

FEATURING MILENA MOSER & ALESSANDRA LOSITO

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

LADIES DRIVE

Seit 2007

NEUE WEBSITE
WWW.
LADIESDRIVE.
WORLD

No 58

Selbstoptimierung

DAS (NOCH) BESSERE ICH?

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €



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

SOMMERAUSGABE 2022, 15. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

#BusinessSisterhood



SOMMERAUSGABE 2022

Wonach streben wir?

Ich bin Ärztin, und ich bin Health Care Consultant. In meinem Beruf geht es um Optimierung: Medizinische Leistung soll optimiert werden, damit die Patient:innen profitieren können. Prozesse sollen optimiert werden, damit die Kosten nicht weiter steigen. Dafür wird gemessen und verglichen. Und das ist gut, weil wir alle möglichst gute Ärzt:innen und ein möglichst gutes und kostengünstiges Gesundheitswesen wollen.

Ich bin ambitionierte Amateur-Läuferin. In meiner Freizeit geht es um Optimierung: Das Training soll mit Plänen und Sportuhren optimiert werden, damit ich vorn mitlaufen kann. Das Gewicht und die Ernährung sollen optimiert werden, damit die Erholung funktioniert. Dafür wird gemessen und verglichen. Und das ist gut, weil ich so aktiv und gesund bleibe und hoffentlich noch viele Jahre laufen kann.

Ich bin ein Mensch, eine Mutter, eine Ehefrau, eine Kollegin, eine Freundin. Geht es da nun auch um Optimierung? Ist es möglich, ein optimaler Mensch oder eine optimale Mutter zu sein? Ist es sinnvoll? Ist es richtig? Ist es das, was ich will?

Vor wenigen Wochen habe ich am Marathon des Sables teilgenommen. Eine Durchquerung der Sahara in weitgehender Selbstversorgung über sieben Tage. Ich bin 250 Kilometer durch Wüste, Sand und über Berge gelaufen. Es gab Sandstürme, die beim Laufen wehtaten und nachts die Zähne zum Knirschen brachten. Es gab Kälte, Hitze, nichts Ordentliches zu essen, rationiertes Wasser. Es gab Blasen und Schmerzen. Nicht enden wollende Pfade. Wir alle haben geträumt von der ersten Nacht in einem Bett, von der ersten richtigen Nahrung, von einem Dach über dem Kopf. Als ich das alles nach meiner Rückkehr wieder hatte, war es nichts wert. Nachts habe ich keine Sterne gesehen und den Wind nicht gespürt. Das Essen musste erst aufwendig besorgt und zubereitet werden. Es musste auf einmal alles wieder „optimal“ sein, ich musste wieder planen, organisieren, messen. Die Sehnsucht nach dem guten, einfachen, direkten und ehrlichen Leben in der Wüste wurde übermächtig.

Ich habe dort erfahren, was es mit uns macht, wenn wir akzeptieren, was um uns herum ist. Wenn wir nicht am Guten haften, aber das Schwierige auch nicht ablehnen.

Wenn wir genau das tun, was gerade nötig ist, und nichts anderes. Wenn ich laufe, dann laufe ich. Wenn ich mein Essen in der Wasserflasche zubereite, dann tue ich nur das. Wenn wir miteinander sprechen, dann über uns und über unsere Erfahrungen. Wir haben einander durch die Wüste getragen, uns geholfen.

Ich habe nach ein paar Tagen begriffen, dass es nicht möglich ist, für immer in dieser existenziellen Erfahrung zu bleiben. Aber ich habe auch gelernt, dass die Optimierung da aufhören muss, wo es um das Selbst geht.



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

Akzeptanz, Füreinandereisen, Geduld – das ist nicht optimierbar.

