

Exklusiv für Frauen in Führungspositionen:

Starke Frauen
Stärken

6 Herausforderungen 6 Brücken um sie zu lösen

Aus über 1000 Coachings mit Businessfrauen kenne ich die häufigsten Probleme und Herausforderungen - und wie Du sie überwindest.



COPYRIGHT BY
Katharina von Agris

2023 / 2024

STARKE FRAUEN STÄRKEN: SO GELINGT DEIN SPRUNG IN DIE NÄCHSTE LIGA!

Manchmal hängen weibliche Führungskräfte fest:

- # Muten sich zuviel zu, stecken in **vielen Projekten** fest und verlieren dadurch zeitweise den **strategischen Blick**.
- # Sind **hoch engagiert**, können sich **nicht abgrenzen** und sind **weniger resilient**.
- # Sind unsicher bei **Entscheidungen** und **zweifeln trotz hoher Kompetenz** am eigenen Können.
- # Kommen aus dem **Spannungsfeld** zwischen **Familie und Beruf** nicht heraus.

Häufig sind es mehrere Ursachen - oder nur eine einzige Sache, die verändert werden muß. Der Knoten platzt und Dein Weg in die nächste Liga ist frei!

Aus **über 1000 Coachings mit Businessfrauen** kenne ich die häufigsten Probleme und **Herausforderungen** - und **wie Du sie überwindest**.



Exklusiv für
Frauen im
oberen und
mittleren
Management

6 Herausforderungen. 6 Brücken, um sie zu meistern:

- Strategische **ENTSCHEIDUNGEN** treffen - **Kopf UND Bauch**
- **DELEGIEREN** und für **Verantwortlichkeit im Team** sorgen
- Den 1. SCHRITT IN DIE **FREIHEIT** machen - **NEIN** sagen
- Die Glücksfresser **PERFEKTIONISMUS** und **SELBSTZWEIFEL** loswerden
- Den Kampf um die **VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE** öfter mal gewinnen
- **KONFLIKTE ANNEHMEN**, statt sie wegzulächeln

6 Brücken, um die Herausforderungen zu meistern:

Brücke No. 1 **GUTE ENTSCHEIDUNGEN** **treffen – Kopf UND Bauch**

Weg von einer
Absicherungskultur
„Save my Ass“
und zweitklassigen
Optionen, die dem
Unternehmen
schaden

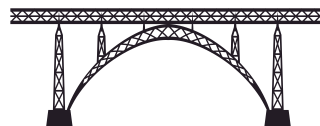


Stattdessen:
**Angstfrei die beste Option für
das Unternehmen
kommunizieren.**

Hilfreiche Fragen zum Ziel:

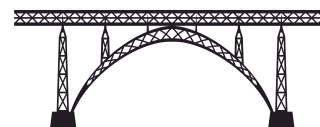
- Was ist die beste Option?
- Was hindert mich, sie zu kommunizieren?
- Welche Konsequenzen bin ich bereit zu tragen?

Weg davon, Fehler
unter den Teppich
kehren, nichts daraus
zu lernen. Weg von
der Suche nach
Schuldigen



Hin zu positiver Fehlerkultur:
**Akzeptanz, dass Fehler immer
wieder passieren.**
**Sie als Information nehmen
und Ursachen beseitigen**

Weg von dem
Vorurteil,
Intuition sei Esoterik

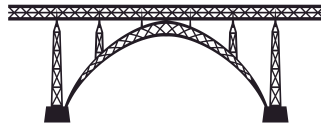


**Stattdessen auf die innere
Stimme hören. Intuition ist
gefühltes Wissen, das auf
Jahren von Erfahrung beruht.**
**Man spürt schnell, was man
tun soll, kann es aber nicht
erklären**

6 Brücken, um die Herausforderungen zu meistern:

Brücke No. 2 DELEGATION für Verantwortlichkeit im Team sorgen

Weg von
Delegationsblockaden und
der Vorstellung, dass
Delegation noch mehr
Arbeit macht. Weg von
Überlast und
brachliegenden
Kompetenzen der
Mitarbeitenden



**Stattdessen Klarheit gewinnen
über die eigene**

Delegationskompetenz

Zielführende Frage

- “Was hindert mich, (mehr) zu delegieren?

z.B. Angst vor

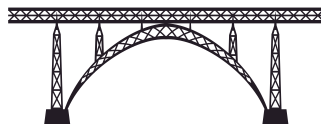
Anerkennungsverlust,

Kontrollverlust, Perfektionismus,

mangelndes Vertrauen in die

Mitarbeitenden

Weg von unklarer
Aufgabenverteilung
zwischen Führungskraft
und Mitarbeitenden

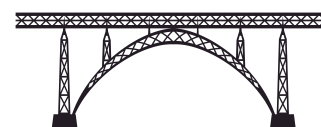


**Hin zu den eigenen Kernaufgaben
strategische Planung, Führung,
Einstellung, Beurteilung,
Rechtliches.**

Zielführende Fragen:

- Wofür bin ich überqualifiziert und womit unterfordert?
- Wofür verdiene ich mein Geld?

