

Iris Hammelmann

# **Benimm dich erfolgreich**

Der Ratgeber für Frauen im Beruf

**humboldt**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Was es heißt, eine Frau zu sein</b> .....	10
Emanzipation – Veränderungen sind gut, doch einiges ändert sich nie.	
Typische Frauenberufe .....	13
Kleine Frauen-Typologie .....	16
<b>High Heels oder Turnschuhe</b> .....	22
Kleider machen Leute. Das gilt auch für Frauen. Noch immer und immer mehr.	
Die perfekte Garderobe .....	23
Die Basics .....	27
Passform und Farbe .....	29
Es wird feierlich .....	34
<b>Auf dem Weg zum Job</b> .....	38
Von der schwierigen Balance zwischen Privatperson und Bestandteil einer Firma.	
Setzen Sie Prioritäten! .....	39
Bewältigung anstehender Probleme .....	44

<b>Unbeschreiblich weiblich</b> .....	46
<i>Frau sein hat Vorteile - auch im Job.</i>	
<i>Es kommt nur auf das richtige Maß an.</i>	
Sexy auf die Karriereleiter? .....	46
Trotzdem weiblich .....	49
Es knistert.....	51
<b>Nicht in diesem Ton!</b> .....	60
<i>Frauen sind kommunikationsstark,</i>	
<i>können aber auch in diesem Bereich noch lernen.</i>	
Der Einstieg.....	60
Lassen Sie Ihren Körper sprechen.....	65
Auch schriftlich den Ton treffen .....	67
Verbal die Kurve kriegen .....	70
<b>Von Grundregeln und Eigen-PR</b> .....	80
<i>Meiden Sie Stolperfallen!</i>	
Gründe für eine Abmahnung .....	81
Ein bisschen Selbst-Marketing.....	87
<b>Emotionale Intelligenz</b> .....	94
<i>Emotionale Intelligenz gewinnt an Bedeutung.</i>	
<i>Frauen verfügen über einen hohen EQ.</i>	
Umgang mit der eigenen Person.....	94
Umgang mit anderen.....	99

<b>Einseitig männlich oder weiblich</b> .....	104
<i>Die Arbeit in reinen Männer- oder Frauen-Teams läuft gut, wenn Sie einiges beachten.</i>	
Allein unter Männern .....	105
Sexuelle Belästigung .....	109
Wenn Frauen die Oberhand haben .....	112
Frau Chefin .....	117
<b>Sterben Damen aus?</b> .....	122
<i>Lassen Sie Männer ruhig den Kavalier in sich entdecken. Zumindest manchmal.</i>	
Emanzipation oder gute Manieren? .....	123
<b>In der Welt zu Hause</b> .....	128
<i>So weichen Sie auch internationalen Fettnäpfchen gekonnt aus.</i>	
Das Äußere .....	128
Tischsitten .....	135
Trinkgeld .....	149
<b>Zehn goldene Regeln für mehr Spaß im Job</b> .....	153
<i>Je wohler Sie sich fühlen, desto besser sind Sie. Mit diesen Kniffen geht's Ihnen besser!</i>	
<b>Register</b> .....	160

## Unbeschreiblich weiblich

*Dick auftragen oder doch lieber das dezente Make-up? Wie steht es eigentlich mit weiblichen Reizen, fördern sie die Karriere, wenn Sie sie zur Schau tragen? Geballte Weiblichkeit kann fehl am Platz sein, wenn sie eindeutig zweideutig präsentiert wird. Zu diesem Thema gibt es feste Regeln, die Ihnen peinliche Fettnäpfchen ersparen. Und auch dieser Punkt wird nicht ausgelassen: Liebe im Büro – erlaubt oder absolut verboten?*

Gleiche Ausbildung, gleiche Qualifikation und doch ist längst nicht alles gleich zwischen Mann und Frau. Es ist nicht die Benachteiligung des redensartlich schwächeren Geschlechts gemeint. Im Gegenteil. Viele Frauen glauben, wenn Sie ihre unübersehbar weiblichen Reize ins berufliche Rennen schicken, bringt ihnen das einen Vorteil. Doch das stimmt überhaupt nicht.

