SELBSTWAHRNEHMUNG UND SELBSTWERT ALS AUSGANGSPUNKT FÜR DIE EIGENE ENTWICKLUNG ERKENNEN

AUSZUG AUS DEM VORTRAG VOR CA. 40 FRAUEN EINER INTERNATIONALEN UNTERNEHMENSBERATUNG

KATJA KAMPHANS

KATJA KAMPHANS

- Inhaberin Main Coaching Consulting, Managementberaterin & Executive Coachin
- Geschäftsführende Vorständin in einer anthroposophischen Stiftung für Bildung
- Beratungsaufträge zur Unternehmensführung, Marketing, Kommunikation, Veränderungsprozesse, Frauenförderung, Executive Coaching (insbesondere Frauen), Moderation
- Langjährige Mentorin für (weibliche) Nachwuchs-Führungskräfte
- Über 20 Jahre Führungserfahrung im Senior Management internationaler Konzerne der Banken- und Versicherungsbranche sowie IT und Telekommunikation
- Präsidentin von Zonta Deutschland
- Studium der Betriebswirtschaftslehre an der Universität Trier mit Abschluss Diplom-Kauffrau; Ausbildung zur Industriekauffrau
- Systemische Coachin (DGSF zertifiziert) & Design Thinking Coachin
- Kontakt über www.MainCoachingConsulting.de

Copyright: Katja Kamphans - Managementberatung Main Coaching Consulting - www.maincoachingconsulting.de

WOMEN IN BUSINESS

FRAUEN IN FÜHRUNGSPOSITIONEN* 2021 WEITERHIN UNTERREPRÄSENTIERT

- In deutschen Führungsetagen arbeiten 29,2 % Frauen
- Das ist Platz 20 im EU-weiten Ranking der 27 Mitgliedstaaten
- Im EU-weiten Durchschnitt liegt der Frauenanteil bei 34,7 %.
- Vorreiter ist Lettland, wo 46 % aller Führungspositionen von Frauen eingenommen werden
- Die niedrigsten Quoten verzeichnen Zypern mit 21 %, Luxemburg mit 22 % und die Niederlande mit 26 %.

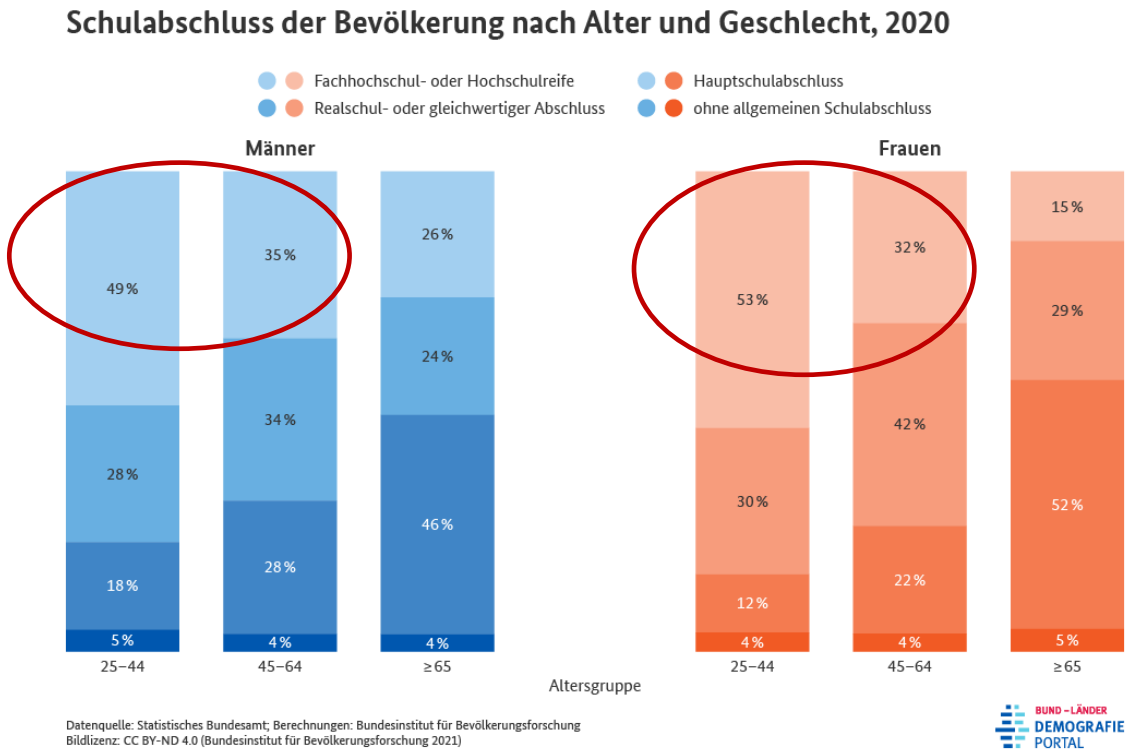
*Vorstände, GF, Führungskräfte in Handel, Produktion und Dienstleistung

➡ Woran liegt es, dass Frauen in Führungspositionen in Deutschland unterrepräsentiert sind?

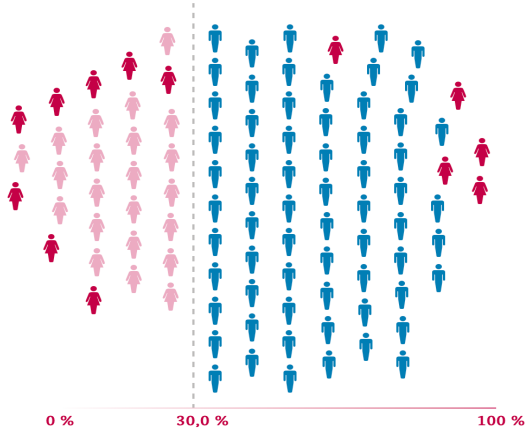
Copyright: Katja Kamphans - Managementberatung Main Coaching Consulting - www.maincoachingconsulting.de

HYPOTHESE I: IST ES MÖGLICH, DASS FRAUEN WENIGER QUALIFIZIERT SIND FÜR EINE KARRIERE IN FÜHRUNGSPOSITIONEN?

- Der Bildungsstand der Bevölkerung in Deutschland ist in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen. Frauen erreichen häufiger die Fachhochschul- oder Hochschulreife als Männer.
- Sowohl Männer als auch Frauen haben in Deutschland von der Bildungsexpansion profitiert. Darunter ist zu verstehen, dass die Kindergeneration stets besser gebildet ist als die Elterngeneration.
- Frauen haben bei den höheren Schulabschlüssen deutlich aufgeholt.
- Im Jahr 2020 hatten 53 % der 25- bis 44-jährigen Frauen und 49 Prozent der gleichaltrigen Männer die Berechtigung zum Besuch einer Fachhochschule oder Universität.



HYPOTHESE II: KÖNNTE ES SEIN, DASS FRAUEN DER ZUGANG ZU FÜHRUNGSPOSITIONEN ERSCHWERT WIRD?



Frauen (bisher) | Entwicklung Frauen | Männer

Darstellung 1 Symbol = 1 Prozent

1.598
Aufsichtsratsmitglieder

35,2 %
Frauen (aktuell)

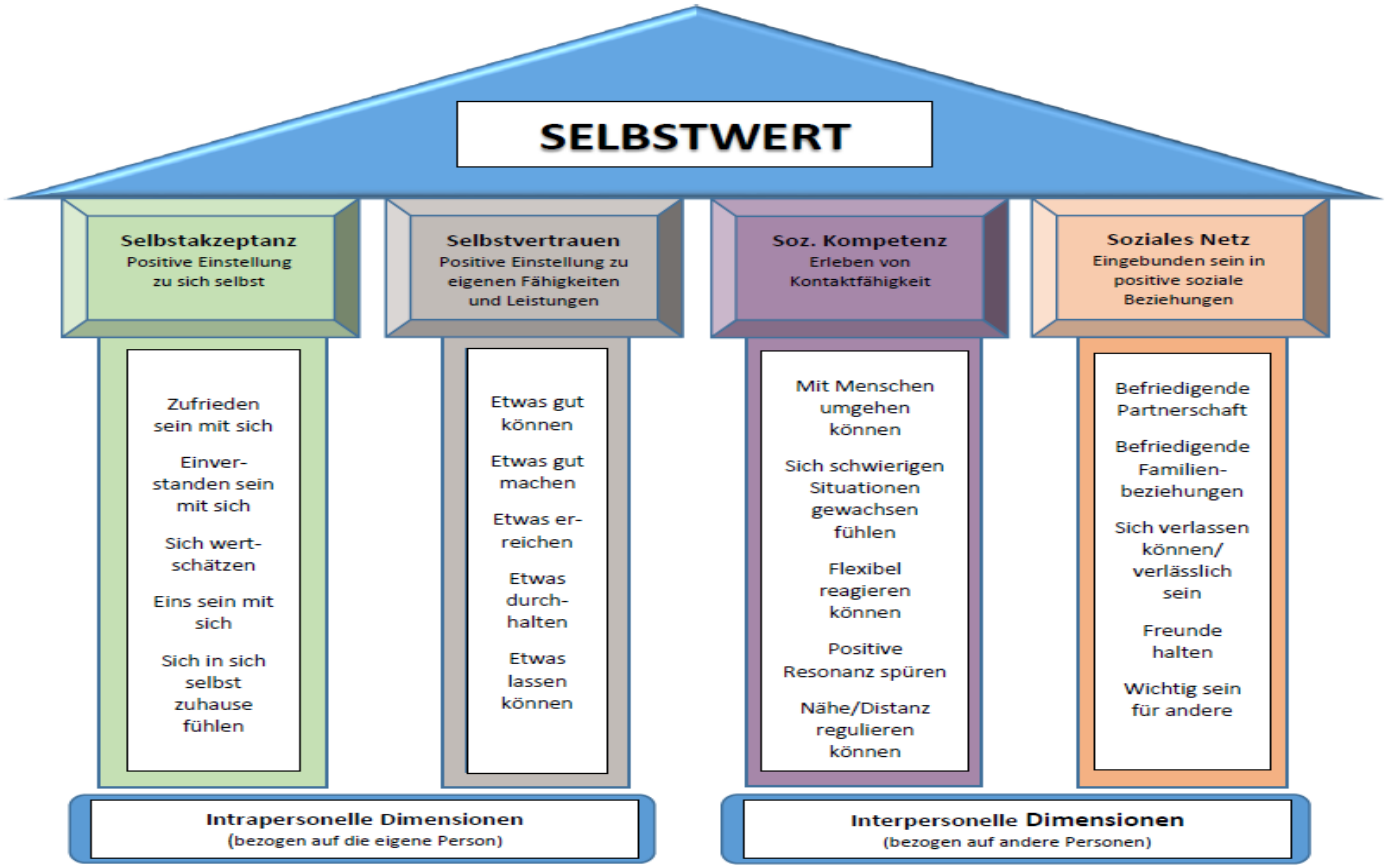
+ 13,3 %
Entwicklung Frauen (in Prozentpunkten)

Quellen FidAR e.V., aktueller Stand, 30.04.2020
FidAR e.V., Vergleichszeitpunkt, Stand 14.01.2015

- 2015 trat das erste FüPoG (Führungspositionengesetz I) in Kraft - Gesetz zur gleichberechtigten Teilhabe von Frauen und Männern an Führungspositionen
- Es gilt für Aufsichtsräte von Unternehmen, die börsennotiert sind und der paritätischen Mitbestimmung unterliegen
- Seit 2016 gilt eine Gleichstellungsquote von 30%
- Entwicklung: 2015 betrug der Frauenanteil 21,9%
  2020 lag dieser bei 35,2%
- Seit 2021 gilt das zweite FüPoG: Ein Mindestbeteiligungsgebot von einer Frau gilt für Vorstände mit mehr als drei Mitgliedern
- Ferner müssen sich Unternehmen Zielwerte für Frauen in Führungspositionen auf der 1. und 2. Führungsebene setzen
- Mehr Angebote an Führungspositionen in Teilzeit werden in Unternehmen geschaffen
- Frauen werden durch frauenspezifische Weiterbildungsangebote in Unternehmen gefördert

Copyright: Katja Kamphans - Managementberatung Main Coaching Consulting - www.maincoachingconsulting.de

DIE VIER SÄULEN DES SELBSTWERTS



Copyright: Katja Kamphans - Managementberatung Main Coaching Consulting - www.maincoachingconsulting.de

ALLE VIER SÄULEN SIND WICHTIG FÜR DEN SELBSTWERT

- Ist einer der vier Bereiche geschwächt oder weniger gut ausgebildet, wird der Selbstwert destabilisiert oder er gerät „ins Wanken“
- Die Abbildung soll hier ein anschauliches Beispiel für eine mögliche Beeinträchtigung des Selbstwerts darstellen
- Wie kann der Selbstwert gestärkt werden?

➡ Übung zum Selbstwert

ZU ÜBUNG 1: SELBSTWAHRNEHMUNG UND SELBSTWERTS REFLEXIONSFRAGE

REFLEXIONSFRAGE

Auf einer Skala von 0 (sehr schwer) bis 10 (sehr leicht),
wie leicht ist es Ihnen gefallen,
über Ihre Stärken zu sprechen?

Antworten (Ihre Skalen-Zahlen) bitte kurz in den Chat tippen.

Copyright: Katja Kamphans - Managementberatung Main Coaching Consulting - www.maincoachingconsulting.de

WAS IST SELBSTBEWUSSTSEIN?

Allgemein wird Selbstbewusstsein als das Überzeugtsein von seinen Fähigkeiten, von seinem Wert als Person, das sich besonders in selbstsicherem Auftreten ausdrückt, definiert.

Quelle: Wikipedia

- Selbstbewusstsein bezieht sich auf die gesamthafte Betrachtung auf sich selbst – ich glaube an mich.
- Selbstbewusste Menschen haben eine klare Vorstellung von sich selbst und sind sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst. Sie handeln authentisch und treten selbstsicher auf.
- Selbstvertrauen bezeichnet das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten, ein gesetztes Ziel zu erreichen – ich schaffe das. Selbstvertrauen bezieht sich auf einzelne Handlungen.
- Somit gibt es durchaus einen Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.

TIPPS & TRICKS ZUR STÄRKUNG DES SELBSTBEWUSSTSEINS

ALLTAGS GOODIES

ÜBUNGEN

- 4-6-8-Methode Atmungsübung (4 Sec Einatmen, 6 Sec Halten, 8 Sec Ausatmen) – Entspannt und kräftigt
- Spiegel Übungen: Sich selbst etwas Nettes in den Spiegel sagen und täglich zur Festigung wiederholen.
- Erfolgs Tagebuch: Ein Tagebuch schreiben, in dem man nur Positives festhält (Schöne Erlebnisse, Dinge für die man dankbar ist, Erfolge, die Du feiern kannst).
- 7-2-1 Regel: 7 Tage/Woche: denken auf das man richtig stolz ist, 2 Tage/Woche: Sich was Gutes tun, 1 Tag/Woche: Komfortzone verlassen.
- 10-10-10 Übung: Sich 10 Stärken 10 Mal am Tag laut aufsagen, mit Bildern aus positiven Erlebnissen kombinieren, 10 Tage am Stück diese Wiederholungen machen

Copyright: Katja Kamphans - Managementberatung Main Coaching Consulting - www.maincoachingconsulting.de

Historically, in the workplace, there has been a tendency for women to evaluate themselves as less competent as compared to others, while men tend to overrate themselves in their competencies.
Research shows, however, that the reality is often the opposite.
If more men acted like women in employing their emotional and social competences, they would be substantially and distinctly more effective in their work.“

Richard Boyatzis – Professor of Organizational Behavior at the Weatherhead School of Management at Case Western Reserve University

KATJA KAMPHANS

Wenn Sie Fragen haben, freue ich mich über Ihren Kontakt:

- Tel.: 0172 291 9467
- Email: katja.Kamphans@MainCoachingConsulting.de
- Webseite: www.MainCoachingConsulting.de

Copyright: Katja Kamphans - Managementberatung Main Coaching Consulting - www.maincoachingconsulting.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Copyright Foto: Adobe Stock, #122025903 von Coloures-Pic

QUELLEN-NACHWEIS

- Bildquellen:
- Seite 3: Fotografin Anna Meuer, Frankfurt
- Seite 4: Adobe Stock 2023 # 353860537 von Tomertu
- Seite 18: Adobe Stock 2023 # 99609238 von Konstantin Yuganov
- Seite 19: Adobe Stock 2023 # 458477910 von Tai
- Seite 27: Adobe Stock 2023 # 122025903 von Coloures-Pic