

KARRIERE-BOOSTER FEIERABEND-BIER

So netzwerken Sie sich in die Chef-Etage!

Karriere-Experten geben Tipps, wie und wo Sie an „Vitamin B“ kommen



Manchmal ist frau nur ein Bier von der Beförderung entfernt ...

Foto: E/Getty Images



von: **NICOLE GAST**
04.07.2017 - 15:23 Uhr

NUR FÜR ABONNENTEN VON Bild+

**„Ich werde einfach nicht befördert!“
„Dann hast du Vitamin B-Mangel!“**

Das „B“ in Vitamin B steht für „Beziehungen“ – eigentlich ein weibliches Spezialgebiet: Stundenlanges quatschen bei Kaffee oder Wein, Probleme erörtern, Pläne schmieden, sprich: netzwerken – all das dürfte Frauen (bleiben wir mal im Klischee) in die Wiege gelegt worden sein. Allerdings nutzen sie diese Fähigkeit kaum im Job, sondern eher im Privatleben. Statt dem Feierabend-Bier mit Kollegen geben sie eher Freunden, Sport oder ihrem Hobby den Vorzug. Folge: Die Karriere gerät ins Stocken.

Bei BILD erklären Dr. Sabine Huppertz-Helmhold, Vorstandsmitglied von [Healthcare Frauen e.V.](#), einem Business-Netzwerk für Frauen im Gesundheitswesen, und Karriere-Coach und Bestseller-Autor Martin Wehrle („*Der Klügere denkt nach*“, *Mosaik Verlag, 15 Euro*), warum Frauen falsch netzwerken, welche Orte und Themen sich fürs Kontakte knüpfen eignen und wie Sie gleich heute loslegen, um Ihren Vitamin B-Mangel zu bekämpfen.

Netzwerken Frauen anders als Männer?



Karriere-Coach und Bestseller-Autor Martin Wehrle („Der Klügere denkt nach“) weiß, was frau im Job tun muss, um aufzusteigen

Foto: PR



Wehrle: „Frauen netzwerken deutlich weniger. Sie konzentrieren sich auf ihre eigentliche Arbeit und halten es oft für Zeitverschwendung, sich nach einem Seminar auch noch die Beine an der Bar in den Bauch zu stehen. Das ist schade, denn bei solchen Gelegenheiten werden Visitenkarten getauscht und wertvolle Kontakte geknüpft! Völlig klar: Wenn im eigenen Unternehmen eine Stelle frei wird, ruft man den Duzfreund von der Bar an – und nicht die Frau, die man siezt und nur beim Seminar gesehen hat.“

Dieser „weiblichen“ Problematik versucht Huppertz-Helmhold mit

ihrem Business-Netzwerk entgegenzuarbeiten. Sie weiß: „Frauen sind fleißig, aber sehr zielgerichtet. Kontakte, die sich erst später lohnen, haben für sie keine hohe Priorität. Sie trennen stärker zwischen Arbeit und Freizeit. Nach der Arbeit möchten oder müssen sie sich den Freizeitaktivitäten und der Familie widmen. Weiteres zeitliches Investment für den Job ist schwierig – vor allem der Rolle als Mutter geschuldet – und kommt oft zu kurz. Das führt langfristig zu Nachteilen in der Karriere“.

„Wer Karriere machen will, muss drei Abende pro Woche in den Job stecken“

... sagt Huppertz-Helmhold. „Wer private Termine ständig über den Arbeitseinsatz stellt, verspielt Chancen – auf Unterstützung, Weiterentwicklung und Verständnis.“

Problem: Wo bleibt dann die Zeit für Kinder, Mann, eigene Hobbies?



Netzwerk-Profi Dr. Sabine Huppertz-Helmhold weiß: Karriere bedeutet, auch Neid aushalten zu können. Das (Job-)Leben sei schließlich kein Ponyhof

Foto: privat



Huppertz-Helmhold: „Klar, arbeitende Mütter werden in der Regel vom schlechten Gewissen geplagt, der Familie zu wenig Zeit zu widmen. Auch ohne Kinder nimmt die arbeitsfreie Zeit einen hohen Stellenwert ein – Hobbies, Freunde und Bedürfnisse wollen gepflegt werden. Das treibt Frauen schneller nach Hause als ihre männlichen Kollegen. Einladungen zum kollegialen Austausch werden dann als nicht zwingend wichtig eingestuft und oft ausgeschlagen. Aber hier liegt nun mal die Quelle für nützliche Informationen und Kontakte.“

Aber was ist mit der Work-Life-

Balance?

