

# POWER FÜR FRAUEN

## 8 HERZHAFTE TIPPS FÜR EIN ERFOLGREICHES KARRIERE-LEBEN

**„Wir dürfen uns nicht durch die begrenzten Vorstellungen anderer Leute definieren lassen.“**

**Virginia Satir**

Eine erfolgreiche Karriere entsteht nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen – mit dem eigenen Selbstverständnis und einem hohen Maß an Unabhängigkeit. Die Befreiung aus Abhängigkeiten nennt man übrigens auch Emanzipation!

Abhängigkeiten entstehen im Laufe des Lebens viele – vor allem in Form von Rollenbildern und Stereotypen, vorgefertigte Erwartungshaltungen darüber, wie Frauen und Männer sich zu verhalten haben. Es sind vor allem Rollenbilder und Stereotype, die wir – meist unbewusst und unreflektiert – übernehmen und die uns dann in ganz bestimmte Erfolgs- und Karriereraster pressen, oder uns aus diesen fern halten.

Wenn Frauen Lust und Ambition auf eine erfolgreiche Karriere haben, brechen sie auch heute immer noch aus alten Rollenbildern und Stereotypen aus, bzw. müssen sich aktiv gegen sie behaupten, je konservativer das Umfeld ist, in dem sie sich bewegen. Das strengt an, nimmt den eigenen Erfolgs- und Karriere-Ambitionen jede Leichtigkeit und artet nicht selten in einen ermüdenden Kampf aus.

Doch das muss nicht sein. Eine erfolgreiche Karriere darf auch für Frauen leicht „von der Hand“ gehen. Die Grundvoraussetzung dafür liegt in der Konzentration auf das „Selbst“. Je klarer wir in uns selbst sind, umso weniger Kampf und Überzeugungsarbeit sind notwendig, denn der emanzipierte, befreite Mensch braucht in keine Kampfhaltung mehr zu gehen! Die Erfolgsenergie kann ungehindert fließen.

**Je mehr wir uns selbst tragen, umso kraftvoller und klarer wirken wir nach außen** – und umso schwieriger wird es, Rollenbilder oder Stereotype auf uns zu projizieren. Eine authentische Persönlichkeit wirkt durch sich selbst und ist resilient gegenüber äußeren Erschütterungen, weil die innere Kraft unerschütterlich ist. Wir haben **8 herz hafte Tipps** zusammengestellt, wie das gelingen und so ein erfolgreiches Karriere-Leben mit mehr Leichtigkeit möglich werden kann.



**WOMEN&WORK**  
EUROPAS LEITMESSE FÜR FRAUEN & KARRIERE

10  
JAHRE

9. MAI 2020  
FRANKFURT

ENTRITT  
KOSTENLOS

# POWER FÜR FRAUEN

## 8 HERZHAFTE TIPPS FÜR EIN ERFOLGREICHES KARRIERE-LEBEN

- 1 Eine erfolgreiche Karriere beruht auf Selbstliebe.**  
Selbstliebe ist das beste Mittel gegen Angst. Je mehr wir uns selbst lieben, umso weniger Angriffsfläche bieten wir für emotionale Manipulationen, die immer Angst auslösen.
- 2 Eine erfolgreiche Karriere beruht auf Selbstwertschätzung.**  
Selbstwertschätzung ist unsere Quelle psychischer Stabilität. Wir ruhen in der Gewissheit, das Recht auf einen Platz in der Welt zu haben und diesen ausfüllen zu dürfen!
- 3 Eine erfolgreiche Karriere beruht auf Selbstbewusstsein.**  
Je mehr wir zu uns, unserer Weiblichkeit und unserem Frausein stehen, umso größer ist die innere Stärke, die wir dann nach außen strahlen. Wir ruhen kraftvoll in uns selbst.
- 4 Eine erfolgreiche Karriere beruht auf Selbstverantwortung.**  
Die Verantwortung für unser Handeln und unser Wohlbefinden können wir von niemandem einfordern, außer von uns selbst. Je mehr wir uns selbst verantworten, umso erfüllter leben wir.
- 5 Eine erfolgreiche Karriere beruht auf Selbstermächtigung.**  
Je mehr Selbstmacht wir haben, umso größer ist unsere Autonomie und Selbstbestimmung, umso müheloser nehmen wir das Zepter unseres Lebens in die Hand und gestalten unsere Karriere nach unseren Wünschen – und nicht nach denen anderer Menschen.
- 6 Eine erfolgreiche Karriere beruht auf Selbstverwirklichung.**  
Wir entfalten unsere Persönlichkeit und realisieren die unendliche Fülle von Möglichkeiten, die in uns angelegt sind. Wir sind aktive Gestalterinnen unserer Realität. Das macht glücklich!
- 7 Eine erfolgreiche Karriere beruht auf Selbstverständnis.**  
Je besser wir uns kennen, je besser wir uns selbst verstehen, umso klarer und charakterfester wirken wir nach außen und umso beziehungsstabiler sind wir.
- 8 Eine erfolgreiche Karriere beruht auf Selbstständigkeit.**  
Eine erfolgreiche Karriere entsteht nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen – mit dem eigenen Selbstverständnis und einem hohen Maß an Unabhängigkeit. Die Befreiung aus Abhängigkeiten nennt man Emanzipation!