*Die Rosenheimerin **Antje Heimsoeth** begann ihre berufliche Laufbahn als Geodätin. Heute gehört sie als Expertin für mentale Stärke, Motivation, Leadership und Vertrauen und zehnfache Buchautorin zu den bekanntesten und einflussreichsten Mental Coaches in Deutschland. Sie wurde in den vergangenen Jahren als „Vortragsrednerin des Jahres" und mit dem Award „Erfolgreiche Unternehmerin" ausgezeichnet, gehört in diesem Jahr zu den Top 10 Trainer und Influencer und gilt bei Managern laut Focus als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands".*

ZIELE ERREICHEN

Warum positive Erlebnisse im Gehirn abperlen, negative wie ein Klettverschluss anheften, Frauen ihr Licht zu häufig unter den Scheffel stellen und was dabei hilft, sich beruflich weiterzuentwickeln. Antworten der Motivationstrainerin Antje Heimsoeth.

von Raphaela Kreitmeir

Selbstbewusstsein – Selbstwert – Selbstvertrauen: Wie wichtig sind diese Eigenschaften?
Alle drei Eigenschaften sind wesentlich. Die Voraussetzung liegt sicherlich darin, dass ich mir meiner selbst, also meiner Stärken und Schwächen bewusst werde. Der Selbstwert ist eine wichtige Größe und hat Auswirkungen auf ganz praktische Dinge, wie Honorar- und Gehaltsvorstellungen, bei denen ich meinen Wert konkret in Euro angebe. Und das Selbstvertrauen beschreibt das Zutrauen in die eigenen Möglichkeiten ebenso wie die Selbstachtung, dass ich also auf mich achte mit all dem, was mich ausmacht.

Frauen antworten auf Komplimente im Job, dass das die Leistung des Teams war. Machen sie sich dadurch sympathisch oder klein?
Definitiv klein. Denn wenn ich dreimal ein Kompliment derart zurückweise, hört die Personen auf mich zu loben. Wobei Lob ohnehin unspezifisch ist und außer eine Portion gute Stimmung wenig bringt. Viel motivierender wirkt die konkrete Anerkennung für eine bestimmte Leistung.

Immer wieder hört man v.a. von Frauen, dass sie, wenn die Kinder aus dem Haus sind, irgendetwas Kreatives machen wollen. Wie wichtig ist es, ein klares Ziel vor Augen zu haben, um Karriere zu machen und sich weiterzuentwickeln?
Wie wichtig ist es, dem Taxifahrer mein Ziel zu nennen, wenn ich einsteige? Und zwar mein konkretes Ziel. Allein Rosenheim zum Beispiel reicht nicht, wenn ich zu einer bestimmte Adresse will. Es reicht auch nicht zu sagen, dass ich nicht zum Bahnhof und auch nicht ins Rathaus will, um an meinem Zielort anzukommen. Während zahlreicher Coachings stelle ich allerdings fest, dass viele genau wissen und benennen können, was sie nicht machen wollen, aber wenig Vorstellung von dem haben, was sie tun möchten und wohin sie wollen. Ich vergleiche unser Hirn gerne mit einem Navi, den wir auch programmieren müssen. Allerdings weniger mit Ergebnis- als mit Handlungszielen. In diesem Fall wären die Fragen vorab: Was heißt Kreativität für dich? Was machst du bereits in deiner Freizeit, was sich professionalisieren lassen könnte? Durch diese Fragen klärt sich das Ziel.

Haben Sie Fragen zu Motivation und Karriere?
Antje Heimsoeth beantwortet ausgewählte Beispiele - natürlich anonymisiert - ab sofort in der ROSENHEIMERIN.
Schicken Sie ihre Fragen an redaktion@rosenheimer.in

Foto: pixabay/lisa caroselli