

Lutz Herkenrath

Böse Mädchen kommen in die Chefetage

Lutz Herkenrath

BÖSE MÄDCHEN kommen in die Chefetage

*Strategien für mehr
Durchsetzungsvermögen*

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2012 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Büro Überland, Schober & Höntzsch,
unter Verwendung eines Motivs von gettyimages/Plush Studios
Illustrationen: Nicola Maier-Reimer
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2012

ISBN 978-3-424-20065-2

Für meine Schwester Marion

INHALT

Vorwort	11
Sind Sie bereit, in den Ring zu steigen?	
Die Spielregeln	15
In meine Kraft gehen	
Ein Schlüsselerlebnis	15
Wut ist eine Kraftquelle	
Vom Wesen der Aggression	18
Was ist ein Schäfchen?	
Von Schafen, Wölfen und Tigern	31
Wie hoch ist Ihr Schäfchenfaktor?	
Der Test	33
Erste Schritte	
Praktische Tipps für den Berufsalltag	41
Die Regeln der männlichen Alphatiere	
Das ungeschriebene Gesetz des Wolfsrudels	50
Männliche und weibliche Kommunikation	
Wenn zwei dasselbe sagen, meinen sie noch lange nicht das Gleiche	65
Berühmte Irrtümer über Karriereplanung	
Ihre Überzeugungen auf dem Prüfstand	76

Archäologie oder: Sind Sie bereit zu leuchten?	
Wie Sie Ihre inneren Blockaden lösen können	93
Anerkennen, was ist	94
Konkurrierende Wünsche	
Kannibalismus pur	99
Reiten Sie den Elefanten oder werden Sie geritten?	
Oder wissen Sie das gar nicht?	105
Der innere Kritiker	
Herr, ich bin nicht würdig, dass Du eingehst unter mein Dach	114
Innere Sabotage	
Geheime Verbote lähmen uns	119
Die Konkurrenz der Frauen ist weiblich	
Frauen konzentrieren sich auf den falschen Gegner. . . .	128
Der Cinderella-Komplex und der Macho-Mann	
Die heimliche Sehnsucht nach einem Versorger	134
Was hilft, wie ist Veränderung möglich?	141
Die innere Erlaubnis	
Wer gibt uns das Recht dazu?.	142
Die Unterdruck-Methode	
Eine Anleitung zum kontrollierten Wachstum	152
Zickenalarm!	
Kritik von außen bestärkt Sie in Ihrem Ziel.	156

Zu seiner Kraft stehen	
Vertrauen Sie Ihrer Intuition	160
In Kontakt mit Ihrer Aggression	
Fünf praktische Übungen	167
Streiten, aber richtig!	
Zu tragfähigen Lösungen kommen	182
Wer ist hier der Boss?	
Die Chefrolle annehmen und ausfüllen	196
Mobbing	
Was Sie dagegen tun können	202
Coaching	
Die Verabredung zum Siegen	208
Gegendarstellungen	212
Nachwort und Dank	216
Anhang	221
Literatur	221
Seminare	223
Anmerkungen	224

VORWORT

Sehr geehrte Leserin,

Sie werden sich vielleicht wundern, warum ausgerechnet ein Mann ein Handbuch schreibt, das Frauen starkmachen soll. »Warum macht er das?«, werden Sie vielleicht fragen.

Nun, die Antwort ist ganz einfach: Weil ich Sehnsucht habe nach starken Frauen, Freude habe an autonomen, unabhängigen, kampfeslustigen Frauen. Weil ich finde, die Welt wird dadurch bunter. Menschlicher. Lebendiger. Und erfolgreicher.

Sie merken schon: Das ist kein objektives Buch. Und das will es auch gar nicht sein. Im Gegenteil: Ich biete Ihnen meine subjektive Sicht der Dinge an. So wie ich Theater- und Filmrollen spiele: völlig subjektiv. Oder haben Sie schon mal versucht, zum Beispiel eine »Intrigantin« oder eine »Schlampe« objektiv zu spielen? Das wird nicht gehen. Aber ich habe in meinen über 25 Berufsjahren als Schauspieler entdeckt: Je persönlicher ich eine Rolle angehe, desto mehr Menschen können damit etwas anfangen. Am Theater nennen wir das *universeller machen*. Und das ist meine Hoffnung: Dass Sie mit meiner Sicht der Dinge etwas anfangen können.

