Führungskräftecoach Caroline Krüll gibt Tipps, wie Mitarbeiterinnen erfolgreicher werden – Wichtig sei das Vertrauen in die eigenen Stärken

Expertin: So werden Frauen im Job wahrgenommen

Von Melissa Wienzek

Bei der letzten Beförderungsrunde wurde sie wieder nicht berücksichtigt, sie fühlt sich von ihrem Chef nicht wahrgenommen, obwohl sie die fleißige Biene ist: Frauen wünschen sich den wohlverdienten Erfolg, trauen sich aber oft nicht, aus sich herauszugehen, weiß Caroline Krüll. Die gebürtige Remscheiderin ist Führungskräftecoach und gerngesehener Gast im Fernsehen. Im RGA gibt sie exklusive Job-Tipps für Frauen. „Ich möchte, dass Frauen aus sich herauswachsen und sich einfach besser zeigen können“, sagt sie.

Die gebürtige Remscheiderin Caroline Krüll ist Coach, Speakerin und Autorin von fünf Ratgebern. Foto: Markus Nass

Gender Pay Gap & Co.: Warum haben es Frauen in der Arbeitswelt schwerer als Männer?

„Frauen sollten sich in der Arbeitswelt viel mehr trauen, als sie es bisher tun“, findet Caroline Krüll. „Kennen Sie auch das beschämende Gefühl, wenn Sie zu Beginn eines Meetings Ihre tolle neue Idee präsentieren, die aber nicht gehört wird? Werden Sie dann auch so wütend, wenn ein Kollege dieselbe Idee 30 Minuten später noch mal präsentiert und der Chef applaudiert?“ Frauen sei nie beigebracht worden, wie die inoffiziellen Spielregeln in der Kommunikation funktionierten – beruflich wie privat. Das sei das große Problem. Dass Frauen Kinder bekämen, sei nun mal nicht zu ändern. „Aber was wir Frauen erlernen und ändern können, ist einen souveränen und eloquenten Auftritt zu haben, die inoffiziellen Regeln der Kommunikation kennenzulernen und sich bitte nicht mehr so klein zu machen“, sagt die Motivationstrainerin. Auch bei Gehaltsverhandlungen steckten Frauen oft zurück, weil sie sich nicht trauten, ihren Wert zu benennen.

Warum ist das so?

Frauen seien oftmals durch ihre Erziehung geprägt – bescheiden aufzutreten und fleißig die Arbeit zu verrichten. Schon in der Schulzeit falle auf, dass Mädchen viel mehr paukten als Jungen, letztere aber oft mehr gelobt würden, meint die Expertin. Das ziehe sich meist bis ins Erwachsenenalter durch. „Die Frau wird zur fleißigen Biene im stillen Kämmerlein, während der Mann öfter und lauter klappert“, weiß Krüll. Männer belegten daher auch öfter besser bezahlte Positionen. Krüll weiß aus ihrer Erfahrung mit Unternehmen aber auch: Viele Führungskräfte wünschen sich, dass gerade Mitarbeiterinnen mehr aus sich herausgehen.

Was muss ich tun, damit mich mein Chef mehr beachtet?

„Gehen Sie in Kontakt mit Ihrem Chef. Erzählen Sie ihm, an welchem Projekt Sie gerade arbeiten. Fragen Sie ihn ab und an nach seiner Meinung. Stellen Sie aber bitte nicht zu oft einfache Fragen, das bringt Ihnen keinen Vertrauensbonus, sondern eher den Unbedarftstatus“, erklärt Caroline Krüll. Zudem sollten Frauen in Meetings den Mund aufmachen. Viele Frauen sagten lieber gar nichts, weil sie denken, die Zeit gehe schnell um. Zudem seien sie oft genervt von männlichen Kollegen, die gerne einen Schlagabtausch über ihre Arbeit machten. „Falsch, meine Damen! Mischen Sie eloquent mit. Das kann sogar richtig Spaß machen“, sagt Krüll.

Und wie profitiert mein Chef von mir und meiner Arbeitskraft?

Ein Chef profitiere von initiativen Mitarbeitenden, die neue Ideen parat haben und sich einbringen. Schicht nach Plan werde nicht gerne gesehen und falle in der Wahrnehmung der Führungskraft unter „nett, unauffällig, aber langweilig“, weiß die Trainerin aus ihrer Erfahrung. „Kuchenbäckerin bei der nächsten Feier, muss ich mir nicht merken, fleißige Biene, die auch unbezahlte Überstunden macht, wird nicht bei der nächsten Beförderung berücksichtigt“, zählt Krüll als Beispiel auf. „Ich weiß, das klingt jetzt vielleicht hart. Aber genau damit kommen Frauen zu mir, um sich unterstützen zu lassen.“

Wie schöpfe ich gerade jetzt während der Pandemie neuen Mut?