„Ohne Investition kein Erfolg!“, meint Huppertz-Helmhold. Vor allem beim Start in die

Selbstständigkeit kann das nötig sein. Das zeitliche Investment führt im Idealfall dazu, dass man sich die Jobs aussuchen kann – oder gute Angebote bekommt, die man ansonsten nicht bekommen hätte. Man muss Nutzen und Investment abwägen. Der echte Wille etwas zu erreichen und dafür Zeit, Geld und Kraft zu investieren, ist zwingende Voraussetzung für Erfolg.

Dreimal pro Woche den Feierabend zu opfern, um zu netzwerken, hält Wehrle allerdings für übertrieben.

„Es kommt nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität an. Manchmal reicht es schon, gelegentlich zu telefonieren oder eine Mail auszutauschen. Frauen liegt das Telefonieren übrigens meist mehr als Männern – wenn Sie zusätzlich das Bewusstsein fürs Netzwerken hätten, könnten sie die meisten Männer durch ihre starke Kommunikation abhängen.“



Leute kennenlernen, Kontakte auffrischen, sich durch einen Anruf oder via Whatsapp dem anderen mal wieder ins Gedächtnis bringen – was viele Frauen im Privatleben problemlos hinbekommen, lassen sie im Job schleifen

Foto: adam121 - stock.adobe.com

Wie gehe ich vor, wenn ich jetzt anfangen möchte, zu netzwerken?

Huppertz-Helmhold: „Ich überlege gezielt, wer mir nützen kann und suche eine Plattform mit demjenigen, also entweder Mittagessen, Veranstaltungen, gezielte Anrufe. In meinem Bereich bieten sich Kongresse oder Fortbildungsveranstaltungen an. Ich setze mich bewusst zu Menschen, die ich noch nicht kenne, gehe vorher die Teilnehmerliste durch, google vielleicht mal den einen oder anderen und überlege, wer ein sinnvoller Gesprächspartner sein könnte. Wichtig: Echtes Interesse an anderen Menschen ist wichtig – es darf nicht verkrampt wirken.“

Wehrle: „Der große Fehler besteht oft darin, dass man sich fragt: Wer kann etwas für mich tun? Die richtige Frage lautet jedoch: Was kann ich für andere tun? Wenn Sie zum Beispiel einem Kollegen aus der Branche eine wertvolle Information geben, wird er auf natürliche Weise bei nächster Gelegenheit an Sie denken – und mit derselben Münze zurückzahlen. Netzwerken ist immer ein Geben und Nehmen.“

Was genau kann „netzwerken“ alles sein?

Huppertz-Helmhold: „Netzwerken ist jeder Kontaktaufbau und -pflege, den ich geschäftlich nutzen möchte. Es ist etwas Geplantes, das heißt ich gehe mit einem Ziel – Kontakte zu knüpfen – zu diesem Termin. Es geht darum, Menschen kennenlernen zu wollen, erfahren zu wollen, was sie genau tun und wo ICH anknüpfen könnte. Ist der erste persönliche Kontakt geknüpft, muss man dran bleiben – sich melden, telefonieren, ein weiteres Treffen forcieren etc... Sprich: Das Eisen warm halten, bis es so heiss ist, dass man es schmieden kann.“

Auch Karriereberater Wehrle weiß, wie wichtig Vitamin B im Job sein kann. Und dass ein erstes Treffen auch durchaus auf lockerem Wege initiiert werden kann.

Wehrle: „Ich gehe mit Kollegen zum Mittagessen, verabrede mich zum Joggen, lerne Leute auf einem Kongress kennen – oder setze mich in der Kantine mal an einen anderen Tisch als sonst. Und dabei tausche ich mich außerhalb der offiziellen Dienstwege aus und komme an neue Informationen. Nur wer Leute kennt, die andere nicht kennen, erfährt mehr als der Durchschnitt!“

Soll ich mit Kollegen netzwerken oder mit Konkurrenten?