### **Sexy auf die Karriereleiter?**

Beim Bewerbungsfoto geht es schon los. So manche zeigt her, was sie hat, weil sie hofft, eher zum Vorstellungsgespräch geladen zu werden. Wird sie vielleicht auch. Aber nur, damit die Herren sich das pralle Exemplar in Ruhe angucken, oder gar mit der Bewerberin flirten können. Als Mitarbeiterin ist sie nicht wirklich interessant. Diplomsoziologen haben herausge-

funden, dass Frauen am ehesten dann zum Bewerbungstermin eingeladen werden, wenn sie sich auf dem Foto ein wenig maskulin, auf jeden Fall aber dezent und eher hochgeschlossen als freizügig zeigen. Dickes Make-up und viel Schmuck sind tabu. Das gilt natürlich erst recht für die erste Auge-in-Auge-Begegnung. Falls Sie Ihre Fingernägel lackieren wollen, tun Sie das bitte sehr zurückhaltend. Farbloser oder fast hautfarbener Lack ist in Ordnung. Knallrot gehört ausschließlich in die Freizeit. Nutzen Sie es aus, dass Männern gerade Führungspositionen noch immer eher zugetraut werden, als Frauen, indem Sie Ihre „Männlichkeit“ dezent unterstreichen. Dazu gehört beispielsweise auch ein Duft, der nicht klassisch weiblich, sondern lieber herb und für beide Geschlechter geeignet ist. Sie signalisieren dem Unterbewusstsein Ihres hoffentlich baldigen Arbeitgebers, dass Sie sich durchsetzen können, seriös und qualifiziert sind.

### ||| Achtung, Ausnahme!

Geht es um einen sozialen Beruf, dürfen Sie sich gern weiblich weich präsentieren. Der mütterliche Typ kommt allerdings deutlich besser an, als der Vamp. Kommt es bei dem zukünftigen Job auf kommunikative und soziale Kompetenzen an, also lieber nicht die eigenen männlichen Züge unterstreichen.

Sie haben längst einen Arbeitsplatz und wollen sich gern entwickeln, mehr Entscheidungsgewalt, mehr Gehalt. Wieder wäre es fatal, optische weibliche Reize auf den Präsentierteller zu bringen. Eine Studie der Universität von New Orleans kam zu dem Ergebnis, dass zwar über die Hälfte der befragten

Frauen knappe Kleidung tragen würden, um der Beförderung näher zu kommen, genau diese Frauen aber schlechter bezahlt werden, als diejenigen, die nicht zu optischen Hilfsmitteln greifen würde. Je anspruchsvoller die Tätigkeit, desto mehr können Sie davon ausgehen, dass kein Vorgesetzter sich vom tiefen Dekolleté und kurzen Rock beeindrucken lässt. Sie schrecken ihn eher ab, denn ein aufreizendes Äußeres weckt nun einmal Triebe. Die dürfen im Beruf aber nicht ausgelebt werden. Das Resultat: Stress für den Mann, den er sich lieber gleich erspart. Lassen Sie sich also nicht von Komplimenten männlicher Kollegen in die Irre führen. Die beziehen sich nicht auf Ihre Fähigkeit. Je aufreizender Ihr Aussehen, desto weniger Autorität haben Sie.

**Enge und kurze Röcke** lassen mehr ahnen, als sie verhüllen. Sie werden von Männern noch immer als bewusste Signale interpretiert.

**Tiefes Dekolleté und knappe Bluse:** Beide lenken die Aufmerksamkeit auf die Brust und sind daher eindeutige Aufforderungen. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie bei der nächsten Beförderung übersehen werden, wenn Sie auf Ihre körperlichen Vorzüge hinweisen, statt auf Ihre beruflichen.

**Ein rot glänzender Kussmund** darf Ihrem Partner den Kopf verdrehen. In der Arbeitswelt ist er peinlich. Für das Make-up gilt, was schon für die Kleidung gesagt wurde. Dezent und gedeckte Farben. Wird es festlich, dürfen Sie nachlegen. Aber auch dann bitte nur einen Hauch mehr als üblich.

**Duften, nicht benebeln:** Wählen Sie ein Parfüm, das leicht und frisch ist. Der schwere betörende Duft gehört wiederum in die Freizeit. Tragen Sie nur so viel auf, dass Sie angenehm sauber riechen. Weder ist es nötig, direkt vor der Bürotür den Zerstäuber auszupacken, noch sollten Sie mehrmals am Tag nachsprühen.