Corona und wenig Sonne könnten schon auf die gute Laune schlagen, gibt Krüll zu. Umso wichtiger sei daher die Eigenmotivation. Frauen sollten daher zuerst einmal herausfinden, was sie wirklich wollen – und was nicht. Wer im Job etwas ändern möchte, sollte mit seinem Chef sprechen – und neben Wünschen konkrete Schritte benennen. Und wer ganz neu und anders durchstarten wolle, sollte sich am besten Unterstützung holen.

Sollte ich mir Ziele setzen?

Unbedingt, sagt Krüll. Man solle sich fragen: Was möchte ich 2022 erreichen? Ziele sollten realistisch sein. Tipp der Expertin: „Wenn Sie die Karriereleiter hinauf wollen, fangen Sie an, Erfolge schriftlich jeden Tag festzuhalten. Dasselbe gilt für Gehaltserhöhungen.“

Wie kann ich als Frau beruflich erfolgreich sein?

„Entschließen Sie sich dazu“, sagt die Motivationstrainerin. Weiterbildungen seien ein gutes Mittel, Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung ebenso. „Und vertrauen Sie endlich auf Ihre eigenen Potenziale.“ Denn jeder Mensch könne irgendetwas besonders gut.

Zur Person

Die gebürtige Remscheiderin Caroline Krüll ist Führungskräftecoach, Speakerin, Körpersprache-Expertin und Autorin von fünf Jobratgebern. Sie arbeitet in ganz Deutschland und bietet Seminare in Berlin und Düsseldorf an. Ansonsten berät sie Unternehmen vor Ort. Zudem ist sie gerngesehener Gast in TV-Sendungen. Sie lebt in Berlin. Seit Corona kommen vermehrt Frauen auf sie zu, die sich im Job nicht wahrgenommen fühlen, sagt sie. Daraus hat Caroline Krüll den Zehn-Wochen-Onlinekurs „Endlich sichtbar: glücklich, selbstbestimmt und erfolgreich“ konzipiert.

Alle Infos gibt es hier:
https://endlich-sichtbar-caroline-kruell.de

11. bis 13. Februar

Kino im WTT für Familien und Senioren

-mw- Kommende Woche widmet sich das WTT an der Bismarckstraße ganz dem Film: Vom 11. bis 13. Februar gibt es ein Kinowochenende für die gesamte Familie im Südbezirk. Die Termine im Überblick:

▶ **Seniorenkino:** Einen wahren Klassiker zeigt das WTT im Seniorenkino: „Das Schweigen der Lämmer“, der 118-minütige Thriller mit Jodie Foster und Anthony Hopkins aus dem Jahr 1991. Wann? Freitag 11. Februar, 15 Uhr. Eintritt dank einer Förderung der Stadt-Sparkasse für Senioren: 3 Euro.

▶ **Programmkino:** „Das Schweigen der Lämmer“ wird dann am nächsten Tag beim Programmkino erneut gezeigt: Samstag, 12. Februar, 19.30 Uhr, Eintritt: 5 Euro.

▶ **Familienkino:** Letztens noch im Kino, jetzt im WTT: die 110-minütige Abenteuer-Familien-Komödie „Jim Knopf und die wilde 13“. Prädikat: besonders wertvoll, empfohlen ab sieben Jahren. Der Film wird gleich an zwei Tagen gezeigt: Am Samstag 12. Februar, um 16 Uhr, und am Sonntag, 13. Februar, um 16 Uhr. Eine Karte kostet 5 Euro.

Es gilt 2G und FFP2-Maskenpflicht. Da es wegen der Pandemie derzeit keine freie Platzwahl gibt, sollten Gäste ihre Karten vorab reservieren. Im ganzen Theater gilt nach wie vor Maskenpflicht, auch während der Vorstellung. Kartenreservierung: ☎ 3 22 85, per E-Mail: info@schauspiel-remscheid.de oder online: **remscheid-live.de**

FREIZEIT UND TERMINE

Termine heute

Hinweis

In Zeiten der Corona-Pandemie ist es möglich, dass Veranstaltungen kurzfristig abgesagt werden. Häufig ist auch eine vorherige Anmeldung erforderlich und es gelten besondere Hygienevorschriften. Bitte informieren Sie sich vorab bei dem entsprechenden Veranstalter.