Wehrle: „Man kann auch mit Konkurrenten netzwerken, sobald man ein gemeinsames Ziel verfolgt. Generell gibt es hier einen interessanten Unterschied zwischen Männern und Frauen: Wenn zwei Männer um einen Job konkurrieren und nur einer bekommt ihn, sind sie sofort danach wieder gute Freunde. Wer nach oben kommt, zieht den anderen nach. Frauen dagegen nehmen solche Konkurrenzsituationen oft persönlich. Das ist ein Fehler!“

Dass Frauen sich bei der Karriere oft selbst im Weg stehen, weiß auch Huppertz-Helmhold. Während einige sich in ihrem Harmoniebedürfnis verlieren und mit ihren Kollegen lieber freundschaftlich umgehen, nehmen andere den entgegengesetzten Weg: Sie sehen in anderen Frauen Konkurrentinnen, nicht Kolleginnen.

Huppertz-Helmhold: „Diese Frauen haben meist Angst, sich zu öffnen, um keine Angriffsfläche zu bieten. Doch der Weg als Einzelkämpferin ist beschwerlich. Und gerade jüngeren Frauen fehlt der nötige Biss.“

Aber gerade dieser ist nötig, rät Huppertz-Helmhold: „Wenn man etwas erreichen will – mehr Geld, anderer Job, Verantwortung – muss man besser sein als die anderen und vor allem dafür sorgen, dass alle es wissen, vor allem der Chef! Das kann zu Konflikten führen, die Frauen eher scheuen. Diese Konflikte – und auch den Neid – muss man aushalten. Das Leben ist kein Ponyhof. Nur mit reiner Harmonie wird man sich nicht nach oben entwickeln.“

Dennoch meint die Profi-Netzwerkerin „Kollegen sind Konkurrenten, man darf sie aber trotzdem mögen!“

Welche Sätze sollte ich beim Netzwerken fallen lassen, wie privat sollte ich werden?

Wehrle: „Stellen Sie Fragen nicht direkt, sondern indirekt. Zum Beispiel: ‚Mich interessiert ja, wie es in der Vertriebsabteilung weitergeht.‘ Damit fühlt sich der andere nicht so sehr unter Druck, Ihnen zu antworten. Und private Infos würde ich nie aus Kalkül einbringen, etwa von den Kindern erzählen, damit ich sympathisch wirke – sondern nur dann, wenn es mir stimmig erscheint. Tatsächlich ist es hilfreich, wenn ich mich mit meinen Netzwerkpartnern auch über andere Themen als den Beruf austauschen kann. Aber das muss sich ergeben und sollte nicht manipulativ passieren.“

Huppertz-Helmhold: „Wichtig ist, dass Sie sich flexibel, engagiert und entwicklungsfähig zeigen. ‚Interesse‘ und ‚Motivation‘ sind Worte, die man immer einsetzen kann, um Menschen zu beeindrucken.“

Kann mich auch ein privater Plausch beruflich weiterbringen?

Wehrle: „Ja, ich muss schauen, dass ich eine gute Chemie mit einem Menschen aufbaue, auch durch privaten Austausch. Auf dieser Basis kann ich mich dann an Themen herantasten, die für den Job interessant sind: Wird in seiner Abteilung eine Stelle frei? Weiß er, woher ich eine wichtige Information bekomme? Kennt er einen Ansprechpartner in der Firma, mit der ich kooperieren soll? Vitamin B macht das Fachliche leichter.“

Welche Orte eignen sich zum Netzwerken, welche nicht?

Wehrle: „Alle Orte eignen sich, ob Kopierraum oder Kantine, ob Seminarraum oder Kongresszentrum, ob Kneipe oder Bar. Und ein ganz wichtiger Punkt: Die wertvollsten Kontakte sind oft indirekte, zum Beispiel Freunde von Freunden. Deshalb kann es lohnen, auch mal im Tennisverein oder in der Tanzgruppe nachzufragen: ‚Kennst du vielleicht jemanden, der einen Job in meiner Branche zu vergeben hat?‘“

Huppertz-Helmhold: „Ich versuche immer Situationen bewusst zu schaffen, wo ich Menschen ‚face to face‘ vor mir habe – oder ich greife zum Telefonhörer. Jedes Café kann geeignet sein, wenn es passt. Ungeeignete Orte gibt es eigentlich nicht. Außer vielleicht die Sauna...“

ANZEIGE: [Jetzt den passenden Job in Vollzeit, Teilzeit oder als Praktika im BILD-Stellenmarkt finden!](#)