Wir können als Menschen wachsen, wir können bessere Menschen werden. Aber wir können nicht optimal sein. Was wir unter Selbstoptimierung verstehen, kommt mir eher vor wie eine Optimierung des Egos. Es geht nicht primär darum, ein besserer Mensch zu werden, der für sich und sein Umfeld Sorge trägt. Sondern es geht darum, sich selbst so zu positionieren, dass man aus der Masse heraussticht, dass man gesehen wird. Und wenn alle immer besser werden, dann wird der Fokus immer mehr auf das EGO und dessen Vermarktung gesetzt. Es ist sicher nicht per se schlecht, sich auf LinkedIn zu positionieren. Aber häufig ist das von der Angst getriggert, nicht gut genug, nicht mehr attraktiv genug, nicht mehr optimal genug für den Job, für die Gesellschaft, für das Umfeld zu sein. Also beginnt man zu messen, zu vergleichen: Wer hat mehr CAS-Kurse, wer hat die bessere Publikation, wer hat die wichtigere Einladung, wer schaut besser aus?

Sobald Messen und Vergleichen und damit die Suche nach dem Optimum beginnen, endet die intrinsische Motivation und wird ersetzt durch die Suche nach Anerkennung von aussen. Dann ist man nur noch etwas wert, wenn man gesehen und von anderen positiv wahrgenommen wird. Wenn man mehr Geld verdient. Wenn man schneller befördert wird. Wenn man den erfolgreicheren Ehemann hat. Wenn man sportlicher aussieht. Wenn man die interessanteren Reisen macht.

Aber die Angst wird dadurch nicht kleiner, und so ist das ein Prozess, der sich selbst weitertreibt und zur Erschöpfung führt. Die Optimierung des EGOS führt nicht zum guten Leben und nicht zum ruhigen, sich selbst genügenden, sich und der Welt dienenden Selbst.

Die Entwicklung des eigenen SELBST hat mit dieser EGO-Optimierung nichts zu tun. Sie findet im Stillen statt, im Inneren. Sie braucht Zeit, und sie ist nicht durch Angst getrieben. Sie ist ein langer und manchmal schwieriger Prozess. Und sie ist nicht egozentrisch. Das gute Leben ist immer auch ein gutes Leben für die anderen.

FEMALE INNOVATION FORUM 2022

MAKE IDEAS

BIGGER BETTER FASTER TOGETHER

INNOVATIONS-KEYNOTE-SPEAKER



LARA AMINI

Head of Business Development und Co-Founder LOXO
„Autonome Warenlieferung ist die flexible Transportlösung für die Zukunft“



SIMONE RIEDEL RILEY

Leiterin Geschäftsstelle Technologiefonds, Emerald Technology Ventures
„Climate-tech spielt eine zentrale Rolle bei der nachhaltigen Reduktion von CO2-Emissionen“



STEPHANIE SIEVERS

Head of Marketing Europe Philips
“We need to jointly shape our healthcare for the future”



CLAUDIA NERGER

Leiterin Personal-, Führungskräfteentwicklung & Nachwuchssicherung BMW Group
„Innovation wird von Menschen gemacht: Warum es gerade jetzt auf Führung, Zusammenarbeit und neue Kompetenzen ankommt“

KEYNOTE AWARD NIGHT

GRÜNDERINNEN & START-UPS



DIPL.-ING. ANNE RICHTER

Founder & Chief Excitement Officer (CEO) Knecker
„Für mich ist pflanzliches Protein die Zukunft.“



CLAIRE MEUWLY und LARINA LAUBE

Founder NOW Care
„Wir haben eine Lösung entwickelt gegen die Umweltbelastung durch unsere Pflegeprodukte.“



DR. FRANCINE LORENZ

CEO & Co-Founder Symply Health
„Von den Symptomen zur Therapie: Mit unseren intelligenten e-Tons befähigen wir zur unabhängigen Selbstmedikation.“



HALLA SIGURTHORSDOTTIR

Founder Aiving
“Foster success and motivation with wearable technology in figure skating while minimising the risk of injuries.”



DR. FAJER MUSHTAQ

CEO & Co-Founder Oxyle
“Protecting the health of our precious bodies of water by removing highly persistent and toxic pollutants with our sustainable and efficient water treatment technology.”

WWW.FEMALEINNOVATIONFORUM.CH

PRESENTING SPONSORS



CO-SPONSORS



walderwyss rechtsanwälte

oppenheim & partner



MEDIAPARTNER



EqualVoice