

FEATURING WARIS DIRIE, GUIDO FÜRER, SORELLE AMORE, GIULIA STEINGRUBER

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

LADIES DRIVE

Seit 2007

No 60

Schuld? Scham? Selbstzweifel?

WIE SERENDIPITY UNS HILFT
ZU WACHSEN, OHNE ZU ZWEIFELN

FOTO: REBECCA GUSTAFSSON APELÖGA

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €



WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRliche ERSCHEINUNGSEISE
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

WINTERAUSGABE 2022/23, 16. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

#BusinessSisterhood



WINTERAUSGABE 2022/23

Sich selbst ermächtigen

_Leadership ohne Selbstzweifel

Macht ist für viele negativ besetzt.

Schon die eigentliche Definition von Macht „den eigenen Willen gegen Widerstände durchzusetzen“, löst negative Assoziationen aus. Vor allem Frauen wird Macht in unserer Gesellschaft weniger zugestanden. Eine Frau, die sich gegen andere durchsetzt, wird häufig als unweiblich, als hart oder als seltsam empfunden. Mädchen werden von ihren Eltern häufig zum Nachgeben und zur Unterordnung erzogen und behalten diese Haltung oft ein Leben lang bei.

Abhängigkeit ist das Los der Frauen. Macht ist da, wo die Bärte sind.
(Molière, „Die Schule der Frauen“)

Dabei ist Macht etwas Positives. Es ist die Kraft, etwas zu gestalten. Es ist die Fähigkeit, etwas mit meinem Willen zu beeinflussen. Es ist die Kompetenz, auf das Verhalten und Denken von einzelnen Menschen oder Gruppen einzuwirken. Wenn ich sage „Ich bin der Sprache mächtig“, dann heisst das, ich kann meine Sprache nutzen, um mich klar auszudrücken. Klarheit und Macht sind Partner. Kraft und Macht ebenso. Wenn ich etwas Gutes für andere Menschen bewirken will, dann brauche ich die Macht, das zu tun. Macht und machen haben nicht ohne Grund denselben Wortstamm.

Macht bedeutet jede Chance, innerhalb einer sozialen Beziehung den eigenen Willen auch gegen Widerstreben durchzusetzen, gleichviel worauf diese Chance beruht.

(Max Weber, „Grundriss der Sozialökonomik“)

Nicht nur Frauen, aber diese doch häufiger als Männer, schrecken vor Widerstand zurück, selbst wenn er klein ist. Geben klein bei, wenn das Gegenüber schräg schaut, die Nase rümpft, eine hässliche Bemerkung macht. Oder sie geben gleich ganz auf, wenn die konträren Meinungen der anderen deutlich und scharf vorgetragen werden, ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück. Das passiert manchmal schon in ganz einfachen Situationen. So kann es sein, dass man sich in einer Gruppe nicht zu Wort meldet, obwohl man eigentlich etwas zu sagen hätte und gern gehört werden und im Mittelpunkt stehen würde. Dieses Schneckenhaus ist die Ohnmacht. Ohnmacht bedeutet, ohne Macht zu sein. Ohnmacht ist damit auch der Verlust der Kontrolle über sich selbst und über die Lebensumstände. Ohnmacht ist Machtlosigkeit. Machtlosigkeit kann Angst, Trauer und Depressivität auslösen. In diesem Fall wird die Ohnmacht durch gelernte Hilflosigkeit kompensiert. Da man keine Macht und keine Kontrolle mehr hat, sind die eigenen Handlungen nicht mehr wirksam. Das eigene Handeln führt nicht zu einem Ergebnis. Also werden diese Handlungen ganz eingestellt, was das Gefühl der Ohnmacht noch verstärkt.

Manchmal wird Ohnmacht aber auch mit Gewalt kompensiert. Hier erhöht sich das Gefühl von Kontrolle dadurch, dass man negative Macht über andere ausübt. Gewalt ist dann ein Mittel, die Ohnmacht zu besiegen.

Sich durchsetzen gegen Widerstand bedeutet nicht, dass man den Widerstand nicht ernst nehmen soll. Der Widerstand kann ja berechtigt sein. Oder er kann mir vor Augen führen, dass es durchaus andere Meinungen und Wünsche gibt als meine. Aber ich darf mich vom Widerstand nicht lähmen lassen. Andere Meinungen sind anders, aber nicht besser als meine. Andere Wünsche haben ihre Berechtigung, aber meine auch.

Man kann dem Leben nicht dienen, wenn man ohnmächtig ist. Wer etwas erreichen will im Leben, muss handeln. Wer lieben will, muss handeln. Wer etwas erreichen oder etwas lieben will im Leben, der will auch Macht. Nur mit Macht können wir unseren Zielen näherkommen, nur mit Macht können wir verändern. Macht kann auch missbraucht werden. Das sehen wir in der Wirtschaft und in der Politik, wo sie häufig dazu dient, andere zu manipulieren und zu bevormunden. Leider wird sie auch häufig im privaten Bereich missbräuchlich genutzt. Das muss nicht mal körperliche Gewalt sein. Auch emotionaler Machtmissbrauch ist schädlich. Mit negativen Emotionen, die im Rahmen von familiären Machtspielen genutzt werden, können wir andere beherrschen

oder erpressen. Missbräuchliche Macht ist auch, wenn wir unsere Liebe mit Absicht nicht zeigen oder uns beleidigt zurückziehen. Selbst Hilflosigkeit kann in einer Beziehung eine Form von destruktiver Machtausübung sein.

