

M

MIGROS MAGAZIN

M

MM21, 22.5.2018
www.migrosmagazin.ch

Dossier:
E-Autos im
Akkutest
ab Seite 75

Frauen coachen Frauen

«*Wir wollen
ganz nach
oben!*»

Seite 10

Schluss mit
Wildpinkeln –
so wehren
sich die Städte

Seite 8

**Gewinnen
Sie**

7 Übernachtungen
im **Familienhotel
Sonnwies** in Lüsen
(Südtirol)

Seite 93

Brennnesselsuppe s. 45 | Musical «Supermarkt Ladies» s. 61 | Grillitarier-Typen s. 62

Karriere

«Junge Frauen sollen auffallen»

Gute Ausbildung, Ambitionen – und doch fehlt jungen Frauen oft der Mut zur Karriere. **Das Coachingprogramm #Frauenarbeit** der Werberin Regula Bühler Fecker will dies ändern und bringt Frauen zusammen, die sich unterstützen.

Text: Lisa Stutz **Bilder:** Dan Cermak

Was ist das Gegenteil von jungen Frauen? Ältere Männer. Sie sind es, die in Verwaltungsräten sitzen, Firmen leiten, Interviews geben. Und damit ambitionierten Berufseinsteigern als Vorbilder dienen.

Auch die Zürcher Werberin Regula Bühler Fecker hat sich als junge Frau an den Männern orientiert. **Bis sie merkte: Mittlerweile gibt es viele Geschichten von erfolgreichen Frauen, die man sich zum Vorbild nehmen kann.**

Zum Beispiel ihre eigene. Sie war jüngste «Werberin des Jahres», jüngste Verwaltungsrätin, jüngste «wichtigste Persönlichkeit der Schweizer Wirtschaft». Und die Erstauflage ihres Buchs «#Frauenarbeit», in dem sie jungen berufstätigen Frauen Tipps gibt, war innert zweier Monate ausverkauft. Weil nicht nur sie eine Erfolgsgeschichte zu bieten hat, gründete sie ein Coachingprogramm.

Regula Bühler Fecker sagt im Interview, warum Frauen vor 30 beruflich Gas geben müssen.

Warum brauchen junge Frauen Coaches?

Junge Frauen sind zwar sehr gut ausgebildet, ihnen fehlt aber das Feinstoffliche. Also: Wie komme ich wirklich weiter, abgesehen von Fleiss und Leistung? Dafür braucht es eine Person, die sie eins zu eins berät, der man

Fragen stellen kann, die man sonst nicht bespricht.

Zum Beispiel?

Wie man sich in einer Sitzung durchsetzt – das sagt einem der eigene Chef nämlich nicht. Oder eine objektive Betrachtung des Lebenslaufs. Jemand von «halb aussen» kann gut beurteilen, wo Handlungsbedarf ist. Die Coaches sind junge Frauen, sie haben aber schon viel erreicht. Sie wissen, wie sich die letzten paar Jahre angefühlt haben.

Hatten Sie selber einen Coach?

Nein, ich lernte das meiste durch Abschauen. Ich hätte aber gern eine Vertraute gehabt.

Sie haben vor allem von Männern abgeschaut.

Genau, denn es waren fast keine Frauen da – oder diese waren nicht erreichbar. Jetzt sind wir an einem anderen Punkt. Ich finde, wir sollten davon profitieren. Aber leider fällt es vielen nicht leicht, andere Frauen um Hilfe zu bitten, zuzugeben, dass sie etwas noch nicht verstehen, dass sie sicherer werden wollen.

Darum haben Sie das Buch «#Frauenarbeit» geschrieben?

Ich selber stecke nicht mehr in der Anfangsphase meiner Karriere. Aber ich weiss noch genau, was ich am Anfang wie gemacht habe. Ich fand: Wenn ich jemals etwas von meiner Erfahrung weitergeben will, dann jetzt.

Wieso klammern Sie die Männer aus?

