



# Women only!

## Punkten Sie mit Ihren Stärken

Erfolgskurs Selbstmarketing:

„Tue Gutes und sprich darüber in deinen Netzwerken“

Sehr geehrte Leserin,  
sehr geehrter Leser,

der Begriff des „Netzwerkens“ ist noch immer tendenziell negativ geprägt. Besonders Frauen halten sich in diesem Bereich stärker zurück als Ihre männlichen Kollegen. Dabei ist mittlerweile bekannt, dass sogenannte Netzwerker erfolgreicher im Beruf sind. Aber warum? Beruflicher Erfolg hängt nicht alleine von Leistungen ab. Vielmehr kommt es darauf an, welche Fürsprecher man hat und wie bekannt man in seinem Netzwerk ist. Die Trainerin und Bestsellerautorin Sigrid Meuselbach erklärt in Ihrem Beitrag, weshalb es für Frauen so wichtig ist, ein breites Netzwerk aufzubauen und ermutigt diese, proaktiv für ihr Netzwerk einzutreten.

Genießen Sie den Kurzbeitrag von der Frau, die Frauen in Führung bringt und gleichzeitig Männern hilft, damit zu leben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Freundliche Grüße



Nina Greßhoff  
Konferenzmanagerin Führung & Assistenz  
FORUM · Institut für Management GmbH

# Frauen und Netzwerken: Werden Sie mutiger!

## Über die Autorin



### Sigrid Meuselbach

Seit fast 30 Jahren thematisiert Sigrid Meuselbach weibliche Verantwortung in Unternehmen und brennt dafür, Frauen beim Ausschöpfen ihrer beruflichen Talente zu unterstützen. Als Trainerin und Coach hat sie bereits Tausende von Mitarbeiterinnen sowie Führungskräfte begleitet und Projekte erfolgreich umgesetzt. Sie ist eine gefragte Expertin in Sachen weiblicher und männlicher Karrieren in Wirtschaft und Wissenschaft. Viele Stationen – darunter ihre Ausbildungen als Pädagogin und Mediatorin – machten sie zu dem, wofür sie heute steht: höchstes Engagement als Trainerin, Mediatorin und Coach – verbunden mit einem gesunden Optimismus und immer einer Prise Humor.

Frauen networken anders als Männer. Das hat die Studie eines großen Online-Karriere-Netzwerkes gezeigt. Nach dieser sind Frauen auf dem Portal insgesamt weniger aktiv. Zudem vernetzen sie sich am liebsten mit anderen Frauen auf der gleichen Karrierestufe. Männer dagegen orientieren sich nach oben. Zudem streuen sie ihre Kontakte breiter, während Frauen viele Kollegen aus der eigenen Firma auf ihrer Liste haben. Alles in allem sind die Netzwerke der Männer wesentlich karriereförderlicher.

Warum ist das so? Wir Frauen sind doch angeblich das kommunikative Geschlecht und schaffen es im privaten Bereich mühelos, uns mit anderen zu vernetzen. Etwa wenn es darum geht, eine Mitfahrgelegenheit für die Kinder oder eine mehrtägige Familienfeier zu organisieren.

In erster Linie ist das eine Folge der traditionellen Geschlechterrollen: Männer klüngeln seit Jahrhunderten geschäftlich miteinander, haben regelrechte „Seilschaften“ gebildet, auf die sie sich verlassen können. Frauen haben die Großfamilie zusammengehalten und networken noch heute lieber auf persönlicher Ebene.

Wenn es um den Job geht, sind viele Frauen leider weniger engagiert. Sie haben keine Lust, nach einer Veranstaltung noch an der Bar zu sitzen. Lieber bleiben sie im Hotelzimmer und arbeiten ihre Mails ab. Wenn sie doch mal networken, bleiben sie gerne unter sich. Dagegen ist erst mal nichts zu sagen. Frauennetzwerke sind eine gute Sache. Nur sollten Sie sich nicht allein darauf verlassen! Vor allem dann nicht, wenn es darauf hinaus läuft, dass man bei Kaffee und Kuchen zusammen sitzt und leidvolle Erfahrungen teilt. Denn das wird sie nirgendwo hinführen. Steigen Sie lieber in ein Boot, das sie vorwärtsbringt. Und in diesem Boot sitzen in der Regel auch Männer.

Wenn Sie das richtige Netzwerk für sich gefunden haben, sollten Sie strategisch vorgehen. Fragen Sie sich: Was ist mein Ziel? Wer könnte mir nützlich sein? Stecken Sie sich realistische Ziele, was den Besuch von Veranstaltungen und das Ansprechen von neuen Kontakten angeht. Gehen Sie in Vorleistung, werden Sie eine passionierter Geberin. Geben Sie anderen nützlichen Hinweise oder bieten Sie Ihre Hilfe an.

Und wenn Sie selbst einen guten Rat oder eine Vermittlung brauchen, dann trauen Sie sich, danach zu fragen. Sie müssen nicht fürchten, dadurch weniger kompetent zu wirken oder anderen auf die Nerven zu gehen. Schließlich kann der andere jederzeit Nein sagen, wenn er keine Zeit hat oder Ihnen bei Ihrem Anliegen nicht weiterhelfen kann. Glauben Sie mir: Die meisten Männer verschwenden an so etwas keinen Gedanken. Sie handeln einfach.

---

## Weitere Angebote finden Sie hier:

### **Kommunikation und Rhetorik als Geheimwaffe für Ihren beruflichen Erfolg!**

Erfahren Sie in unseren Seminaren, wie Sie Ihren Führungsstil dank rhetorischer Hilfsmittel verbessern und somit Ihre Kommunikation präzise einsetzen können. [Jetzt informieren.](#)

### **e-Learning – Klicken und Lernen**

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen. [Jetzt gratis testen.](#)

### **Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen**

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse-Training](#). Jetzt individuelles [Angebot anfordern.](#)