Konzert

✹ Remscheid
Urs Art: The Cast, Die Rockstars der Oper, Teo Otto Theater, Konrad-Adenauer-Str. 31-33, 19.30 Uhr
✹ Hückeswagen
Musikalischer Vulkan der Leidenschaft: farfarello - solo zu 2t, Kultur-Haus Zach, Islandstr. 5-7, 20.30 Uhr

Kabarett

✹ Wermelskirchen
Katie Freudenschuss: Berührend, komisch und überraschend ... Einfach Compli-Katie!, Preisträgerin des Deutschen Kleinkunstpreis 2022 Kategorie Chanson/Musik, Kattwinkelsche Fabrik, Kattwinkelstr. 3, 20 Uhr

Sport

✹ Hückeswagen
Mutter-Kind Turnen, Kinder im Alter von 1,5 bis 4 Jahren, TBH-Halle, Schnabelsmühle 1, 9.30 bis 10.30 Uhr
Krabbelgruppe, TBH-Halle, Schnabelsmühle 1, 10.45 bis 11.30 Uhr
✹ Remscheid
LTV: Judo für Jugendliche und Erwachsene, Sporthalle Lüttringhausen, Klausener Str. 50, 20 bis 22 Uhr
CVJM: Volleyball, Sporthalle Hauptschule Bökerhöhe, Gustav-Michel-Weg 18, 20 bis 21.30 Uhr
Röntgenwalker: Walking für alle, Parkplatz Hilda-Heinemann-Schule, Hackenberger Str. 117, 16 Uhr
Sportverein Frisch-Auf 1876 e.V.: Rückenfit mal anders, Sporthalle Grundschule Steinberg, Hägener Str. 2, 16 bis 17 Uhr
HTV: Wassergymnastik, Schwimmen, Ausdauer-Training, Sportbad am Park, Schützenplatz 3, 16.30 bis 18 Uhr
Coronarsport, gemischte Gruppe, Friesenhalle, Jan-Wellem-Str. 29, 17 bis 18.30 Uhr
Sportverein Frisch-Auf 1876 e.V.: Herren Fußball-Gruppe, Sporthalle Grundschule Steinberg, Hägener Str. 2, 17 bis 18.30 Uhr
CVJM: Fußball, Sporthalle Hauptschule Bökerhöhe, Gustav-Michel-Weg 18, 19 bis 20.15 Uhr
Coronarsport, gemischte Gruppe, Friesenhalle, Jan-Wellem-Str. 29, 18.30 bis 20 Uhr
✹ Wermelskirchen
TuS Wermelskirchen 07: Rehasport Neurologie, Schwanenhalle, Stettiner Str., 10 bis 11 Uhr
Seniorensportgruppe, Mehrzweckhalle Dabringhausen, An der Mehrzweckhalle, 15.45 Uhr
Turnverein Frisch Auf Lennep 1933 e.V.: Qwan Ki Do - Kampfsportgruppe, Sporthalle Pestalozzischule, Robert-Stolz-Str. 19, 17.30 bis 20 Uhr
TuS Wermelskirchen 07: Rehasport COPD, Schwanenhalle, Stettiner Str., 9 bis 10 Uhr

Kinder

✹ Remscheid
Eltern-Kind-Turnen Gruppe I, Goldenberger Turnverein, Remscheider Str. 241, 15.30 bis 16.30 Uhr
Parkdeck 7: Offene Tür für Kinder von 7 bis 14 Jahren, CVJM Remscheid, Blumenstr. 25, 15.30 bis 18 Uhr
Breitensport Bergisch Born e.V. · Purzelbäumchen: Eltern-Kind-Turnen, für Kinder von eins bis vier, Sporthalle Rudolf-Steiner-Schule, Schwarzer Weg 9, 16 bis 17 Uhr
Eltern-Kind-Turnen Gruppe II, Goldenberger Turnverein, Remscheider Str. 241, 16.30 bis 17.30 Uhr
Turnverein Frisch Auf Lennep 1933 e.V.: Kinderlaufgruppe „Röntgenflitzer“, Treffpunkt bei schönem Wetter draußen, Sporthalle Hilda-Heinemann-Schule, Hackenberger Str. 117, 16.30 bis 17.30 Uhr
LTV: Judo für Kinder - Anfänger, Sporthalle Lüttringhausen, Klausener Str. 50, 17 bis 18.30 Uhr
AusZeit, für Teens ab der 5. Klasse, Johannes-Schmiesing-Haus, Büchelstr. 47a, 17.30 bis 19.30 Uhr
LTV: Judo für Kinder - Fortgeschrittene, Sporthalle Lüttringhausen, Klausener Str. 50, 18.30 bis 20 Uhr
Moving-Girls, Turnen, Tanzen, Spielen, Spaß haben für Mädchen ab elf Jahren, Goldenberger Turnverein, Remscheider Str. 241, 18 bis 19.30 Uhr
Parkdeck 12: Offene Tür für Kinder und Jugendliche von 12 bis 15 Jahren, CVJM Remscheid, Blumenstr. 25, 18 bis 20 Uhr
Zwergenmusik, ab 18 Monaten, Die Wiege, Hohenhagener Str. 9, 9 bis 9.45 Uhr