Ich finde, ich bin in meinem Leben reich beschenkt worden. Zuerst habe ich meine Liebe zum Theater entdecken dürfen (dazu später mehr), und dann habe ich viele Jahre später, um genau zu sein 2005, durch hartnäckiges Zureden eines guten Freundes von mir, Professor Weidner, überraschend festgestellt, dass ich sehr viel von meiner Schauspielerfahrung als

Trainer in Managementseminaren anwenden kann. Unter anderem sehr häufig in »Die Peperoni-Strategie«, das ist ein Seminar zur Förderung der Durchsetzungsstärke und zum positiven Einsatz der Aggression, das er vor über 15 Jahren entwickelt hat.

Sehr geholfen hat mir dabei, dass ich schon seit vielen Jahren hauptsächlich mit »bösen« Rollen im Fernsehen und auf der Bühne besetzt worden bin. So habe ich im Lauf meiner Karriere schon so ziemlich alle finsternen Ecken der menschlichen Existenz durchleuchten dürfen, sei es als Mörder, Vergewaltiger, Nazi, Bombenleger ... Warum ausgerechnet ich immer wieder die gleichen fiesen Rollen bekommen habe? Der Grund ist ziemlich simpel: Ich hab es einmal gut gemacht, danach wollten sie alle Ähnliches. Und so bin ich zum Fachmann geworden. Außerdem sind Männer »mit ohne Haare« nie die Guten. Selbst Heiner Lauterbach bekommt ein Haar teil verpasst, wenn er »der Gute« ist. Tja, Sehgewohnheiten.

Als Trainer und Coach bekam ich schon sehr bald Anfragen, ob ich mir vorstellen könnte, auch *reine* Frauenseminare zu veranstalten. Neugierig sagte ich zu und erfuhr, dass Frauen doch im Kern andere Schwierigkeiten in puncto Durchsetzungsfähigkeit haben als Männer. Und dass sich die weiblichen Probleme, die Verhinderungsstrategien der Frauen, verblüffend ähneln, egal, ob ich das Seminar in Deutschland, der Schweiz oder in Österreich durchführe.

Die immer wieder berührenden Beispiele, wie Frauen sich ihre Kraft zurückerobern, haben mich dazu bewegt, diese Informationen weiterzugeben. Auch meine Erfahrungen als Mann in dieser ja immer noch männerdominierten Berufswelt sind mir da sehr nützlich.

Sie werden bei mir keine ausführlichen Verweise auf wissenschaftliche Untersuchungen finden. Diese Aufzählungen dienen nur der Legitimation einer These, die nicht an sich selber glaubt. Mich hat so eine Art der Beweisführung noch nie überzeugt: Entweder ich finde einen Ansatz einleuchtend, dann werde ich mich auch weiter damit beschäftigen. Oder ich kann es nicht glauben, was da erzählt wird, dann werden mich auch zahlreiche empirische Belege nicht überzeugen. Mit Untersuchungen kann man schließlich alles beweisen! Sie werden schnell rauskriegen, ob Sie mit meiner Sicht der Dinge etwas anfangen können; wenn ja, sind Sie eingeladen, weiterzugehen. Wenn nein, werden Sie das Buch mit Sicherheit nach einigen Seiten weglegen. Auch Unmengen von stichhaltigsten Beweisen werden daran nichts ändern.

Auch wenn die einzelnen Kapitel dieses Buches aufeinander aufbauen, schlage ich Ihnen vor, dass Sie sich zunächst mal die Überschriften durchlesen und dann mit dem Thema anfangen, das Sie am stärksten anzieht/betrifft/neugierig macht. Der Rest folgt dann Ihrem Bedürfnis und Ihrer Intuition – wenn Sie mögen.