Weg von mangelndem
Vertrauen in die
Fähigkeiten von
Mitarbeitenden und
Re-Delegationen



**Stattdessen Mitarbeitende entwickeln
und fördern:**

Zielführende Fragen:

- Wie ausgeprägt sind Können + Wollen?
- Was sind Stärken bzw. Schwächen?
- Welche konkrete Unterstützung braucht mein Mitarbeitender von mir?
- Woran werden Lernerfolge erkannt?

6 Brücken, um die Herausforderungen zu meistern:

Brücke No. 3

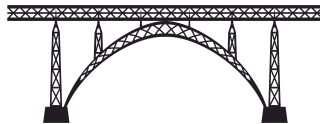
Der 1. SCHRITT IN DIE FREIHEIT – NEIN sagen

Weg von der Sorge,
andere zu verletzen, zu
enttäuschen oder
selbst abgelehnt zu
werden



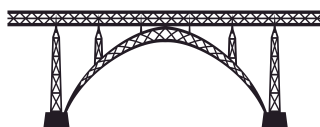
**Hin zu der Erfahrung:
Nur wer Nein sagt, kann
auch JA sagen**

Weg von Angst und
schlechtem Gewissen bei
einer Absage



**Es ist nicht unhöflich, Nein
zu sagen.
Nein sagen gehört zum
Leben dazu**

Weg von
Selbstüberforderung, die in
den Burnout führt



**Hin zu Respekt, Resilienz
und zum JA für sich
selbst – Prioritäten setzen**

6 Brücken, um die Herausforderungen zu meistern:

Brücke No. 4

Die GLÜCKSFRESSER

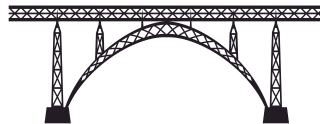
PERFEKTIONISMUS und Selbstzweifel loswerden

Weg von der
Null-Fehler-Haltung



Hin zur Einstellung:
“Done is better
than perfect”
und
“Go for Progress
not Perfection”

Weg von
übermäßiger
Detailverliebtheit



Stattdessen strategisch
denken, das Große
Ganze sehen und das
Pareto-Prinzip
anwenden

Weg von schädlichen
Selbstzweifeln und
Glaubenssätzen.
Niemand wurde so
geboren - sie wurden
erlernt

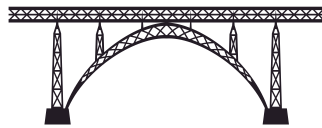


- Die Quelle der Selbstzweifel in der eigenen Geschichte aufspüren.
- Das Muster darin erkennen.
- Das WARUM finden.
- Neue Wege kennenlernen (Selbst- und Fremdbild-Abgleich)
- Neues und für sich selbst stimmiges Verhalten ausprobieren

6 Brücken, um die Herausforderungen zu meistern:

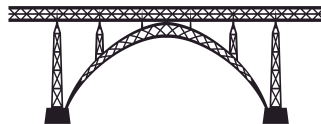
Brücke No. 5
DEN KAMPF um die VEREINBARKEIT
VON BERUF UND FAMILIE gestalten -
und ihn ÖFTER MAL GEWINNEN

Weg von Dauererschöpfung
und wenig Energie, die
gerade so für die
Alltagsbewältigung reicht



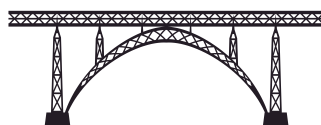
Stattdessen realistisch
machbare Ruhepausen für
sich selbst einplanen um
resilient zu bleiben

Weg von der
Vorstellung, nie
genügend Zeit für
Kinder, Partner und
Beruf zu haben



Hin zu individueller
Zeitplanung mit Pufferzeiten
für Notfälle.
Klarheit über Prioritäten und
Verantwortlichkeiten in den
täglichen Aufgaben - beruflich
wie privat

Weg von Zerrissenheit und
schlechtem Gewissen
gegenüber allen Beteiligten
und dem Gefühl alles
reibunglos und perfekt
schaffen zu müssen



