

**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.



# 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:

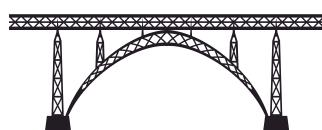
- Strategische **ENTSCHEIDUNGEN** treffen - **Kopf UND Bauch**
- **DELEGIEREN** und für **Verantwortlichkeit im Team** sorgen
- Den 1. **SCHRITT IN DIE FREIHEIT** machen - **NEIN** sagen
- Die Glücksfresser **PERFEKTIONISMUS** und **SELBSTZWEIFEL** loswerden
- Den Kampf um die **VEREINBARKEIT VON BERUF 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**

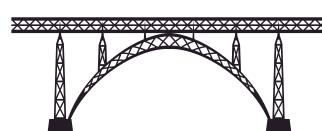
Weg von einer Absicherungskultur „Save my Ass“ und zweitklassigen Optionen, die dem Unternehmen schaden



**Stattdessen:**  
**Angstfrei die beste Option für das Unternehmen kommunizieren.**  
**Hilfreiche Fragen zum Ziel:**

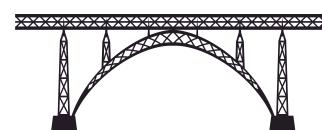
- Was ist die beste Option?
- Was hindert mich, sie zu kommunizieren?
- Welche Konsequenzen bin ich bereit zu tragen?

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



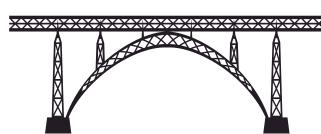
**Stattdessen auf die innere Stimme hören. Intuition ist gefühltes Wissen, das auf Jahren von Erfahrung beruht.**  
**Man spürt schnell, was man tun soll, kann es aber nicht erklären**

**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



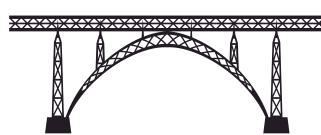
**Stattdessen Klarheit gewinnen über die eigene Delegationskompetenz**

#### **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

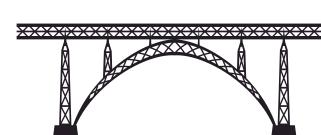


**Hin zu den eigenen Kernaufgaben strategische Planung, Führung, Einstellung, Beurteilung, Rechtliches.**

#### **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:**

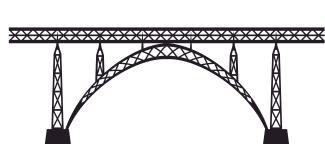
- **Wie ausgeprägt sind Können + Wollen?**
- **Was sind Stärken bzw. Schwächen?**
- **Welche konkrete Unterstützung braucht mein Mitarbeitender von mir?**
- **Woran werden Lernerfolge erkannt?**

**6 Brücken, um die Herausforderungen zu meistern:**

## Brücke No. 3

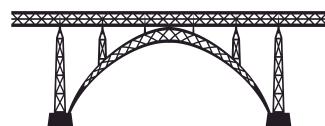
### Der 1. SCHITT IN DIE FREIHEIT – NEIN sagen

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



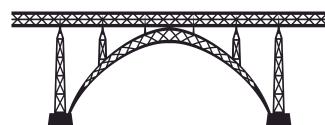
**Hin zu der Erfahrung:**  
**Nur wer Nein sagt, kann**  
**auch JA sagen**

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**

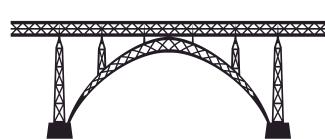
**6 Brücken, um die Herausforderungen zu meistern:**

## **Brücke No. 4**

### **Die GLÜCKSFRESSER**

### **PERFEKTIONISMUS und Selbstzweifel loswerden**

Weg von der Null-Fehler-Haltung



**Hin zur Einstellung:**

**“Done is better than perfect”**

und

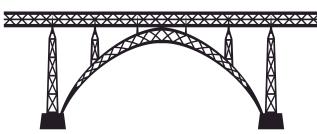
**“Go for Progress not Perfection”**

Weg von übermäßiger Detailverliebtheit



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

Weg von schädlichen Selbstzweifeln und Glaubenssätze.  
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**

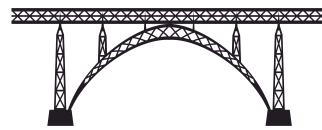
# **DEN KAMPF um die VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE gestalten - und ihn ÖFTER MAL GEWINNEN**

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



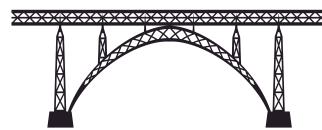
**Stattdessen realistisch machbare Ruhepausen für sich selbst einplanen um resilient zu bleiben**

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 reibungslos und perfekt schaffen zu müssen



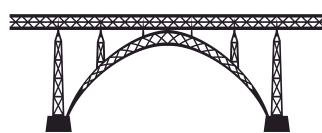
**Stattdessen Erwartungshaltung an sich selbst herunterschrauben und hin zur Akzeptanz, dass gewisse Arbeiten warten müssen**

**6 Brücken, um die Herausforderungen zu meistern:**

## **Brücke No. 6**

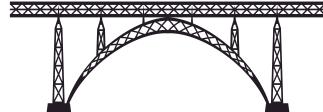
### **Konflikte annehmen, statt sie wegzulächeln**

Weg von Kritik- und Streitvermeidung um jeden Preis



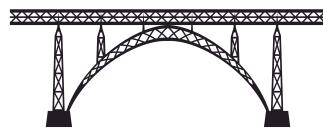
**Stattdessen individuelle Formulierungen für die eigene Argumentation erstellen, um auch gegen Widerstand bei der eigenen Position zu bleiben**

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**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **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.

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

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

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.

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

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](http://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

VON  
AGRIS  
UNTER VIER AUGEN

Katharina von Agris  
Roscherstr. 12  
10629 Berlin

[kva-mobil@von-agris.de](mailto:kva-mobil@von-agris.de)  
[www.von-agris.de](http://www.von-agris.de)  
[01718564758](tel:01718564758)