

Petra Polk

Power für Frauen

Nehmen Sie Ihren Erfolg selbst in die Hand



WILEY

Grenzen setzen hat für mich zwei Facetten. Es ist nötig, in manchen Situationen Grenzen zu setzen, doch andernfalls setzen wir uns selbst oft Grenzen, die nicht nötig sein. Wir versäumen dabei viele Chancen und Möglichkeiten. In dem Fall ist Grenzen setzen mehr als nur Nein sagen. Nein sagen gehört aber dazu.

Petras Powertipp – Grenzen setzen und öffnen

Grenzen Sie sich ganz klar von Menschen und von Dingen ab, die Ihnen nicht guttun. Wenn Sie sich weiterentwickeln und Ihren Weg gehen, kann auch Ihr Freundeskreis nicht mehr zu Ihnen passen. Das bedeutet auch mal, sich ernsthaft von Menschen zu trennen, die Ihnen nicht guttun. Doch andererseits grenzen Sie sich nicht ein. Denken Sie nicht in Grenzen, sondern seien Sie offen für Chancen.

Was mir oft auffällt, sind vor allem räumliche Grenzen. Denken Sie nicht in einer kleinen Region. Heute macht die globale und digitale Welt viel mehr möglich. Doch dafür ist auch wichtig zu wissen, was Sie nicht möchten.

Ein Beispiel dafür wäre, wenn Sie für Ihr Business eine Anfrage bekommen, die 800 km entfernt ist, lehnen Sie nicht grundsätzlich ab, sehen Sie es als Chance. Es heißt ja nicht, dass es nicht möglich ist, doch es wird andere Bedingungen geben.

Ich sehe in jeder neuen Möglichkeit eine Chance, und Grenzen gibt es weder räumlich, noch bei selbst gesteckten Zielen. Allerdings kann ich sehr gut Grenzen setzen. Denn ich weiß genau, was ich nicht möchte.

Beispiel: Wenn ich Anfragen für etwas bekomme, was ich noch nie gemacht habe, oder wo es um große räumliche Entfernungen geht, überlege ich nicht, ob es geht, sondern wie es möglich wäre. Andererseits: Wenn ich heute Anfragen zum Beispiel für Interviews bekomme oder Projekte, überlege ich sehr genau: Passt es für mich, möchte ich mich den Regeln dieses Projektes anpassen oder wird es mich überhaupt weiterbringen? Eine der wichtigsten Fragen, die Sie sich in diesen Fällen immer stellen können: »Bringt mich das meinen Zielen weiter?« Wenn ja, sehen Sie es als Chance und prüfen Sie, wie Sie es realisieren können, wenn nein, setzen Sie Grenzen, indem Sie sich trauen, Nein zu sagen.

Erfolgsbremse: Das macht man nicht

»Das kannst du nicht machen ...« »Das macht man nicht (Frau auch nicht).« Das haben Sie sicher schon so oft gehört. Sehr tief eingepägt hat sich auch: »Das ist nichts für Mädchen.« Doch wer sagt das? Es sind immer die Gedanken und Grenzen des anderen. Lassen Sie sich diese nicht aufzwingen.

Petras Powertipp – Anders als andere

Einfach mal neue Wege gehen, einfach mal Dinge tun, die gegen die Norm sind, machen Sie es einfach. Einzig und allein muss es für Sie passen. Für alles werden Sie Befürworter und Gegner finden. Oft sind es die Grenzen der anderen, in die Sie sich nicht reinzwingen müssen. Seien Sie mutig, doch sind Sie sich bewusst, Sie werden dabei nicht immer auf Zuspruch stoßen. Auch damit müssen Sie lernen, umzugehen.

Ich lebe nicht nach Normen. Für mich war und ist das schon immer eine Herausforderung, da ich exzellent gegen den Strom schwimmen kann, weil ich sehr mutig bin und nicht das mache, was man eben so macht.

Das fing schon in frühen Jahren an. In der Schule war ich eine Streberin, das fanden meine Mitschülerinnen nicht gut. In der Zeit meiner ersten Ehe fand ich zum Beispiel Familienrituale total blöd, wie immer zu Weihnachten am gleichen Tag zu den Eltern oder dass Ostern immer gleich verlaufen musste. Da war meine Devise schon immer, einfach mal genau andersrum zu handeln, was mein Umfeld nicht besonders gut fand. Heute lebe ich, soweit es möglich ist, ohne Normen. So kann es auch sein, dass wir am Wochenende erst um 12 Uhr frühstücken, denn wer sagt denn, dass man um 8 Uhr frühstücken muss.

Erfolgsbremse: Warum immer ich

Wenn wir vor neue Herausforderungen gestellt werden, uns für den Moment unlösbare Aufgaben gestellt werden oder schlimme Dinge passieren, fragen wir uns oft: »Warum passiert mir gerade das?« Ich selbst glaube, alles hat seinen Grund, nichts passiert umsonst.