Um Tendenzen deutlich zu machen, werde ich oft von »den« Frauen beziehungsweise »den« Männern sprechen. Ich bin mir bewusst, dass eine generelle Pauschalisierung immer problematisch ist; selbstverständlich gibt es Ausnahmen. Aber es ist für viele Fragestellungen sinnvoll, darauf zu schauen, was denn wohl die Mehrzahl der Frauen tut beziehungsweise nicht tut. Also werde ich oft, aber nicht immer, von den *meisten* Frauen oder Männern reden. Um Wiederholungen zu vermeiden, werde ich es aber nicht jedes Mal betonen.

Die Rituale der meist männlichen Alphantiere bestimmen das Klima und die Kriterien in unserer Berufswelt, nach de-

nen die Mitarbeiter behandelt und befördert beziehungsweise nicht befördert werden. Das müssen wir nicht gut finden; eine Tatsache bleibt es trotzdem. Vielleicht gelingt es mir als Mittler zwischen den Welten, bei Ihnen ein bisschen mehr Verständnis für diese Rituale und die meist verborgen gehaltenen Schwachstellen der Alphantiere zu wecken. Damit Sie erfolgreicher in dieser immer noch männerdominierten Berufswelt werden. Damit Sie (noch) effizienter kommunizieren. Und damit Sie mehr auf Ihre verborgenen Botschaften achten können, die Ihnen so oft das Spiel verderben.

Wenn Sie zusammen mit anderen Frauen dann die Mehrheit der Chefsessel erobert haben, können Sie ja die Spielregeln so ändern, wie Sie es für richtig halten – aber erst dann.

SIND SIE BEREIT, IN DEN RING ZU STEIGEN?

DIE SPIELREGELN

In meine Kraft gehen

Ein Schlüsselerlebnis

Wir alle tragen gewaltige Potenziale in uns. Unser Leistungsvermögen, unsere Kreativität, unsere Durchsetzungskraft: Der Mensch trägt eine gigantische Ausbaureserve in sich, die er nicht mal ansatzweise nutzt. Allein von unseren grauen Hirnzellen verwenden wir im besten Falle 10 Prozent – das heißt mindestens 90 Prozent liegen brach und werden nicht eingesetzt. Ähnlich ist es mit unseren Gefühlen: Wir sortieren sie in »gute« und »schlechte« Gefühle und deckeln die schlechten – und damit entziehen wir uns eine der stärksten Antriebskräfte.

Was diese nicht akzeptierten Gefühle angeht, hatte ich vor etlichen Jahren ein Schlüsselerlebnis, das mich bis heute begleitet:

Während meiner Anfängerzeit als Schauspieler in einer Phase längerer Arbeitslosigkeit (Schauspieler kennen immer nur Arbeitslosigkeit oder völlige Arbeitsüberlastung) besuchte ich ein sehr toughes, sehr amerikanisches Seminar, in dem es kurz gesagt um »Exzellenz und Meisterschaft im Leben« ging. Vieles in dem Seminar war belanglos, aufgeblasen und aufgesetzt, aber eine Sache war dabei, die werde ich nie vergessen:

Zu der Frage »Was will ich im Leben erreichen?« sollten wir unsere selbst gesteckten Ziele möglichst konkret formulieren. Also nicht nur, wie in meinem Fall: »Ich will wieder Arbeit haben«, sondern handfest: »Vollbeschäftigung für Lutz Herkenrath.« – Und wie soll die aussehen? – »Mindestens fünf Drehtage pro Monat.« (Für einen freiberuflichen Schauspieler, auch wenn es wenig klingt, ist das sehr viel, weil umfassende vorbereitende Arbeiten damit verbunden sind.)