Ich erzähle in dem Buch meine Geschichte. Und meine Geschichte ist auch immer eine weibliche. Ich habe davon profitiert, dass ich eine Frau bin. Ich fiel immer auf, im positiven Sinne. Ich sah mein Geschlecht nie als Nachteil. Deshalb wollte ich ein Buch für Frauen schreiben.

Sie sagen, Frauen müssen früher Gas geben im Leben als Männer. Warum?

Wegen der Biologie. Das ist eine Tatsache, die wir nicht wahrhaben wollen: Die Frau bekommt die Babys. So haben Mütter zwangsläufig ein Time-out. Das muss man akzeptieren und die Weichen vorher stellen. Ich meine damit, dass man idealerweise sein berufliches Selbstbewusstsein findet, bevor die Kinder da sind.

Das ist doch unfair.

Ich habe das nie als unfair empfunden, diese Opferhaltung ist mir fremd. Als Frau hat man momentan ein gutes Umfeld, wird gefördert, es wird vieles möglich.

Sind Sie keine Feministin?

Sagen wir es so: Ich bin Feministin, aber ... Ich bin lieber eine in Anwendung als eine, die sich T-Shirts anzieht, auf denen «Feminism rules» steht.

Ist der Buchtitel sexistisch?

Der Begriff wird oft negativ



Regula Bühler Fecker (40) ist Strategin und Mitgründerin der Werbeagentur Rod Kommunikation. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder (2 und 4 Jahre). Die Familie wohnt in Zürich.

Buch: #Frauenarbeit, NZZ Libro, 2017, bei exlibris.ch Fr. 28.–

Mehr Infos: www.frauenarbeit.ch



Juliana Rigassi
30 Jahre
Freelance-Projekt-
managerin

Coach

Anna Markmann
31 Jahre
Produktmanagerin bei
Credit Suisse

**«Selfbranding
ist das
Wichtigste»**

**Juliana, was ist Ihr
Ziel?**

Juliana: Ich möchte in der Schweiz beruflich Fuss fassen. Ich bin vor zwei Jahren mit meinem Ehemann, der Schweizer ist, aus Brasilien hierhergezogen. In meinem Heimatland war ich Projektmanagerin in der Versicherungsbranche. Momentan arbeite ich als Freelancerin, suche aber nach einer Festanstellung.

**Anna, wie können
Sie ihr helfen?**

Anna: Ich bin in Russland geboren, habe in mehreren Ländern gelebt und bin seit bald neun Jahren in der Schweiz. Ich weiss, wie es ist, wenn man sich neu orientieren muss. Das Wichtigste ist meiner Meinung nach das Selfbranding, man muss eine eigene Marke werden.

**Wie soll Juliana
vorgehen?**

Anna: Ich riet ihr zum Beispiel, Networking-Events zu besuchen und das berufliche Netzwerk LinkedIn gezielt zu verwenden.

**Was haben Sie schon
erreicht?**

Juliana: Trotz vieler Bewerbungen gab es bis jetzt nur automatische Absagen, generiert von den HR-Algorithmen. Dank Anna gebe ich die Hoffnung nicht auf und habe bei jeder Absage persönlich nach. Ich habe nun einige Kontakte und bin guten Mutes.

Anna: Sie macht das super. Der grösste Fehler wäre, sich keine Unterstützung zu holen.

Coach
Ariane
Ellenberger

33 Jahre
Work-Smart-
Coach & Projekt-
leader bei der
Swisscom



Nadia Kägi
27 Jahre
Selbständig
mit einem
Beratungs-
unternehmen

**«Nicht immer
sofort auf Mails
reagieren»**

**Nadia, warum
brauchen Sie einen
Coach?**

Nadia: Gerade in der Selbständigkeit gibt es viele Unsicherheiten. Es ist nicht immer leicht, Berufliches von Privatem abzugrenzen. Dazu gibt mir Ariane gute Tipps.

Zum Beispiel?

