischen Ländern gibt es nach 17 Uhr grundsätzlich keine Meetings mehr und die maximale Arbeitszeit beträgt 35 Stunden. Ähnlich in Frankreich. Auch die CEE-Länder

haben eine andere Tradition, in denen Technikerinnen immer selbstverständlich waren.

Der Wunsch nach einem »sinnvollen Job«, also einer Tätigkeit, die einen begeistert, verhindert oft eine ordentliche Gehaltsverhandlung?

Ich beobachte häufig folgendes Phänomen: Wird Frauen zusätzlich ein interessantes Projekt angeboten, oder bekommen sie ihre ersten Mitarbeiter:innen, fühlen sie sich wertgeschätzt und belohnt. Bevor sie die größere Verantwortung annehmen, sollten sie verhandeln – für eine Vorrückung, Gehaltserhöhung, Zeit, andere Goodies. Diesen Zeitpunkt übersehen viele und schleppen das monetäre Defizit ewig mit, weil sie ja emotional etwas, nämlich Anerkennung, bekommen haben.

Außerdem fühlt sich für viele ein Gehaltgespräch eher wie ein Zahnarztbesuch an, als wie ein Spiel, bei dem es etwas zu gewinnen gibt. Diese Lockerheit kann man trainieren. Am besten lernt man etwas Grundsätzliches: Im Nebenbei und im Plauderton über die Ergebnisse zu sprechen, die im Unternehmen etwas zählen. Storytelling und integriertes Selbstmarketing sind die Stichworte. Damit relativiert sich das hochstilisierte, entscheidende Gehaltsgespräch.

Als ich noch vor unseren Kindern mit meinem Mann verhandelte, ob er in Elternzeit gehen würde, war klar, dass ich mehr verdienen musste. Mir war aber nicht klar, wie ich das anstellen sollte. Ein Coaching hat mir dann geholfen. Es war dann nahezu einfach und ich habe 20 Prozent mehr Gehalt bekommen und damit die Basis geschaffen, dass wir in Beruf und Familie gleichwertig auftreten.

Sie beklagen auch, dass Frauen zu fleißig sind. Nach dem Motto: Wenn ich gute Arbeit abliefern, wird das

schon bemerkt werden und dann kriege ich automatisch mehr Geld.

Beim ersten Coaching-Termin sagte eine Abteilungsleiterin letzgens: Ich bin jetzt 40, leite eine Abteilung mit zehn Mitarbeiter:innen und habe immer emsig gearbeitet, wie ein Bienechen, Stress ohne Ende. Jetzt bin ich aufgewacht und will mich für meine persönlichen Anliegen stark machen. Bereits nach vier Wochen trat sie anders auf. Nun berichtet sie ihrem Chef auch, wenn sie zwanzig Dinge gelöst hat, früher hat sie nur bei ihm vorbeigeschaut, wenn sie bei einem Problem nicht weitergekommen ist. Diese falsche Rücksicht auf seine Zeitressourcen war für sie persönlich imageschädigend. Mit einem gewinnenden Image hat sie sofort bessere Karten in jedem Verhandlungsgespräch.

Brauchen gerade Frauen mehr Mut zum Selbstmarketing?

Sie brauchen vor allem mehr Know-how. Es geht nicht darum, das Prahlender mancher Alpha-Männer zu imitieren. Es geht vielmehr darum, Ergebnisse zu transportieren, und sich genau zu überlegen: Beim wem soll welche Botschaft ankommen? Frauen sollten sichtbarer werden. Und das passiert durch viele kleine Schritte statt durch große Reden. In meinem Workshop »Get what you want, Sister!« sehe ich, dass Frauen schnell lernen, was sie wie verändern können. Sie bekommen dann innerhalb kürzester Zeit die Anerkennung für ihre Leistungen, die sie sich wünschen.

Ein Beispiel: Eine Frau, die ich gecoacht habe, hatte in Meetings immer damit zu kämpfen, dass ihr Platz am Tisch von Männern künstlich klein gemacht wurde. Links und rechts breiteten sich die Kollegen mit ihren Unterlagen aus – und sie selbst saß ganz klein in der Mitte. Sie hat dann die Kraft entwickelt, beim nächsten Meeting die Sachen einfach wegzuschieben, mit einem Satz wie »Das gehört doch dir, das kannst du ruhig auf deinem Platz behalten.«

Können ein Austausch mit anderen Frauen und der »We are Sisters«-Gedanke helfen?

Auf jeden Fall. Es entlastet, wenn man weiß, dass andere Frauen ähnliche Probleme haben. Außerdem ist der Blick von außen so wertvoll, aus einer Gruppe kommen tolle Anregungen und erprobte Boost-Ideen. Bei Angestellten beobachte ich, dass sie die Kosten für Fortbildungen oder Coachings als Verpflichtung beim Arbeitgeber sehen. Das ist kurzfristig. Denn Investments in die eigene Persönlichkeit machen sich immer bezahlt und bringen Respekt und – auch monetäre – Anerkennung. Das verändert die Sicht- und Auftretensweisen enorm – und gibt erheblich mehr Selbstbewusstsein und damit auch Erfolg.

Hat die Corona-bedingte Einführung Homeoffice die Arbeitsmöglichkeiten von Frauen eher verbessert oder verschlechtert?

Ganz klar verschlechtert. Denn im Homeoffice wurden wir alle ja unsichtbar – trotz ständiger MS Teams-Meetings.



Buch Boost your career, Sister!
Bestellungen unter www.sollak.at
Print, Hörbuch + E-Book um Euro 19,90

ANZEIGE

Frischer Wind für dein Englisch

Live, flexibel, erfolgsorientiert: Ihr perfekter Englischkurs

Der Frühling ist die Zeit des Aufbruchs und Erwachens – auch für Ihre Englischkenntnisse! Unsere Sprachprogramme bringen Sie schnell ans Ziel, im Center oder von zu Hause aus. Wählen Sie den Englischkurs, der am besten zu Ihnen passt:

- Gruppenkurs in kleinen Gruppen
- Einzeltraining mit individuellen Lerninhalten
- Online Self-Study Programm in Kombination mit Einzelcoaching

Bis 31. Mai 2022 buchen und Frühlingsrabatt sichern:

berlitz.de/aktion

Berlitz[®]

Bis zu **35%** sparen!*

* Aktionsbedingungen unter berlitz.de/aktion
© Berlitz Deutschland GmbH