Petras Powertipp – Sehen Sie die Chance

Sehen Sie jede Herausforderung als neue Chance. Suchen Sie in den größten Schwierigkeiten die Chance und die neuen Möglichkeiten, die dahinter versteckt sind.

Wichtig ist: Weiter machen. »Aufstehen, Krone richten und weitermachen.« Sie müssen den Weg nicht allein gehen, denn oft sehen wir in diesen Situationen »den Wald vor lauter Bäumen nicht«. Suchen Sie sich Unterstützer, Mentoren oder Netzwerkpartnerinnen. Oft hilft auch schon ein Telefonat.

Vom Sport können wir sehr viel lernen. Sehen Sie Herausforderungen als Hürdenlauf und nicht als Opfer. Ich sage immer: »So schlimm kann es nicht kommen, dass es nicht weitergeht. Es gibt immer einen Weg, auch wenn ich gerade nicht weiß, wo er ist.«

Erfolgsbremse: Konkurrenzdenken, Zickenterror, Stutenbissigkeit

Dieses Verhalten bremst den Erfolg vieler Frauen sehr aus und ist überhaupt nicht nötig, da jeder die passenden Menschen anziehen wird und für alle genug da ist, egal was auch immer Sie gernhaben würden. Neid und Missgunst bringen Sie nicht weiter, sondern sind Folge von Mangeldenken. Aus meiner Sicht sind Männer eher Gönner und Förderer sowohl für Frauen als auch Männer untereinander.

Petras Powertipp – Gemeinsam mehr erreichen

Liebe Ladies, das muss unbedingt aufhören. Lasst uns uns gegenseitig unterstützen, statt zickig zu sein und der anderen das »Schwarze unterm Fingernagel nicht zu gönnen«. Freuen Sie sich über die Erfolge der anderen, fördern und unterstützen Sie andere Frauen. Es wird zu Ihnen zurückkommen. Sorgen Sie dafür, dass die Ursachen bei Ihnen geändert werden. Raus aus dem Mangeldenken, hin zu neue Chancen erkennen und nutzen. Wenn wir Frauen uns nicht gegenseitig unterstützen, wer dann. Männer wollen nichts mit Zicken zu tun haben. Leben Sie immer nach der Devise »Leben und leben lassen« und alles, was Sie Gutes tun, kommt zu Ihnen zurück.

Für mich ist der Blick auf andere Motivation. Genau dies ist eine meiner Antriebsfedern. Ich möchte mehr und mehr erreichen, dass Frauen sich viel mehr unterstützen, als sich zu bekriegen. Ein Hauptgrund, warum ich genau dieses Buch schreibe. In den letzten 14 Jahren lebe ich das »GEMEINSAM« täglich vor und konnte nur so das erreichen, was ich bisher erreicht habe.

Erfolgsbremse: Angst zu scheitern

Wenn Sie es nicht machen, wissen Sie nicht, ob es funktionieren wird. Aus der Angst heraus, es könnte nicht klappen, starten viele gar nicht erst. Scheitern ist immer noch so negativ belegt. Ändern Sie das für sich. Ein altes Sprichwort wird Ihnen dabei helfen: »Wer nichts macht, kann nichts falsch machen.« Und lassen Sie sich nicht von Ihrem Umfeld runterziehen, wenn Ihnen mal etwas nicht gelingt. Nur Versuch macht klug. Wenn Sie es nie machen, werden Sie sich hinterher ärgern, nie begonnen zu haben.

Petras Powertipp – Aufstehen, weitermachen

Scheitern ist kein Mangel, sondern eine Erfahrung, die Sie machen. Sie dürfen Fehler machen, doch nur einmal und dann sollten Sie daraus lernen. Viele erfolgreiche Menschen haben auch schon viele Fehler gemacht, sonst hätten Sie nicht die Erfahrungen, die sie haben. Sehen Sie, wenn Ihnen mal etwas

nicht gelingt, es als Chance, neue Wege zu gehen. Doch die Erfahrung wird Sie persönlich weiterbringen. Wir wachsen nicht an unseren Erfolgen, sondern an den Herausforderungen und Misserfolgen, die wir erfolgreich meistern.

Vertrauen Sie sich, denn das ist der beste Weg, Ihre Angst zu besiegen. Ihr Grundurvertrauen zu sich selbst wird Ihnen in vielen Situationen die Angst nehmen.