Nun bat mich die Seminarleiterin, mich vor die Gruppe zu stellen und dieses Ziel als mein Ziel zu verkünden. Und zwar nicht als wohlmeinende Absichtserklärung: »Ich will versuchen ...«, sondern als Verpflichtung: »Ich werde ab nächsten Monat mindestens fünf Drehtage pro Monat bekommen.«

Ich stand mit klopfendem Herzen vor der Gruppe. Wie sollte ich das anfangen? Das war doch völlig unrealistisch! Ich dachte: »Das geht doch gar nicht! Also ich werde hier nicht lügen, ich werde hier nicht so tun als ob, nur damit diese komische Seminarleiterin ihr Erfolgserlebnis hat, ich mach diesen ganzen amerikanischen Scheiß nicht mit, ich ...«

Während mein Mund also wie zugenäht war und ich völlig unreflektiert in meinem Widerstand steckte (der immer schönere Blüten trieb), stand meine Seminarleiterin, eine kleine, zierliche Person, vor mir und beharrte darauf, dass ich in der Übung weiterging: »Lutz, bitte verkünde jetzt deine Ziele vor der Gruppe!« Ich blieb stumm, wie paralysiert, und stand stocksteif da. »Lutz? Hast du mich verstanden? Ich möchte, dass du jetzt deine Ziele der Gruppe mitteilst.« Mordgedanken stiegen in mir hoch: »Wenn die nicht endlich die Klappe hält, dann...« – »Lutz, hast du mich gehört? Bitte teile deine Ziele der Gruppe mit!«

Ich blieb bockig und stumm, und mein Bedürfnis, sie endgültig zum Schweigen zu bringen, wuchs von Minute zu Minute. Meine Kursleiterin war klein, mutig und sehr penetrant. Und je öfter sie ihr völlig absurdes Ansinnen wiederholte, desto größer wurde meine Wut auf sie. Ich hatte Lust, sie zu schlagen, ihr an die Gurgel zu springen, nur damit sie aufhörte. Als dieses Bedürfnis fast nicht mehr zu bremsen war, flackerte in ihren Augen so etwas wie Furcht auf, sie vergewisserte sich, dass noch andere Männer im Raum waren, die mich notfalls hätten bändigen und in Schach halten können. Und diese Furcht in ihren Augen brachte mich zur Besinnung. Ich dachte: »Moment mal, was läuft denn hier eigentlich? Du willst sie schlagen, du willst, dass sie mit dieser Scheiße aufhört, dabei macht sie nur ihren Job, und du bezahlst sie doch genau dafür!«

Ich war extrem verwirrt und mein Widerstand brach in sich zusammen. Ich musste erkennen, dass sich die Situation komplett in ihr Gegenteil verkehrt hatte. Sie machte *meinen* Job! Kläglich und nicht sehr überzeugend murmelte ich die geforderten Sätze ans inzwischen sehr angespannt dasitzende Publikum und schlich mit gesenktem Kopf auf meinen Stuhl. Ich war völlig fertig. In mir tobte es: Ich hatte so eine Wut! Und ich war so verwirrt!

Es dauerte mehrere Stunden, bis ich mich wieder eingekriegt hatte. Ich war tatsächlich kurz davor gewesen, diese Frau zu schlagen. Und alles nur, weil sie sich meinen Zielen verpflichtet hatte, weit mehr als ich selbst. Die Erkenntnis traf mich wie ein Blitz:

Wenn wir diese Wut, diese Energie einsetzen, um unsere persönlichen Ziele zu erreichen, anstatt sie im Widerstand

zu vergeuden, dann sind wir nicht zu stoppen – von niemandem. Diese Kraft trägt uns überallhin – wenn wir wollen.

Rückblickend wurde mir klar, dass dieses Erlebnis entscheidend dazu beigetragen hat, mich vermehrt mit dem Thema Aggression auseinanderzusetzen. Und mich letztlich mit an den Punkt gebracht hat, an dem ich heute stehe.

Wut ist eine Kraftquelle

Vom Wesen der Aggression

Aggression wird in unserer Gesellschaft geächtet, zum unerwünschten Gefühl erklärt, dabei trägt es, richtig angewandt, so viel Kraft in sich. Die Versuchung, das zwischenmenschliche Miteinander ohne Aggression zu regeln, das heißt diese ungeliebten Gefühle ganz auszublenden, ist in unserer Gesellschaft groß. (Unsere »Regelwut« findet da eine ihrer Quellen.) Aber dieser Versuch ist völlig vergeblich. Wir können die Aggression kanalisieren, projizieren, sublimieren oder modifizieren, mit anderen Worten, wir können alles Mögliche damit tun, aber eines können wir nicht: dieses Gefühl abstellen. Somit bleibt uns lediglich die Entscheidung, auf welcher Ebene wir ihr begegnen wollen. Wenn wir uns weigern, zur Aggression (unserer eigenen und der anderer) Stellung zu beziehen, wird sie uns trotzdem betreffen, aber vermutlich als Opfer.