## Trotzdem weiblich

Ein Schlabberpulli kaschiert perfekt weibliche Formen. Kein männlicher Trieb erwacht beim Anblick eines Oberteils, das eher an einen Sack erinnert. Sie sind also auf der sicheren Seite? Nein. So ist es natürlich nicht gemeint. Im Abschnitt über die richtige Kleidung ist einiges zur Passform gesagt. Sie sollen schließlich nicht verleugnen, dass Sie eine Frau sind. Sie sollen es dezent und stilvoll unterstreichen, anstatt es aufreizend zur Schau zu stellen.

Übrigens ist ein fast „unsichtbares“ Make-up, beziehungsweise eine getönte Tagescreme sogar Pflicht, wenn Ihre Haut nicht von Natur aus perfekt ist. Von einer Frau in entsprechender Position wird erwartet, dass sie nicht mit Pickeln und geröteten Stellen zum Dienst erscheint. Niemand kann etwas für eine problematische Haut. Es gibt jedoch ausreichend Möglichkeiten, diese so zu behandeln, dass nicht gleich jeder sieht, was los ist. Übrigens pflegen und heilen die meisten Produkte gleichzeitig, sodass Sie einen schönen Doppelnutzen haben. Probieren Sie in Ruhe aus, welche Produktreihen zu Ihrem Hautton passen. Im Zweifelsfall berät Sie auch eine Kos-

metikerin. Sie sollen weder erblasen, noch dunkel angemalt aussehen. Wenn Sie mit einem Lidstrich die Augen leicht betonen wollen, ist das in Ordnung. Auch Wimperntusche ist erlaubt, wenn sie nicht dick und klumpig aufgetragen ist. Der Lidschatten bleibt den feierlichen Anlässen vorbehalten. Wenn Sie Lippenstift tragen, müssen Sie unbedingt darauf achten, dass er nicht verläuft oder abgekaut aussieht. Bevorzugen Sie einen Pflegestift mit leichter Tönung und vermeiden Sie knallige Farben.

#### ||| Sommer-Tipp

Im Sommer verbindet sich schnell Schweiß mit dem Make-up zu einer hässlichen Pampe. Sehen Sie sich nach einer leichten getönten Tagescreme um, oder reduzieren Sie auf einen Puder, den Sie immer griffbereit haben.

### Frau sein

Auch was Ihr Verhalten betrifft, sollten Sie sich nicht verstellen. Bleiben Sie fraulich. Das heißt weder, dass Sie tiefe Blicke in die Augen der männlichen Kollegen werfen, noch dass Sie mädchenhaft die Hilflöse spielen. Wichtiger ist, dass Sie sich auch heute noch die Tür aufhalten oder in den Mantel helfen lassen. Übrigens dürfen Sie im Rahmen der Emanzipation auch einem Mann die Tür öffnen. Tun Sie es mit einem unverbindlichen aber charmanten Lächeln.

Auf eine Formel gebracht: Leben Sie Ihre weibliche Rolle, solange Sie dabei die Erotik aus dem Spiel lassen.

## Von Grundregeln und Eigen-PR

*Mal eben den Familien-Urlaub vom Firmen-Computer aus Online im Internet buchen, ist doch kein Beinbruch. Oder? Was ist ein Kavaliersdelikt, was verletzt nur den guten Ton, und was ist sogar ein Kündigungsgrund? Dieses Kapitel bringt Licht ins Dunkel. Grundregeln zu kennen, ist Pflicht. Sich aus der Masse abzuheben, ist die Kür. Eigen-PR heißt das Stichwort.*

Ganz im Vertrauen: Eine kleine Mail an die beste Freundin, um ihr für die tolle Party zu danken, hat doch jede schon geschrieben. Wer privat keinen Computer oder Mail-Account hat, nutzt schon schnell mal die Möglichkeiten am Arbeitsplatz. Das gilt auch für die Bestellung der Wunsch-DVD von Sohnmann oder vom Töchterchen per Internet oder telefonisch.

Wenn es dafür dann eine Abmahnung hagelt, fallen die meisten Betroffenen völlig aus allen Wolken, fühlen sich ungerecht behandelt und haben den Eindruck, da würde eine Lappalie aus bösem Willen künstlich aufgepustet. Womöglich sogar, um einer Frau eins auszuwischen. Was Sie jedoch für kleinlich halten mögen, ist durchaus gang und gäbe. Der Arbeitgeber und Vorgesetzte ist hier im Recht und kann verlangen, die private Kommunikation am Arbeitsplatz zu unterlassen.