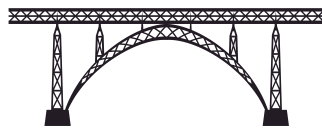
Stattdessen
Erwartungshaltung an sich
selbst herunterschrauben und
hin zur Akzeptanz,
dass gewisse Arbeiten warten
müssen

6 Brücken, um die Herausforderungen zu meistern:

Brücke No. 6

Konflikte annehmen, statt sie wegzulächeln

Weg von Kritik- und Streitvermeidung um jeden Preis



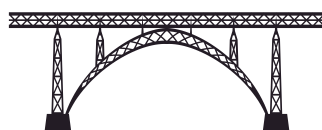
Stattdessen individuelle Formulierungen für die eigene Argumentation erstellen, um auch gegen Widerstand bei der eigenen Position zu bleiben

Weg davon, nicht zu sagen, was man denkt und die eigenen Gefühle zu unterdrücken



Stattdessen in kleinen Schritten offenes und mutiges Feedback üben und erfahren, dass gerade kritischer Austausch zu einem engen Band zwischen Menschen führen kann

Weg von Gedanken an Flucht, Rückzug und Distanz. Der Konflikt sollte nicht mehr Macht bekommen, als ihm gebührt



Stattdessen in Kontakt bleiben mit dem, was mit dem anderen verbindet. Auf dieser Basis den Konflikt wagen. Und während des Konfliktes Gemeinsamkeiten öfter ansprechen

DU...



6 BRÜCKEN UND DEIN NUTZEN

**... bewältigst den Spagat
zwischen Beruf + Partner
+ Familie souverän**

**... erweiterst Deinen persönlichen
Führungsstil und baust
Dein Führungs-Repertoire
weiter aus**

**... behältst auch bei hohem
Workload die Übersicht,
bleibst leistungsstark und
resilient**

**... sorgst in Deinem Team für
verantwortliche und
vertrauensvolle
Zusammenarbeit**

**... arbeitest wirksam an der
Erreichung Deiner Ziele und
Ergebnisse**

**... agierst sicher, entschieden
und bestimmt in Deiner
Führungsrolle**

**... bist frei von Unsicherheit
und Selbstzweifeln,
entwickelst neue positive
Denk- und Verhaltensmuster
und hast eine positive
Ausstrahlung**

**... zeigst Standing und
stehst für die eigenen und
Interessen des
Unternehmens ein**

**DAMIT DU DEN SPRUNG IN
DIE NÄCHSTE LIGA SICHER
SCHAFFST!**

DEIN

COACHING-PROGRAMM

SPRUNG IN DIE NÄCHSTE LIGA

beinhaltet:

MIT MIR IM DIALOG

- **12 Wochen professionelle Begleitung.**
- **In 3 Monaten sprechen wir uns 3 mal. Ohne Zeitlimit.**
- **Face to Face oder im Video-Call oder einem Mix aus beidem.**
- **DU stehst mit Deinen Themen im Mittelpunkt. Absolut individuell.**
- **Bei allen Fragen kannst Du auf mich zählen.**
- **Wenn zwischendurch Knoten auftreten, dann bin ich für Dich da.**
- **Nicht nur im Face to Face, sondern auch per Mail oder Telefon.**

MIT DIR IM DIALOG

- **In 3 Monaten bearbeitest Du 6 Coaching-Aufgaben bequem von zu Hause aus.**
- **Diese 6 Aufgaben sind inhaltlich genau auf Dein Thema zugeschnitten.**
- **Du investierst 1-2 Stunden pro Monat in Deine Selbstreflexion.**
- **Jede Aufgabe sprechen wir ausführlich vorab durch.**
- **Jeden Monat bekommst Du zwei neue Aufgaben, die Du in Deinem Tempo bearbeitest.**

Du weißt: Andere kannst Du nicht ändern, aber Dich selbst!
So ein Prozess bedeutet harte Arbeit.
Du investierst schließlich in Dich selbst und willst maximal profitieren.
Du bist bereit, Dich von alten Glaubenssätzen zu trennen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.
Entschieden und konsequent.
Es lohnt sich!

Das sagen meine Kundinnen

“

Mein Thema im Coaching war die Anleitung meine Mitarbeiter/-innen zu mehr Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit. Frau von Agris zeigte mir zunächst auf, was bei uns im Team bereits gut lief und anschließend, wo es noch Verbesserungspotential gab. Die Arbeit mit Frau von Agris habe ich als sehr konstruktiv erlebt.