»Wut ist eine Art Brennstoff, der uns in ein neues Leben katapultiert. Wut ist ein Werkzeug, kein Lehrmeister. Richtig

genutzt, ist Wut äußerst nützlich. Wut ist nicht die Handlung selbst. Sie ist die Aufforderung zum Handeln.«¹

Frauen sind in der Regel besser ausgebildet, multitaskingfähiger, mit höherer Sozialkompetenz ausgestattet, empathiebegabter und weniger statusfixiert als ihre männlichen Kollegen. Auch in der Schule werden schon in den Anfangsjahren die sogenannten Mädchentugenden (über längere Zeit konzentriert arbeiten können, sauberes Schriftbild, ordentliche Heftführung usw.) verlangt und massiv gefördert. Jungs, die sich wesentlich öfter austoben müssten, um auch nur einigermaßen still sitzen zu können, werden in den Grundschuljahren definitiv benachteiligt. (Auch wenn viele Lehrer und Lehrerinnen das nicht gerne zugeben.) Mädchen haben also die wesentlich besseren Voraussetzungen dafür, in unserer Gesellschaft beruflich erfolgreich zu werden.

Und? Hat das irgendeinen Einfluss auf die Karrierechancen der Frauen? Bisher nicht wirklich, oder?

In den Chefetagen der Unternehmen sind Frauen nach wie vor – wenn überhaupt – nur im einstelligen Prozentbereich zu finden. Alle Gleichstellungsbeauftragten, alle Quotenregelungen haben, gemessen an ihrem Aufwand, beschämend wenig bewegt. Wenn das in dem Tempo so weitergeht, brauchen wir annähernd 100 weitere Jahre, bis Frauen endlich den ihnen zustehenden Anteil an Chefpositionen innehaben. Wollen Sie so lange warten? Nein?

Dann helfen Ihnen vielleicht folgende Fragen weiter:

Woran liegt das offensichtliche Ungleichgewicht? Sind es nur die bösen, bösen Männer mit ihren Seilschaften, die die Frauen behindern und nicht nach oben kommen lassen? Was leistet sich Frau selbst, um durch innere Sabotage und vermeintliche Selbstgenügsamkeit ihren Karrieresprung zu ver-

eiteln? Was können Frauen selber tun, wenn sie sich mit diesem Ungleichgewicht nicht abfinden wollen? Warum opfern sich Frauen oft für die Familie, den Partner und Freunde auf und stellen ihre eigenen Interessen hinten? Welche Stärke benutzen sie nicht, obwohl sie ihnen jederzeit zur Verfügung stünde? Was hat es mit der berühmten gläsernen Decke auf sich? Welche guten Gründe könnten sie haben, klein beizugeben? Und was können sie tun, wenn sie keinen Bock auf diese ganzen Männermächtkämpfe haben und sich trotzdem die Butter nicht vom Brot nehmen lassen wollen?

Viele Frauen haben große Scheu und hohe moralische Bedenken, ihre Wut sichtbar zu machen. »Ich will mich nicht mit den Männern auf dieses primitive Niveau begeben.« – »Was sollen denn die anderen von mir denken?« – »Niemand wird es aushalten, wenn ich zeige, wie viel Wut ich in mir habe.« – »Mein Gegenüber wird sich zurückziehen, den Kontakt abbrechen, und ich habe gar nichts davon.«

Kommen Ihnen diese Gedanken bekannt vor?

Als Schauspieler weiß ich, dass ich Gefühle nicht »ausknippen« kann. Wenn ich meine Wut über einen längeren Zeitraum unterdrücke, richtet sich die Kraft irgendwann gegen mich und wird zur Autoaggression. (Das Wort »Auto« kommt aus dem Lateinischen und heißt »selbst«). Das heißt die Aggression wird in mir zerstörerisch, anstatt angemessen und konstruktiv im Außen zu wirken. Viele Depressionen finden hier ihren Ursprung.