## Gründe für eine Abmahnung

In Härtefällen ist sogar eine fristlose Kündigung möglich. Meistens werden Sie bei Regelverstößen aber zunächst eine Abmahnung bekommen. Schon das ist für viele ein großer Schreck. Vor allem, wenn sie gar nicht wussten, dass sie gegen eine Regel verstoßen haben. Machen Sie sich deshalb lieber mit den gängigen Gründen für eine Abmahnung vertraut.

### Telefon und Online-Nutzung

Das wissen die meisten noch: Auf Firmenkosten privat telefonieren, ist verboten. Eine Abmahnung ist dafür gerechtfertigt. Können Sie es trotzdem nicht lassen, und werden erneut abgemahnt, müssen Sie sogar mit einer fristlosen Kündigung rechnen. Weniger bekannt: Auch Anrufe, die Sie entgegennehmen, die also keine Kosten verursachen, können zum Problem werden, wenn sie privater Natur sind. Übertrieben ausgedrückt, können Sie die Leistung nicht mehr erbringen, für die Sie bezahlt werden, wenn von morgens bis zum Feierabend Anrufe für Sie kommen, oder wenn Sie stundenlang mit der Familie oder Freunden rein private Dinge besprechen. Eine Abmahnung kann die Folge sein. In der Praxis drücken die meisten Arbeitgeber ein Auge zu, selbst bei ausgehenden Telefonaten übrigens, wenn es sich um Ausnahmen handelt, und Sie ansonsten gut und zuverlässig arbeiten. Nur voraussetzen dürfen Sie diese Großzügigkeit eben nicht.

Bei dem Versand von privaten Mails ist es sogar so, dass Ihr Arbeitgeber dies ausdrücklich erlauben muss. Tut er es nicht, gilt es als verboten. Und er wird es in den allermeisten Fällen

nicht offiziell gestatten. Dahinter steckt ein rechtliches Problem. Würde er die Erlaubnis erteilen, würde er als Anbieter von Telekommunikationsdiensten gelten und müsste sich unter anderem an das Fernmeldegeheimnis halten. In bestimmten Situationen darf ein Unternehmen aber einen Blick in die Mails seiner Angestellten werfen. Auch darüber sollten Sie sich im Klaren sein. Und zwar dann, wenn der Verdacht besteht, dass Sie das Mailprogramm oder auch das Internet für Zwecke nutzen, die nichts mit Ihren dienstlichen Aufgaben zu tun

**Beim Surfen im Internet hinterlassen Sie stets Spuren. Seien Sie sich darüber klar, dass diese nachvollzogen werden können.**

haben. Dann sind Stichproben zur Kontrolle erlaubt. Bei einem ganz konkreten schweren Verdacht, darf Ihr Chef sogar sämtliche Aktivitäten „überwachen“, die Sie online unternehmen. Hat er die private Nutzung ausdrücklich erlaubt, wäre das ein Gesetzesverstoß seinerseits, der ihm sogar eine Freiheitsstrafe einbringen kann.

Einige Firmen erlauben das Lesen ankommender privater Mails, verbieten aber das Öffnen von angehängten Dateien. So etwas wird gern technisch gelöst, sodass Sie ohnehin nicht gegen diese Regel verstoßen können. Sie sehen, es gibt klare Richtlinien. Sie sollten darum genau wissen, welche in Ihrem Unternehmen zur Anwendung kommen. Technisch wird übrigens auch oft die Einschränkung beim Internet gelöst. Bestimmte Seiten können Sie einfach nicht erreichen, oder Sie haben sogar nur Zugriff auf ausgewählte Seiten und Inhalte. Glauben Sie nicht, niemand könne es Ihnen nachweisen, wenn Sie schnell mal auf eine Digitalkamera geboten haben, bevor die Auktion beendet ist. Verbindungs-

daten werden protokolliert und aufbewahrt. Seien Sie sich darüber klar, dass Sie mit jeder Transaktion, ja selbst mit einer Suchanfrage und dem Aufrufen einer Seite Spuren im Netz hinterlassen, die der Fachmann leicht nachvollziehen kann.