Ariane: Man muss für sich selber Regeln aufstellen und sich daran halten. Ich habe Nadia vorgeschlagen, die Geschäftsmails nach Feierabend nicht mehr aufs Handy zu synchronisieren. Sonst schaut sie kurz vor dem Zubettgehen die Mails an, schläft schlecht und ist am Morgen sofort wieder beim Beantworten.

**Bei Ihnen ist also
Work-Life-Balance
das grosse Thema.**

Nadia: Wir nennen es Lifebalance, das Arbeiten gehört ja zum Leben dazu. Wichtig ist auch, sich Zeit zu nehmen und mal eine Tramstation früher auszusteigen oder Yoga zu machen. Ich müsse aber auch akzeptieren, wenn ich mal nicht abschalten könne, riet mir Ariane.

**Was haben Sie beide
gemeinsam?**

Ariane: Wir sind beide perfektionistisch veranlagt. Deshalb fällt es auch so schwer, mal nicht sofort auf eine E-Mail zu reagieren.

Nadia: Zudem beschäftigen uns ähnliche Themen, zum Beispiel wie Technologien und Veränderungen den Menschen bei der Arbeit beeinflussen.

gebraucht, à la: «Das ist doch Frauenarbeit!». Doch Frauenarbeit kann heute so viel mehr sein als Bügeln, Backen, Erziehen. Sie kann alles sein.

**Richtet sich Ihr Buch nur
an Karrierefrauen?**

Es richtet sich an alle Frauen, die mit 40 Jahren nicht sagen wollen, dass sie den falschen Beruf ausüben oder dass sie unterschätzt werden. **Es richtet sich an alle, die ambitioniert sind.** Das Ziel muss nicht sein, in der Geschäftsleitung oder im

Verwaltungsrat zu landen. Aber irgendein Ziel sollte man haben.

**Man hat das Gefühl, Sie hätten
als junge Frau nur gearbeitet.**

Es stimmt, ich habe viel gearbeitet. Aber daneben habe ich gut gelebt. Es ist halt ein Buch übers Arbeiten, deshalb wohl dieses Gefühl. Ich bin aber schon der Meinung, dass Erfolg nicht ohne Opfer geht, und oft ist das Zeit.

**Sie schreiben von Deuxpièces-
Monstern. Wer oder was ist
das?**

(Lacht) Ich habe mich zu Beginn meiner Karriere oft gefragt: Wenn ich erfolgreich bin, muss ich mich dann auch elegant kleiden und mit der Lederagenda aufkreuzen? Erfolgreiche Frauen trugen für mich ein Deuxpièces. Ich fremdelte mit diesem Bild. Ich wollte Erfolg, aber mich selber bleiben dabei.

**Etwas vom Wichtigsten ist für
Sie das Auffallen. Womit denn?**
Junge Frauen sollen auffallen,

→ **Lesen Sie weiter** auf Seite 17

«Sie hat mir die Angst genommen»

Jessica, wieso sind Sie beim Coachingprogramm dabei?

Jessica: Ich habe davon erfahren, als mir gerade gekündigt wurde. Also habe ich mich beworben. Ich konnte Cornelia alles erzählen, und sie hat mir meine Angst vor der Arbeitslosigkeit genommen.

Wie denn?

Cornelia: Ich sagte ihr, dass sie nicht das Gefühl haben muss, dass die nächste Arbeitsstelle der Job fürs Leben sein muss. Gewisse Unsicherheitsfaktoren gibt es bei der Stellensuche immer – und das beidseitig. Wenn es nicht mehr passt, dann kann sie auch mal wieder gehen. Das ist kein Weltuntergang, im Gegenteil.

Jessica: Genau so war es. Ich fand eine neue Stelle. Als ich merkte, dass ich nicht glücklich werde, habe ich gekündigt. Nun starte ich im Juni bei M.A.C. – eine Traumstelle.

Dank Cornelia?