Ich bin ein Stehaufmännchen. So einige Herausforderungen, die Sie nicht mal Ihrem ärgsten Feind wünschen würden, durfte ich bisher meistern. Angefangen, dass mein zweites Kind mit einer Erbkrankheit geboren wurde, wo ich bei der Diagnose der Krankheit dachte, es bricht eine Welt zusammen, doch es hat sich herausgestellt, dass man damit gut leben kann. Als mein Mann sich von mir trennte, war das ein harter Schlag. Ich dachte, es kann nicht weitergehen, dabei war es eine neue Chance, sonst wäre ich heute nie die Petra Polk, die Sie jetzt kennenlernen. Was mir dabei immer geholfen hat: Schauen Sie nach vorn und beschäftigen Sie sich damit, wie es weitergeht. Seien Sie offen für Neues und trauern Sie nicht dem, was Sie heute nicht mehr ändern können, nach. Lernen Sie, zu trennen. Es gibt Dinge, die können Sie ändern und es gibt Dinge, die können Sie nicht ändern. Stecken Sie Ihre Energie in die, die Sie ändern können.

Erfolgsbremse: Nicht handeln

Sich immer neues Wissen anzueignen, einen Online-Kurs oder ein Seminar nach dem anderen zu besuchen, wird Sie persönlich nicht weiterbringen, wenn Sie das Gelernte nicht umsetzen und Ihr persönliches Wissen nicht auf die Straße bringen.

Petras Powertipp – Werden Sie zur Macherin

»Es gibt nichts Gutes, außer Frau tut es.«

Wie schon an anderer Stelle geschrieben: Alles, was Sie benötigen, haben Sie in sich. Was nicht bedeutet, sich nicht immer wieder weiterzubilden, doch bringen Sie Ihr bestehendes Wissen und Können auf die Straße. Kommen Sie in die Umsetzung und ins Handeln, denn Wissen allein wird nur zu 7 Prozent zu Ihrem Erfolg beitragen. Nur Wissen zu haben, ist schön, doch es bringt Sie nicht weiter. Sie müssen auf jeden Fall vielen erzählen, was Sie können und daraus dann den Mehrwert für Ihr Umfeld schaffen. Das kann sowohl Ihr Chef sein, der genau diese Mitarbeiterin mit den Kompetenzen schon lange sucht, oder Ihr Kunde, dem Sie genau mit Ihrer Expertise, mit Ihrem Produkt den Mehrwert bieten können, den er sich gerade wünscht.

Es gibt viele »Wissensriesen« die aber Handlungszwerge sind. Werden Sie zum Handlungsriesen.

Bei mir ist es genau umgedreht. Ich habe mir mein Wissen immer learning by doing angeeignet. Sprich mein Wissen kommt sehr viel aus der Praxis. Weiterbildung gab es bei mir meist zur Vertiefung des Wissens, das ich schon in der Praxis erworben habe. Ich traue mir oft mehr zu, als ich weiß. Wie heißt es so schön: »Ich muss nur wissen, wo es steht, oder wen ich fragen kann, doch ich muss nicht alles selbst wissen.«

Erfolgsbremse: Ich bin noch nicht gut genug

Alles, was Sie brauchen, haben Sie schon in sich. Was aber nicht heißt, dass wir uns nicht täglich verändern und weiterentwickeln können. Sie sind so gut, wie Sie sind. Wertschätzen Sie sich und Ihre Persönlichkeit mehr. Selbstliebe ist ein wichtiger Schlüssel für Ihren Erfolg. Denn nur, wenn Sie sich selbst lieben, können Sie andere lieben. Der Umgang mit anderen Menschen, wie Ihren Kunden, Ihrem Team oder Ihrem Partner, wird Ihnen viel leichter fallen.

Petras Powertipp – Trauen Sie sich mehr zu

Nehmen Sie sich so an, wie Sie sind. Wertschätzen Sie Ihre Person und trauen Sie sich einfach mehr zu. Perfekt gibt es nicht und muss auch nicht sein.

Blamieren Sie sich täglich, Männer sagen Ja zu einem Job oder einer neuen Aufgabe, wenn Sie 50 Prozent mitbringen, Frauen bei 150 Prozent. Lernen Sie das zu schätzen, was Sie schon haben, was schon in Ihnen ist, und streben Sie nicht immer nach dem, was nicht da ist. Machen Sie einfach Ihr Ding und nicht, was die anderen meinen.

Ich schreie oft zu schnell Ja und bin überhaupt nicht perfekt. Vielen stellen sich die Nackenhaare auf, wenn sie meine Blogbeiträge lesen, wo es Rechtschreibfehler gibt, oder wenn Sie Videos sehen, wo ich weder gestylt noch geschminkt bin. Auch gibt es die Meinungen, Frau Polk könnte ruhig mal ein paar Kilos abnehmen ...

Macht aber nichts, nur ich muss mich so gut finden.

Erfolgsbremse: Davon gibt es schon genug

Frauen fragen sich oft: »Braucht die Welt nun auch noch mich oder das, was ich anbiete? Davon gibt es ja schon genug.«

Petras Powertipp – Sie sind einzigartig

Heute gibt es alles im Überfluss – genügend Stromversorger, Coaches, Steuerberater, Rechtsanwälte, Hotels und was auch immer Sie sich denken können. Doch nehmen wir das Beispiel des Coaches. Jeder Coach