### **Diebstahl, Arbeitszeit, Information**

Sie kommen wieder einmal nicht zum Einkaufen und haben morgens die letzten Löffel Kaffeepulver verbraucht. In der kleinen Küche, die Sie in Ihren Arbeitspausen nutzen dürfen, stapeln sich noch einige Kaffeepäckchen, die das Unternehmen seinen Mitarbeitern regelmäßig spendiert. Da ist die Verlockung groß, ausnahmsweise mal ein Paket mit nach Hause zu nehmen. „Das geht natürlich nicht“, werden Sie denken und liegen damit richtig. Wären Sie aber genau so streng, wenn jemand die Kaffeeration für die nächsten drei Tage abmisst, oder wenn es sich nur um einen kleinen Block Haftnotizen oder einen Bleistift handelt? Besser, Sie sind es, denn es handelt sich um Diebstahl. Egal, wie wertlos ein Gegenstand sein mag, solange er zum Eigentum Ihres Chefs gehört, dürfen Sie ihn nicht ungefragt an sich nehmen. Nicht nur eine Abmahnung, sondern sogar eine fristlose Kündigung kann rechtlich durchsetzbar sein. Schlagzeilen hat das Urteil gemacht, das eine Angestellte in einer Bäckerei um ihren Job gebracht hat, weil sie ein Stück Kuchen ohne zu fragen entwendet und gegessen hat. Auch das Kopieren privater Unterlagen gehört übrigens in diese Kategorie. Die Einladungen zu Ihrem Geburtstag lassen Sie besser im Copy-Shop machen. Selbst wenn Sie das Papier mitbringen würden, bliebe noch immer der Toner, den Sie unerlaubt verbrauchen. Eine Kleinigkeit, die

in der Praxis wohl fast immer übersehen wird, nach der Gesetzeslage aber zum Verlust des Arbeitsplatzes führen kann. Ähnlich sieht es übrigens aus, wenn Sie Ihre private Post einfach mit in das Ausgangskörbchen legen oder durch die Frankiermaschine jagen. Von Diebstahl ist dann zwar keine Rede, aber man kann Sie wegen des „Erschleichens von Leistungen“ entlassen.

### ||| Anzeigen

Ihr Job ist auch gefährdet, wenn ein Kollege etwas mitgehen lässt und Sie das nicht anzeigen. Am besten Sie reden mit dem Betreffenden und machen ihm klar, dass Sie den Vorgesetzten informieren müssen, falls er den entwendeten Gegenstand nicht zurücklegt. Lacht er Sie aus, müssen Sie es melden oder bewusst in Kauf nehmen, dass Sie sich strafbar machen.

Ein letztes Wort zum Thema Diebstahl. Falls Sie in Verdacht geraten sind, etwas einzustecken, darf die Firma sogar Ihre Tasche kontrollieren. Das darf sie auch dann, wenn alle kontrolliert werden, weil Fälle von Entwendungen gehäuft auftreten.

Wie viel Zeit Sie für Ihr Unternehmen zu verbringen haben, regelt für gewöhnlich Ihr Vertrag. Es versteht sich von selbst, dass Sie in dieser Zeit eine möglichst gute Leistung abliefern. Dass Sie auch mal krank werden können, ist ebenfalls klar. Schwierigkeiten bekommen Sie nur dann, wenn Sie dies schon vorher ankündigen. Klingt zunächst abwegig, kommt aber vor. Sie fragen beispielsweise, ob Sie nächsten Montag frei haben

können, weil Ihre Kinder ausnahmsweise nicht bei der Oma untergebracht sind. Sagt Ihr Abteilungsleiter Nein und gibt eine fadenscheinige Begründung, oder grinst er Sie womöglich an, und fragt, was er dafür bekommt, wenn er es möglich macht, werden Sie zu Recht wütend. Bleiben Sie ruhig und kündigen auf keinen Fall an, dann eben krank zu werden. Er kann eine Abmahnung aussprechen, und Sie ziehen den Kürzeren. Wenn es Sie wirklich erwischt hat, melden Sie sich bitte noch am ersten Tag Ihrer Erkrankung ab. Bleiben Sie einfach weg und legen die Krankmeldung erst verspätet vor, verstoßen Sie damit gegen die Regel. Übrigens müssen Sie keine Sorge haben, wenn Sie von Kollegen oder dem Chef selbst gesehen werden, während Sie krank geschrieben sind. Ob Sie Ihre Kinder in die Schule bringen, einkaufen oder Sport treiben, einen Fehler machen Sie damit nicht automatisch. Es sei denn, man kann Ihnen nachweisen, dass Sie mit Ihrer Handlung Ihre Genesung verzögern. Dann allerdings kann sofort die Kündigung erfolgen.