Senioren

✹ Remscheid
Sport für Seniorinnen und Senioren Remscheid e.V.: Tischtennis, Sporthalle Grundschule Dörpfeld, Oststr. 6, 15.30 bis 17 Uhr
Sport für Seniorinnen und Senioren Remscheid e.V.: Gymnastik, Sporthalle Lüttringhausen, Klausener Str. 50, 16 bis 17 Uhr

Hobby & Freizeit

✹ Remscheid
Denksport, Goldenberger Turnverein, Remscheider Str. 241, 10 bis 11 Uhr

Treffs & Beratung

✹ Remscheid
Parkdeck 16: Treffpunkt für Jugendliche und Junge Erwachsene, CVJM Remscheid, Blumenstr. 25, 20 bis 22.30 Uhr
Selbsthilfegruppe Abhängigkeit · Freundeskreis der Rollstuhlfahrer e.V.: Ev. Gemeindehaus Westhausen, Westhauser Str. 25, 20 Uhr
Deutschunterricht für Frauen von Frauen, FeG. freie ev. Gem. Lennep, Wallstr. 26, 10 bis 11.30 Uhr
Jobtreff/Bewerbungshilfe, Lotsenpunkt Lennep, Kölner Str. 3, 10 bis 12 Uhr
Telefonbesuchsdienst für Ältere, von Einsamkeit Betroffene und pflegende Angehörige, Über die Telefonnummer (02191) 16 - 9119 ist der Fachdienst Soziales und Wohnen zu erreichen, Rathaus Remscheid, Theodor-Heuss-Platz 1, 10 bis 16 Uhr
Remscheider Tafel: Essensausgabe, CVJM Lüttringhausen, Gertenbachstr. 38, 11 Uhr
Café Marktlücke, Altes Gemeindehaus an der Stadtkirche Remscheid, Ambrosius-Vaßbender-Platz, 11 bis 14 Uhr
unBehindert miteinander e.V: Integrative Wandergruppe für Menschen mit und ohne Behinderung, Weitere Infos: www.unbehindert-miteinander.com, Ev. Gemeindehaus Hardtstraße, Hardtstr. 14, 11.30 bis 17 Uhr
unBehindert miteinander e.V.: Integrative Gruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung, Gemeindehaus Hackenberg, Max-von-Laue-Str. 1a, 12 bis 18.30 Uhr
HTV: Gehschule für Beimamputierte, RSV Sport-und Freizeitpark, Fürberger Str. 32-34, 15.15 bis 16.30 Uhr
Seelsorge - Sprechstunde, Lotsenpunkt Lennep, Kölner Str. 3, 16 bis 17 Uhr
Sportverein Frisch-Auf 1876 e.V.: Bessere Stressbewältigung durch Entspannung, Maren Dau, Gewerbeschulstr 13, 9.30 bis 10.30 Uhr

Ausstellung

✹ Remscheid
Beitel - scharf und geschlagen - Holzbearbeitungswerkzeug mit Herkunftsnachweis, 8. Oktober 2021 - 15. Mai 2022, Deutsches Werkzeugmuseum, Cleffstr 2-6, 19 Uhr

Museen

✹ Remscheid
Deutsches Werkzeugmuseum, Remscheid, Cleffstraße 2-6, Tel. 0 21 91/ 16 25 19, dienstags bis sonntags von 10 bis 17 Uhr.
Deutsches Röntgen-Museum, Remscheid, Schwelmer Straße 41, Tel. 0 21 91/ 16 33 84, dienstags bis sonntags von 10 bis 17 Uhr.
Tuchmuseum, Remscheid, Hardtstraße 2, Tel. 0 21 91/ 7 91 16 88, So. 14 bis 17 Uhr, dienstags von 12 bis 16 Uhr und nach Vereinbarung.
✹ Radevormwald
Wülfingmuseum, Radevormwald-Dahlerau, Am Graben 4-6, Tel. 0 21 91/ 66 69 94, April-Oktober So. 11-17 Uhr, dienstags und samstags von 9.30 bis 12.30 Uhr