Schauen wir uns mal einen Augenblick an, was genau passiert, wenn wir ein ungeliebtes Gefühl, zum Beispiel unsere Wut, nicht zulassen wollen, weil es uns moralisch falsch vorkommt, wir den Zeitpunkt nicht für geeignet halten, der andere das nicht verstehen würde usw. Nehmen wir an, jemand

hat Sie mit einer verachtenden, herabsetzenden und zynischen Bemerkung sehr verletzt. In Ihnen steigt Wut auf. Haben Sie dieses Gefühl gemacht? *Nein*. Sind Sie also für dieses Gefühl verantwortlich? *Wieder nein*. Aber selbstverständlich sind Sie dafür verantwortlich, wie Sie jetzt damit umgehen. Und was viele Menschen in so einer Situation tun, ist, sich die Wut zu verbieten: »Das darf nicht in mir sein.« Jetzt bekommen wir ein Problem: Es entsteht Druck in uns, etwas soll anders sein, als es ist, es soll sich anders anfühlen, als es sich anfühlt. Spätestens ab jetzt wird es mühselig und anstrengend, weil wir anfangen zu kämpfen. Insgeheim wissen wir, dass der Kampf gegen ein so mächtiges Gefühl so ziemlich das Sinnloseste ist, was wir in so einer Situation tun können. Aber wir glauben, keine Wahl zu haben. Eines können wir mit Gewissheit sagen: Das geleugnete Gefühl ist auf jeden Fall stärker als unsere Bemühungen, es wegzumachen, weil es Teil der Lebensenergie ist.

Wenn wir unsere Wut mit einem Gebirgsbach vergleichen, dann sind unsere Anstrengungen, die Wut zu negieren, sinngemäß die Holzplatten, Steine und Baumstämme, die wir dem Strom in den Weg legen, in dem Versuch, die Wassermassen aufzuhalten. Kann unser improvisierter Staudamm die Wassermassen aufhalten? *Wieder nein*. Das Wasser wird kurzfristig angestaut, übersteigt die kleine Mauer und reißt sie mühelos weg. Oder das Wasser unterspült den ganzen Bereich und es entstehen mächtige Wirbel, die die Energie des Wassers noch verstärken. Wie viel Mühe und Anstrengung, und wie armselig das Ergebnis! Wäre es da nicht viel sinnvoller, die Energie des Wassers zu nutzen, als sich ihr in den Weg zu stellen? Sie einzusetzen für die eigenen Zwecke, anstatt sie »wegmachen« zu wollen?

In diesem Buch geht es genau darum: Wie Sie den Strom der Gefühle für sich nutzen können, um zu lernen, sich besser durchzusetzen und klarer zu positionieren. Weil Ihnen Ihre Ziele wichtig sind, zum Wohle des Umfelds, in dem Sie leben, zum Wohle des Unternehmens, in dem Sie arbeiten. Und zu Ihrem persönlichen Wohl.

Laufen Sie dann vielleicht Gefahr, zu einem Rambo zu werden? Eine Ich-AG aufzumachen? In dieser kalten Ellenbogengesellschaft ein weiteres, Verzeihung, Arschloch zu werden? – Meiner Erfahrung nach ist diese Gefahr verschwindend gering. Tatsächlich kenne ich keinen einzigen Fall, in dem jemand, der sich mit seinen »negativen« Gefühlen auseinandergesetzt hat, plötzlich zum Ekelpaket mutierte. Im Gegenteil. Wir nehmen diesen Menschen meist als vollständiger wahr – mit individuellen Ecken und Kanten. Aber die Angst vor dieser Urkraft, die in jedem von uns schlummert, ist groß, und damit auch die Gefahr, dass Sie mit Ihren berechtigten Interessen weiterhin baden gehen, aus Angst vor dem Urteil der anderen oder durch Ihre eigene Verurteilung.