Jessica: Sie konnte mir auf jeden Fall helfen. Sie hat mir auch Tipps betreffend Lohnverhandlung gegeben. Wir haben eine besondere Beziehung, sie sieht die Dinge mit mehr Distanz als zum Beispiel meine Familie.

Cornelia, wie kommt man zur Traumstelle?

Cornelia: Da gibt es kein allgemeingültiges Rezept, das Timing ist ein entscheidender Faktor. Gerade als junge Frau sollte man sich die Traumstelle auch zutrauen. Manchmal braucht es den Sprung ins kalte Wasser.



Jessica Feldmann

27 Jahre
Marketing-Koordinatorin bei M.A.C. Cosmetics (ab Juni)

Coach

Cornelia Wiederkehr

33 Jahre
Leiterin Cumulus-Programmführung beim Migros-Genossenschafts-Bund

3



**Coach****Eva Krueger**

33 Jahre
Leiterin Customer
Experience &
Touchpoint-
Management
bei den SBB

Stephanie Haberkern

30 Jahre
Projektleiterin
Herstellungsleitung
bei tpc

«Sie soll einfach mal Nein sagen»

Stephanie, was können Sie von Eva lernen?

Stephanie: Ich arbeite in einem von Männern dominierten Umfeld. Eva kennt das, weil sie lange in der IT-Branche tätig war. Ich erzähle ihr von meinen Erlebnissen, und sie erkennt sich darin wieder. Sich anzuhören, wie sie mit einer Herausforderung umgegangen ist, hilft mir.

Was sind die Tipps?

Eva: Das Wichtigste ist, authentisch zu bleiben. Sie darf sich nicht zu fest in eine Rolle drängen lassen. Auch ein gesundes Selbstbewusstsein ist wichtig: Man soll sich nicht zu klein machen. Ich riet ihr, dass sie einfach mal Nein sagen soll, für sich und ihre Wünsche einsteht.

Und, hat das schon geklappt?

Stephanie: Das Nein-sagen fällt mir immer noch schwer. Aber ich sage es immer häufiger, wenn für mich etwas nicht stimmt oder ich das Gefühl habe, dass mein Geschlecht eine Rolle spielt, wenn es das nicht sollte.

Eva, was ist der grösste Fehler, den eine junge Frau machen kann?

Eva: Es nicht wagen, Karriere zu machen, weil sie irgendwann einmal eine Familie haben möchte. Die Frauen sollten ihre Ziele verfolgen, und wenn es dann so weit ist, findet man eine Lösung. Wir Frauen machen uns manchmal zu viele Gedanken.

indem sie sich äussern. Sie müssen ihre Meinung sagen, das Wort ergreifen – in einer grossen Sitzung, per E-Mail oder im Zwiesgespräch mit dem Vorgesetzten.

Und was sollten sie nicht machen?

Nur fleissig sein. Nur schön mitnotieren und dabei sein. Es bringt nichts, total gute Zusammenfassungen zu schreiben. Man muss sich einbringen. Fleissig sein können junge Frauen schon.

Sie müssen den Sprung zum Partizipieren schaffen.

Dann hat man Erfolg?

Natürlich spielen Faktoren wie Talent, Glück und Timing auch eine Rolle. Aber gleichzeitig glaube ich daran, dass man sich seine Chancen zu einem grossen Teil selber generieren kann. Wenn man weiss, was man will.

Nebst Buch und Coachingprogramm haben Sie die

Stiftung #Frauenarbeit gegründet. Warum?

Für weitere junge Frauen, die bereit sind, ihr Wissen und ihre Erfahrungen zu teilen. Die Stiftung soll das berufliche Weiterkommen fördern. Noch arbeiten wir alle ehrenamtlich. Leider ist bis jetzt noch keine Firma daran interessiert, unser Projekt zu sponsern. Das ist schade, denn wir bieten ein Gefäss für Geschichten. Wir zeigen, dass es eben nicht nur Deuxpiècesmonster gibt. **MM**