Bariton und Pianist sorgen für meisterhafte Klänge

-mw- Beethoven, Schiller und Schubert stehen auf dem Programm des dritten Meisterkonzerts der Bergischen Symphoniker am Mittwoch, 9. Februar, um 19.30 Uhr im oberen Foyer des Teo Otto Theaters. Der Bariton Samuel Hasselhorn, der sich spätestens seit dem Gewinn des Königin-Elisabeth-Wettbewerbs 2018 international einen Namen auf der Opernbühne gemacht hat, wird von seinem Partner Daniel Heide am Klavier begleitet. Karten gibt es für 20 Euro, Jugendticket 5 Euro: ☎ (0 21 91) 16 26 50 oder online. Es herrscht 2G und FFP2-Maskenpflicht.

Foto: Samuel Hasselhorn

Im Kino

CineStar Remscheid

Willy-Brandt-Platz 2
Aykut Eniste 2 (OV, ab 12J.): 17, 19.30 Uhr
House of Gucci (ab 12J.): 22.15 Uhr
In 80 Tagen um die Welt (o.A.): 14.15, 16.45 Uhr
Kesisme: Iyi Ki Varsin Eren (OV, ab 12J.): 22.30 Uhr
Scream (ab 16J.): 19.30, 23.15 Uhr
Sing - Die Show Deines Lebens (o.A.): 14, 16.45, 19.45 Uhr
Sing - Die Show Deines Lebens 3D (o.A.): 14.30, 17.15 Uhr
Spider-Man: No Way Home (ab 12J.): 14, 16.30, 19.45, 22.30 Uhr
The King's Man - The Beginning (ab 16J.): 20, 23 Uhr
Träume sind wie wilde Tiger (ab 6J.): 14.15 Uhr
Wunderschön (ab 6J.): 14, 17, 20, 23 Uhr

CORSO Radevormwald

Hohenfuhrstr. 11 Karten 02195/2928
In 80 Tagen um die Welt (o.A.): 17 Uhr
Scream (ab 16J.): 19.45 Uhr
Sing - Die Show Deines Lebens (o.A.): 17, 19.45 Uhr
Spider-Man: No Way Home (ab 12J.): 16.45, 19.15 Uhr
Wunderschön (ab 6J.): 17, 20 Uhr

Film-Eck Wermelskirchen

Telegrafenstr. 1, Karten: 02196/6173
Spencer (ab 12J.): 20 Uhr

DAS LUMEN Solingen

Mühlenplatz 1 Karten: 03871/ 2114040
Clifford der große rote Hund (o.A.): 14.15 Uhr
House of Gucci (ab 12J.): 19.45 Uhr
In 80 Tagen um die Welt (o.A.): 14.40, 16.30 Uhr
Keine Zeit zu sterben (ab 12J.): 20.15 Uhr
Matrix Resurrections (ab 16J.): 20.45, 23 Uhr
Resident Evil: Welcome to Racoon City (ab 16J.): 23.30 Uhr
Scream (ab 16J.): 18.20, 21, 23.40 Uhr
Sing - Die Show Deines Lebens (o.A.): 14.30, 15.45, 17, 19 Uhr
Spider-Man: No Way Home (ab 12J.): 14.15, 18, 20.30, 23.30 Uhr
Spider-Man: No Way Home 3D (ab 12J.): 16.40 Uhr
The King's Man - The Beginning (ab 16J.): 17.15, 20, 22.45 Uhr
The Sadness (ab 18J.): 21.20, 23.40 Uhr
Träume sind wie wilde Tiger (ab 6J.): 14.10, 16.50 Uhr
Venom: Let there be Carnage (ab 12J.): 23.45 Uhr
Wunderschön (ab 6J.): 14, 17.30, 19.30, 22.30 Uhr

KINO IN DER COBRA

Solingen, Merscheider Str. 77-79
Spencer (ab 12J.): 20 Uhr

CINEMA Wuppertal

Berliner Str. 88 Karten 0202/2604310
Ballade von der weißen Kuh (ab 12J.): 18.30 Uhr
Licorice Pizza (ab 12J.): 17, 20 Uhr
Mulholland Drive - Straße der Finsternis (ab 16J.): 20.15 Uhr
Spencer (ab 12J.): 17.15 Uhr
The Sadness (ab 18J.): 21 Uhr