Übrigens: Wissen Sie, woran Sie ein richtiges Arschloch erkennen? Robert Sutton hat es in seinem Buch *Der Arschloch-Faktor* wunderbar auf den Punkt gebracht. Sie müssen nur zwei Fragen beantworten.

Frage 1: Fühlt sich die Zielperson nach dem Angriff eines vermeintlichen Arschlochs bedrückt, erniedrigt, demotiviert oder herabgesetzt? Oder hält die Zielperson sich für einen schlechteren Menschen als vorher?

Frage 2: Benutzt das Arschloch sein Gift eher gegen Leute, die weniger Macht haben, statt es gegen Leute auf gleicher Hierarchie-Ebene oder höher zu richten?

Wenn Sie beide Fragen ohne zu zögern mit Ja beantworten, können Sie ziemlich sicher sein, dass es sich wirklich um ein Arschloch handelt. Nun müssen Sie nur noch der Frage nachgehen, ob es sich um ein temporäres oder ein amtliches Arschloch handelt, also ob der Kandidat stimmungsbedingt ab und zu Ausfälle hat oder ob diese Verhaltensweise zu seinem Charakter gehört. Ich bekenne, dass ich in Anfällen von Stinkwut auch schon mal zum temporären Arschloch werden kann. Ein amtliches Arschloch bin ich deswegen noch lange nicht.

Hinzu kommt: Fairness und Durchsetzungsstärke sind kein Widerspruch. Wir dürfen zu unserer Kraft stehen, wenn wir folgende Grundregeln beherzigen:

1. Stimmen Sie Ihre Handlungen immer auf den Anlass ab.

Wenn Sie sich über etwas geärgert haben und anschließend überschießend reagieren, dann haben Sie schon im Vorfeld zu viel Wut angestaut, sodass Sie den Lebensstrom nicht mehr lenken können. Sie explodieren, nachdem Sie sich möglicherweise vorher so lange zusammengerissen haben – und dürfen sich hinterher auch noch dafür entschuldigen. »Ja, das mit dem Wutausbruch tut mir leid. Ich stehe zwar inhaltlich voll hinter dem, was ich gesagt habe, aber die Form war nicht akzeptabel. Bitte entschuldige.« Ufff. Höchststrafe. Da haben Sie sich nun so lange zusammengerissen und nun das... Also machen Sie es sich zur Regel, Ihren Ärger sofort (an die richtige Adresse!) loszuwerden, und sorgen Sie so dafür, dass Ihr Wutspeicher nie zu voll wird. Da hat der Volksmund ganz recht: Keine Kanonen auf Spatzen.



Lutz Herkenrath

Böse Mädchen kommen in die Chefetage
Strategien für mehr Durchsetzungsvermögen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-424-20065-2

Ariston

Erscheinungstermin: März 2012

Ohne Frauenquote in den Chefsessel!

Wie können sich Frauen im Berufsleben behaupten? Lutz Herkenrath durchleuchtet die typischen weiblichen Verhaltensweisen und verrät die besten Strategien, wie sich Frauen endlich durchsetzen können. Der Vorteil dabei: Als Mann ist er unvoreingenommener Betrachter und deckt auf, wie Frauen sich selbst im Weg stehen – und wie sie nach oben kommen. Frech und couragiert: endlich raus aus der Schäfchenfalle!

Viel zu oft lassen Frauen sich von Männern ausbremsen. Warum eigentlich? „Böse Mädchen kommen in die Chefetage“ ist der unverzichtbare Begleiter für all jene Frauen, die es satt haben, nicht ernst genommen und übergangen zu werden. Mit konkreten und unverbrauchten Tipps ermutigt Lutz Herkenrath die Leserinnen dazu, den ihnen zustehenden Platz in der männlich dominierten Arbeitswelt – aber auch in Familie und Partnerschaft – einzunehmen. Seine Botschaft: Frauen müssen nicht wie Männer sein, um ihre eigenen Wünsche und Ansprüche selbstbewusst zu äußern, sich Respekt zu verschaffen und die eigene Durchsetzungsfähigkeit zu steigern. Frauen sind dann am besten, wenn sie ihr Potenzial ausleben – und es wagen, auch mal unbequem zu sein!