

## Mein Frausein freudvoll leben – privat und beruflich

Die Machtstrukturen des Erfolgs sind von Männern geprägt. In meiner Kindheit hab ich das messerscharf daran erkannt, dass meine Mutter meinem Vater attraktive Privilegien in unserer Familie eingeräumt hat. Also hab ich mich unbewusst eher an meinem Vater orientiert. Meine Tochter hat im Alter von 9 Jahren die gläserne Decke hautnah erlebt. Mit vielen Kindern wartete sie am Beginn der Semesterferien darauf, in Schikursgruppen eingeteilt zu werden. Zunächst gab es ca. 10 Schilehrerinnen und ca. 20 Schilehrer und sie rechnete sich durchaus Chancen aus, von einer Frau trainiert zu werden. Doch als die schwächeren Gruppen bereits ihre SchilehrerInnen zugeteilt hatten, gab es für die noch ausstehenden besseren Gruppen ausschließlich männliche Schilehrer. „Mama wo sind alle Frauen?“ war ihre entsetzte Feststellung. Und als sie die Situation erfasst hatte: „Wenn ich Schilehrerin werde, möchte ich aber die beste Gruppe leiten!“

Doch ich kann tun und machen was ich will, ich werde kein guten Mann sein – maximal eine schlechte Kopie von einem Mann. Das will ich nicht! Also hab ich beschlossen, eine gute Frau zu werden. Immer wieder gilt es, den Spagat zu meistern, einerseits die hauptsächlich von Männern gestalteten Strukturen und Regeln zu erkennen, dort wo sinnvoll mitzuspielen und andererseits selbst-bewusst mein Frausein einzubringen. Die lange Streitfrage der Frauenbewegung ist eindeutig geklärt: Männer und Frauen unterscheiden sich nicht nur beim Urologen sondern auch beim Neurologen. Wusste man bis vor kurzem nur, dass das Frauenhirn kleiner ist, so hat die bildgebende Hirnforschung neuerdings gezeigt, dass es über gleich viele Hirnzellen verfügt, diese aber kompakter angeordnet und anders verschaltet sind. Gleichbehandlung mag zwar politisch korrekt sein, führt aber dazu, dass die Vorzüge von Frauen und Männern nicht ausgeschöpft werden. Viel klüger ist es, die jeweiligen Stärken für gemeinsame Erfolge zu nutzen und dabei für faire Chancen zu sorgen und gegenseitige Wertschätzung zu leben. Anpassungsleistungen erzielen einen schlechten Wirkungsgrad. Daher ist es sinnvoll, meine individuellen Fähigkeiten zu kennen und selbst-bewusst umzusetzen. Mit sich selbst in gutem Einklang zu sein, ist die beste Voraussetzung für erfolgreiches Handeln – so wie es Frank Sinatra in „I did it my way.“ besingt.

Im Übrigen verfügen wir in privater und beruflicher Lebenszeit über exakt die gleichen Körperzellen und Hirnstrukturen. Unser stets lernendes Hirn unterscheidet nicht, ob wir Dinge privat oder beruflich denken. Viel klüger als Privates und Berufliches zu trennen ist es daher, diese beiden Lebenswelten miteinander zu verbinden. Im familiären Umfeld erworbene Kompetenzen lassen sich auch hervorragend beruflich nutzen – und umgekehrt. Anleitung zum Unglücklichsein wäre es, in der Freizeit daran zu denken, was es alles beruflich zu tun gäbe und im Büro schlechtes Gewissen zu haben, nicht zu Hause zu sein. Halbherzig kann man nicht wirkungsvoll handeln. Erfolg und Lebensfreude kann ich nur im Hier und Jetzt ernten.

Die Rollenvielfalt der Frauen führt dazu, dass sie leicht ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen verlieren. Dabei ist es so wichtig, das Stewardessen-Prinzip zu beherzigen: Zuerst sich selbst mit Sauerstoff zu versorgen, um dann alle Anderen gut versorgen zu können. Mit allem was Sie tun, dass Sie mit sich und der Welt zufrieden sind, schaffen Sie die besten Voraussetzungen, dass Sie auch in Ihrem Umfeld Gutes bewirken können. Immer wieder tief durch- und auszuatmen ist eine effektive Anti-Stress-Strategie. Dabei können Sie am besten spüren: „Ja! Es ist gut, in meiner Haut zu stecken!“

Mag.<sup>a</sup> Monika Herbstrith  
High Performance Coach & Trainerin  
Geschäftsführende Unternehmerin von  
Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH