

Anregungen für atemlose Karrierefrauen

Frau, Karriere und Familienvereinbarkeit – ist und bleibt ein Dauerthema. Um dieser Vielfachbelastung gewachsen zu sein, braucht es nicht nur Organisationstalent und die richtige Entourage, sondern auch ein paar entscheidende Erfolgsstrategien. Oder nennen wir sie besser «Überlebensstrategien für ehrgeizige Frauen!»

Wie viele erfolgreiche Geschäftsfrauen erlebe ich täglich, die von Bulimie-Erkrankungen erzählen, von ihren Berufserfolgen berichten und bei der Frage nach dem Privatleben leer schlucken, manchmal Tränen fortwischen und von ihrem schlechten Gewissen erzählen. Wie viele Frauen berichten von ihrer Zerreihsprobe der Vielfachbelastung mit Karriere, eigenem Unternehmen, Partnerschaft, Kindern und sozialen Verpflichtungen, die sie zwar ins Zentrum der allgemeinen Bewunderung ob so viel Management-Fähigkeiten bringen, aber weit weg von sich selber. Doch irgendwann ist Schluss damit. Unfälle, Krankheiten, Depressionen, Totalkollaps und Zusammenbrüche sind die Folge.



Ein Termin jagt den anderen: Die Vielfachbelastung von Karriere, Partnerschaft, Kindern und sozialen Verpflichtungen ist und bleibt ein Dauerthema.

Der Schritt aus der Falle heisst: Abschied von fatalem Perfektionismus. Wenn Frauen «alles» wollen, dann schaffen sie das nur, indem sie täglich klare Prioritäten setzen und Grenzen

Zweifelsfall Nein! und lassen Sie es kraftvoll im Raum stehen. Ob im Berufsleben, in Führungsaufgaben, im Privatleben oder im Umgang mit sich selber: das Leben ist und bleibt ultimativ und verlangt von uns Tag für Tag Hunderte von Entscheidungen. Und jede Entscheidung besteht aus zwei Optionen: Ja oder Nein. (Das typisch frauliche «Jein bzw. ja-a-a» und typisch männliche «Ja, aber» ist immer auch ein Nein!).

Grenzen ziehen – Raum schaffen

Mit einem Nein zur richtigen Zeit ziehen Sie Grenzen und schaffen Räume für sich selber, wo Sie für die für Sie wichtigsten Menschen und Dinge «perfekter» da sein können, wo Sie «wirklich anwesend und präsent» sind, wo Sie nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Herzen «ankommen».

Prioritäten setzen, Grenzen ziehen, den Blick auf die eigenen Stärken und bisherigen Errungenschaften setzen und sich selber tägliche Oasen des Durchatmens und des Balancing in die Agenda einplanen, sind erste Schritte. Und: Delegieren Sie so viel und so oft, wie möglich! Machen Sie sich das Leben auch organisatorisch so leicht, wie es nur geht! Lassen Sie den Wahn, alles selber tun und organisieren zu wollen, andere können dies genauso

wie Sie! Machen Sie sich entbehrlich für andere, doch weniger entbehrlich für Sie selber und Ihre wichtigsten Menschen! Sie können niemals perfekt werden, aber Sie können lernen, damit gut zu leben. Geben Sie Ihr Bestes, und lassen Sie es dabei gut sein.

Seien Sie mit sich selber liebevoll! Denn je mehr Sie von sich fordern, je stärker Sie sich aufteilen in verschiedene Rollen als Geschäftsfrau, Ehefrau, Partnerin, Geliebte, Mutter, Familienfrau und viele weitere Rollen auf der Weltenbühne, desto zärtlicher muss der Umgang mit Ihrer Seele sein. Sonst droht sie, Ihnen so stark hinterherzufliegen, dass sie verlorengeht. Und mit ihr das feu sacré für grosse Ziele und die Fähigkeit, den eigenen Erfolg zu geniessen. Denn, wie heisst es: «Die Liebe zu Dir selber musst Du in die Erde legen wie ein Saatkorn. Mit der Zeit wird ein Baum daraus, der die Früchte des Wohlergehens trägt.»

Dr. Sonja A. Buholzer, Inhaberin der Wirtschaftsberatung Vastalia Vision (www.vastalia.ch), Experte für Karriere- und Management-Coaching, Management-Training und Public Speaking. Die Autorin ist mehrfache Buchautorin. Ihr eben erschienenes neuestes Werk heisst «Überlebensstrategien für Frauen», Orell Füssli, 2002. Informationen – auch zu den aktuellen Seminaren – unter www.vastalia.ch, Telefon 01 219 60 30

Passaggio RAIL

Passaggio Rail AG ist eines der grössten Gastronomie-Unternehmen auf Schienen in der Schweiz.

Für unsere Niederlassung Chur (RhB) suchen wir per Mitte April bis Ende Oktober 02 oder nach Vereinbarung reisebegeisterte

Railbar-Stewardessen Railbar-Stewards Service Aushilfen Speisewagen

Sie sind flexibel, belastbar, selbständig und haben Spass am Verkauf? Sie sprechen gut Deutsch und haben ein gepflegtes, sicheres Auftreten?

Dann bieten wir Ihnen eine interessante Tätigkeit sowie eine leistungsgerechte Entlohnung. Bei Aushilfen freie Wahl der Arbeitstage.

Gerne erwarten wir Ihre schriftliche Bewerbung mit Zeugnissen, Lebenslauf und Foto. Ausländer legen bitte eine Kopie der Aufenthaltsgenehmigung bei.

Passaggio Rail AG
Anna Schlager
Gürtelstrasse 14 7000 Chur
Tel +41 (81) 252 14 25
www.passaggio-rail.ch

Nebenverdienst

Interessant für Hausfrauen, Schichtarbeiter und Jugendliche.

Für die Zustellung unadressierter Sendungen für Balzers und Gamprin-Bendern suchen wir Verträgerinnen und Verträger.

Sind Sie an exaktes, zuverlässiges Arbeiten gewöhnt und können jede Woche zweimal diese Tätigkeit ausführen, dann rufen Sie uns noch heute an.

Prisma Medienservice AG, St.Gallen
Telefon 071 274 24 44

Gemeinde Mauren

Stellenausschreibung

Auf Beginn des Schuljahres 2002/2003 wird in unserer Gemeinde eine

Kindergärtnerinnen-Stelle zu 60 % (Job-Sharing Kindergarten Wegacker)

neu besetzt.

Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen senden Sie bitte bis spätestens Freitag, 15. März 2002, an die Gemeindeverwaltung Mauren zuhänden des Gemeindegemeinschulrates, Peter-und-Paul-Strasse 165, Mauren.

Gemeindegemeinschulrat Mauren
Freddy Kaiser, Schulratspräsident

Auftragsbezogene Personalsuche
für Industrie, Handel und Gewerbe

WIP

Sie erreichen «splendid» die Umsatz- und Absatzziele ...

... unseres Auftraggebers, unter anderem die Generalvertretung der NINTENDO-Produktlinie, in Basel. Für den Verkauf der marktführenden Produkte in der östlichen Schweiz wurden wir beauftragt, eine ca. 24 - 35 jährige, erfahrene, ausgesprochen verkaufstarke Persönlichkeit zu finden. Sie sind der/die reiseffreudige

Verkaufsberater/in für den Aussendienst

der/die bereits die Strukturen des Fachhandels kennt und Konsumgüter erfolgreich zu verkaufen weiss. Durch überzeugende Argumentation, gepflegtem und korrektem Auftreten erwecken Sie das Vertrauen und werden als kompetentes Bindeglied anerkannt. Interessiert? Herr Peter Wirz freut sich auf die Bewerbungsunterlagen.

WIP Basel, Peter Wirz, Spitalstrasse 6, 4056 Basel, Tel. 061 261 24 21,
FAX 061 261 81 63, e-mail: info@wip-basel.ch

Die F. Landolt AG ist ein bedeutendes Glarner Fabrikationsunternehmen für qualitativ hochwertige Vliesstoffe mit weltweiten Geschäftsaktivitäten und eigenen Tochterunternehmen in Deutschland, Österreich, Italien und Frankreich.

Für unseren Stammsitz in Näfels suchen wir eine erfahrene, bilanzsichere Persönlichkeit für die

Leitung Finanz- und Rechnungswesen

Der Aufgabenbereich:

- Führung der Finanz- und Betriebsbuchhaltung (SBS)
- Liquiditätsplanung und Treasury
- Erstellen der Monats- und Jahresabschlüsse
- Weiterentwicklung der Informatik im Bereich des Finanz- und Rechnungswesens

Was Sie mitbringen:

- fundierte Kenntnisse im Finanz- und Rechnungswesen sowie mehrjährige praktische Erfahrung
- eine den Anforderungen entsprechende Aus- oder Weiterbildung z. B. eidg. dipl. Buchhalter usw.
- Erfahrung in der Leitung eines kleinen Teams
- Kenntnisse in Französisch und Englisch

Bei Ihrer Arbeit werden Sie unterstützt von einem Team von drei Mitarbeitern. Geboten wird Ihnen ein anspruchsvolles Betätigungsfeld in einem überschaubaren Umfeld. Unterstellt sind Sie direkt dem CFO.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann richten Sie Ihre Bewerbung bitte an:

F. Landolt AG
Fridolin Michel, CFO
Bahnhofstrasse 35
8752 Näfels
Tel. 055 618 51 00,
Fax 055 618 51 01
fridolin.michel@landolt.com

Landolt

Mit jeder Faser für Sie

**Blut spenden hilft
Leben retten**