Das Schmollen der Weiber ist nichts als ein Guerillakrieg, den sie gegen die konzentrierte Macht der Männer führen.
(Ludwig Börne, „Aufsätze und Erzählungen“)

Positive und destruktive Macht unterscheiden sich durch die Idee, die dahintersteckt, durch das Ziel, wofür ich mich einsetzen will.

Die eigene Macht nutzen braucht also neben dem Mut, Widerstand auszuhalten, und dem Wunsch, andere Menschen zu begeistern, auch eine harte Auseinandersetzung mit sich selbst. Nutze ich meine Macht manipulativ und missbräuchlich? Oder nutze ich meine Macht, um meine guten Ziele zu erreichen? Ich muss spüren, wo die Macht aufhört und die Willkür beginnt. Auch muss ich wahrnehmen, wo ich noch meine eigenen Ziele verfolge und wo ich bereits beginne, anderen hinterherzulaufen.

Du wirst mit Recht alles in deiner Macht haben, wenn du König über dich selbst sein kannst.

(Claudian, „De quarto consulatu honorii Augusti“)

Keine von uns will ohnmächtig sein.

Keine von uns will ohne Macht sein.

Aber wir agieren häufig nicht aus der Macht heraus, sondern aus der Ohnmacht:

- Wir werden gemobbt und halten das aus, und obwohl wir handeln müssten, tun wir nichts.
- Unser Partner sagt, dass er nicht zufrieden mit der Beziehung ist, und wir passen uns an und übernehmen mehr Aufgaben, zeigen unsere Liebe stärker und verlangen nicht, dass auch er seinen Teil beiträgt.
- Wir haben eine wichtige Aufgabe, aber tun alles andere und lassen das Wichtige liegen. Oder wir machen eine Weiterbildung nach der anderen, ohne einen wirklichen Karriereschritt zu gehen.
- Wir haben eine Meinungsverschiedenheit und werten den anderen ab.

Wenn wir unsere Ziele wichtig finden, wenn wir etwas gestalten wollen, wenn wir daran glauben, die Welt im Kleinen oder im Grossen verändern zu können, dann müssen wir uns die Macht nehmen, das durchzusetzen. Dann müssen wir gegen die auftretenden Widerstände kämpfen, dann dürfen wir nicht klein beigeben, weil das dem Bild der Gesellschaft von einer akzeptierten Frau entspricht.

Dann muss es uns auch gleichgültig sein, was andere von uns denken oder was unsere Eltern uns beigebracht haben oder ob unser Verhalten dem gängigen Frauenbild entspricht. Dann müssen wir hinaus aus der Ohnmacht und unsere Macht einsetzen, um Gutes für die Welt zu bewirken.

In diesem Sinne:

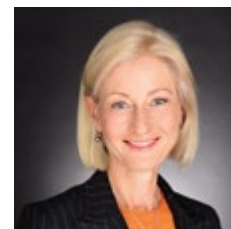
Sei mächtig!

Ich bin nicht allmächtig, ich bin nicht ohnmächtig, ich bin partiell mächtig.

(Ruth Cohn)

DR. MED. TANJA VOLM

ist Ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Palliativmedizin – aber auch Unternehmerin und Business Coach. Unter anderem gilt sie als Erfinderin der heutigen Brustkrebs-Zentren. Seit 2008 ist sie Direktorin der EVO Consult (Spitalberatung und Doc-Cert, Zertifizierungsunternehmen). Die gebürtige Deutsche wohnt mit Mann und zwei Söhnen in Kreuzlingen am Bodensee. www.evo-consult.ch
FOTO: SEBASTIAN HESSOK



POST-TRAUMATIC GROWTH

CONFERENCE
12th & 13th June 2023

FEATURING

WARIS DIRIE
Somalia
Human Rights Activist,
Bestselling Author

DOMINIQUE KARETSOS
England
Founder & CEO The Healthy
Pleasure Group

SORELLE AMORE
Australia
Finance YouTuber, Ethical
Investor, Bestselling Author

PAOLO GALLO
Switzerland
Executive Coach,
Speaker, Author

**DOROTHEA & FLORIAN
SCHÖNWIESE**
Austria
Leadership Specialists &
Classical Musicians

SASHA LUND
Cyprus
Founder & MD, Core Values
Consulting, Podcast Host,
Legacy Talks with Sasha Lund

MAHIMA
Switzerland
CEO & Founder
The Mahima Mindset

DR LAURA PENN
Switzerland
Founder The Leadership
Speaking School

YVONNE BETTKOBER
Switzerland
GM Switzerland & Austria
Amazon Web Services

WIES BRATBY
The Netherlands
Founder Women In
Negotiation

RENU BAKSHI
Canada
International Crisis Manager
& Media Trainer

INCLUDING EMPOWERING WOMEN AWARD BY PORSCHE



MORE TO BE ANNOUNCED SOON. STRICTLY LIMITED TO 200 SEATS.

PRESENTING PARTNERS

PORSCHE



ESTÉE
LAUDER
COMPANIES

SUPPORTING PARTNERS


Dermis

PKZ
MEN & WOMEN

BPN
Business Professionals Network

 Solutions

 Authorised
Enterprise Reseller