### **Pünktlich ist höflich**

Was Ihre sonstigen Arbeitszeiten betrifft, sollten Sie diese einhalten, wenn Sie nichts anderes vereinbart haben. Das heißt, das Überziehen von Pausenzeiten, muss nicht geduldet werden. Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige, sagt man. Wenn Sie sich verspäten, sollten Sie sich am Arbeitsplatz melden. Wiederholte Unpünktlichkeit kann Ihnen die Abmahnung bescheren. Auch das sollte eigentlich selbstverständlich sein: Wenn Sie in den Urlaub fahren wollen, muss der Termin abgesegnet sein. Es reicht nicht, dass gerade nicht viel zu tun

ist. Wenn Sie am Flughafen spontan buchen und starten wollen, müssen Sie sich das Okay dafür holen.

Arbeitsverweigerung ist übrigens ein guter Grund für Ärger. Unzulässig ist die Weigerung, eine bestimmte Aufgabe zu erledigen aber nur dann, wenn sie in Ihr Stellenprofil gehört. Schickt man Sie zum Imbiss, um Essen für den Chef oder das gesamte Kollegium zu holen, liegt es an Ihnen, ob Sie das tun wollen oder nicht. Wenn Sie ablehnen, liegt keine Verweigerung vor, die Folgen haben kann.

### In Ihrem Privatleben

**können Sie tun, was Sie wollen. In Ausnahmefällen hat aber auch hier der Arbeitgeber Mitspracherecht.**

Was Sie in Ihrer Freizeit tun, geht den Arbeitgeber in seltenen Fällen etwas an. Ein bisschen anders sieht es aus, wenn Sie einen Nebenjob haben. Das ist zwar nicht grundsätzlich verboten, darf aber nicht in Konkurrenz zum Wesen Ihres eigentlichen Haupt-Jobs stehen.

Schwierig wird es auch, wenn Sie sich während der Nebentätigkeit so verausgaben, dass Sie Ihre Aufgaben im Haupterwerb nicht mehr erfüllen können. Dann wird man mit Recht Ihre volle Leistung einfordern und auch drohen. Am besten, Sie sprechen vorher mit den zuständigen Personen über den Nebenjob und lassen ihn sich genehmigen.

Seien Sie sich darüber klar, dass Sie auch während Ihrer Freizeit Verantwortung gegenüber Ihrem Arbeitgeber haben. Sollten Sie sein Ansehen beschädigen, indem Sie ihn verunglimp-

fen oder Interna ausplaudern, können Sie sich nach einer neuen Stelle umsehen. Auch Mobbing oder Rachezüg, die Sie in Ihre private Zeit legen, um keinen Ärger zu bekommen, bringen welchen, wenn sie bis in das Arbeitsleben wirken, zum Beispiel das Betriebsklima erheblich stören.

## Ein bisschen Selbst-Marketing

Im Grunde tun Sie in Sachen Marketing schon sehr viel, wenn Sie gute Leistungen abliefern, die Benimmregeln kennen, sich daran halten, und Äußerlichkeiten berücksichtigen. Wenn Sie arbeitsrechtlich kein Risiko eingehen, sind Sie auf der sicheren Seite.

Leider handeln gerade Frauen oft nach dem Grundsatz: Tue Gutes und sprich nicht darüber! Das ist schade. Dass Sie anrufen, wenn Sie ein einziges Mal nicht pünktlich eintreffen werden, weiß vielleicht nur die Sekretärin. Dass Sie nicht einmal ein Blatt Papier „stehlen“ würden, wird als selbstverständlich abgetan, und Ihr perfektes Benehmen wird womöglich nur von dem bewusst wahrgenommen, der selbst weiß, was sich gehört.

Sorgen Sie deshalb ruhig dafür, dass Ihre Leistungen auch gesehen und gewürdigt werden. Frauen haben in der Erziehung gelernt, Bescheidenheit sei eine Zier und Eigenlob stincke. Männer setzen sich oft mehr in Szene und erwecken so den Eindruck, besser zu sein, als Sie. Finden Sie sich damit nicht ab, sondern werben Sie für sich, ohne großspurig zu wirken.