Durch ihre vielen Fragen brachte sie mich immer wieder dazu, mich selbst zu hinterfragen und mich selbst auch besser zu verstehen. Mit ihrer Hilfe schaffe ich es, Dinge, die mich früher emotional stark belasteten, heute gelassener hinzunehmen

Als Teamleiterin steht man immer zwischen Team und eigenem Vorgesetzten und muss in der Lage sein, souverän und gelassen das Gleichgewicht zwischen beiden zu halten. Das gelingt leider nicht immer. Frau von Agris hat mir dabei geholfen, mein Selbstbewusstsein wieder zu finden und mich selbst mehr wertzuschätzen. Dadurch kann ich das Gleichgewicht zwischen verschiedenen Instanzen wieder gut ausbalancieren

Der Schlüssel für mich war, dass ich als Projektleiterin nicht nur das Recht habe Leistung einzufordern, sondern meinem Mittelgeber gegenüber sogar dazu verpflichtet bin

Sie schaut sich an, was hilfreich für den gewünschten individuellen Weg ist und wo es noch Arbeit gibt. Dies packt sie so intensiv und hartnäckig an, dass man nach der Sitzung zielstrebig sein gewünschtes Resultat angeht. Es gibt keine Ausreden: Raus aus der Komfortzone.

Effizient und präzise legt sie die Wurzel des akuten Themas frei, hilft mir, meine Anteile daran zu erkennen, und begleitet mit wirksamen Methoden den Weg der positiven Veränderung.

”

Mehr Bewertungen lesen Sie auf meiner Website unter www.von-agris.de und bei Google

Dein persönliches Strategiegespräch mit Katharina von Agris

Wie genau läuft das Strategiegespräch ab und was bringt es Dir?

1

Du trägst Dich bei mir ein für ein kostenloses und unverbindliches Strategiegespräch. In meinem Online-Kalender suchst Du Dir einen passenden Termin aus.

2

Ich nehme mir Zeit für Dich. Wir besprechen Deine Herausforderungen: Wo stehst Du heute, wo sollst, wo willst Du hin? Was sind Deine Painpoints? Was konkret sind Deine Must-wins nach einem Coaching?

3

Wir schauen uns die nächsten Schritte angepasst auf Deinen Bedarf an. Ich mache Dir nur einen Konzeptvorschlag für eine Zusammenarbeit, wenn ich Deine Situation verstanden habe und mir vorstellen kann, dass ich Dir wirklich helfen kann, Deine Ziele zu erreichen.

Ich feiere gern Erfolge und am liebsten die meiner Klientinnen.

**Hier Dein Strategiegespräch
vereinbaren**



**Ich stehe mit Mut, Klarheit
und Heiterkeit
gestaltungsstark im Leben.
Auf meinem erfolgreichen Weg begleiten
mich Verantwortung, Empathie und
Freiheit im Denken.**

Meine Haltung ist geprägt von:

1

ZUVERLÄSSIGKEIT

Folgen auf Worte die entsprechenden Taten, wird aus Beliebigkeit Zuverlässigkeit.

Diese Haltung stärkt Menschen und Unternehmen. Ich lebe das, wovon ich rede.

3

ENTSCHIEDENHEIT

Glück – was immer darunter individuell verstanden wird – ist das Ergebnis von selbstverantwortlichem, entschiedenen Handeln. Es geht mir um die aktive Rolle und aktives Tun, das direkt aus der Unzufriedenheit des alltäglichen Lebens herausführt. Entschiedenheit ist das Geheimnis. Weil wir bewusst gewählt und anderes abgewählt haben.

2

SELBSTVERANTWORTUNG

Es geht um das Bewusstsein, mit dem Menschen ihre Arbeit tun und das Leben im Unternehmen betrachten. Es geht mir um Engagement, Initiative und das Gefühl, am Steuer seines Lebensautos zu sitzen statt auf dem Beifahrersitz.

4

KLARHEIT

Sich selbst täuschen ist langfristig unmöglich. Klarheit über sich selbst, die eigenen Interessen, Wünsche, Fähigkeiten gibt innere Sicherheit und Stabilität. Auf den Punkt gebracht und nach außen kommuniziert führt Klarheit zu Selbstvertrauen.

Selbstvertrauen wächst im inneren – Selbstoptimierung orientiert sich am Konsum der anderen.

5

FREIHEIT

Gefahren lauern eher in den Ursachen als in den Symptomen. Keiner von uns wurde mit schädlichen Blockaden geboren. Unterwegs im Leben wurden sie erworben. Ich kümmere mich um die Ursachen. Dann wird Freiheit möglich.

Meine Kontaktdaten



Katharina von Agris
Roscherstr. 12
10629 Berlin

kva-mobil@von-agris.de

www.von-agris.de

01718564758