

ERFAHRENE ARBEITNEHMERINNEN

Die Unterschätzten

Ausbildung, Jobwechsel, Aufstieg, Kinder ... und dann? Frauen über 50 Jahre haben die Zeit und auch die Erfahrung, noch einmal richtig durchzustarten. Doch oft werden sie von Unternehmen und Gesellschaft gar nicht wahrgenommen. „Weil sie sehr oft in Tarnfarben unterwegs sind“, sagt Business-Coach Regina Först. Wie Sie das Schattendasein beenden können und was Unternehmen davon haben ...



In einer Umfrage unter Frauen ab 50 Jahren bestätigten 75 Prozent aller Befragten, dass es sie nicht mehr kümmere, was andere von ihnen denken. Ein Vorteil, den sich Unternehmen zunutze machen könnten ...

➔ **working@office: Frau Först, werden Frauen jenseits der 50 unterschätzt?**

Regina Först: Dafür sind sie aber auch selbst verantwortlich. Ich beobachte zwei Strömungen: Die einen sind total verunsichert und gehen eher in Tarnfarben durchs Leben. Die anderen greifen richtig an, so unter dem Motto: „Was kostet die Welt, ich kaufe sie mir“. Es braucht sicher auch Mut, als reife Frau zu sagen: „Schaut mich an! Hier bin ich.“ Nur ganz ehrlich, wenn nicht jetzt, wann dann. Letztendlich möchte ich Frauen ermutigen, ihren Weg mit Charme und Klarheit zu gehen.

Regina Först

Seit rund 25 Jahren begleitet die Top-Speakerin, Business-Coachin, Unternehmens-Beraterin und Bestseller-Autorin Menschen auf dem Weg zu ihrer persönlichen und unternehmerischen Erfolgskraft. Begonnen hat Regina Först ihre Karriere in der Modebranche: Als Verkaufsleiterin und Personalchefin von Unternehmen wie „Hennes & Mauritz“ oder „New Yorker“ sammelte die studierte Textil-Betriebswirtin praktisches und unternehmerisches Know-how. Als Innovatorin ist Regina Först Mitbegründerin der Firma först class Corporate Fashion für authentische Berufsmode im Gesundheitswesen. 2004 gründete sie mit Freunden den Verein „Heute ist ein Lächeltag e. V.“, der Menschen in Not hilft. Im Projekt Victoria (<https://victoria.for-me-online.de/>) engagiert sie sich als Online-Business-Coach, speziell für erfahrene Frauen. Mehr unter www.people-foerst.de.



w@o: Welche Vorteile haben Unternehmen mit diesen Frauen als Angestellte?

Först: Ich finde, sie haben nur Vorteile. Frauen in dem Alter haben schon so viel gemeistert. Bringen Stärken und Skills mit: Sie sind widerstandsfähig, sie haben oft Krisen, die ihnen das Leben bereitet hat, erfolgreich gemeistert. Wenn sie sich in der vorhergehenden Lebensphase auf die Familie konzentriert haben, bringen sie möglicherweise kein Expertenwissen mit, aber das kann man sich aneignen. Wichtiger ist die Sozialkompetenz: Ihr Ego ist zurückgefahren, trotzdem haben sie das Selbstbewusstsein, Dinge durchzusetzen. Es sind friedvolle Kriegerinnen, die Menschen zusammenbringen können, hinhören und klar in ihren Aussagen sind. Viele machen sich auch selbstständig, um ihren langgehegten Traum zu verwirklichen. Sie sind mutig und wollen die Projekte, hinter denen sie stehen, auch eigenständig umsetzen.

w@o: In welcher Hinsicht können erfahrene Arbeitnehmerinnen 50plus besser werden?

Först: In Sachen positivem Egoismus haben wir Nachholbedarf. Wir müssen endlich verstehen: „Wenn ich mich um mich selbst kümmere, profitieren auch andere davon.“ Viele Frauen, die einschneidende Erlebnisse hatten, beispielsweise eine lebensbedrohliche Krankheit überstanden oder eine berufliche Position unter schwierigen Umständen gemeistert und ganz plötzlich verloren haben, denken eher – und zwar im positiven Sinne – an sich selbst. Dann hat man selbst erfahren, dass alles endlich ist. Und: Wenn ich nicht selbst auf mich achte, tut es kein anderer für mich. Hat man solche Krisen nicht verarbeitet, wirkt sich das auf das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aus. Viele Frauen in diesem Alter schauen auch kritisch auf ihre Partnerschaft und gehen aktiv aus Ehen raus. Andere sind getrennt, wurden womöglich durch eine jüngere Frau ersetzt. Wer daraus die falschen Schlüsse zieht, wird zaghaft und zurückhaltend.

w@o: Was raten Sie diesen Frauen?

Först: Eine der wichtigsten Botschaften meiner Vorträge lautet: „Tretet an, ohne gegen andere anzutreten.“ Oder: „Steh für dich ein, ohne gegen andere zu kämpfen.“ Viele haben vergessen, was sie alles in ihrem Leben schon geleistet haben: Sie waren oft jahrelang Familienmanagerin mit all den Herausforderungen. Wir alle sind mit einer unglaublichen Eigenmotivation und mit einem großen Selbstbewusstsein geboren. Im Laufe unseres Lebens geht dieses Selbstbewusstsein „offline“. Dann müssen wir daran arbeiten, es freizulegen.

w@o: Wie gelingt das?

Först: Beispielsweise, indem wir aufhören, morgens ins Bad zu gehen, um uns „fertigzumachen“. Die Achtung gegenüber sich selbst in Worten und Gedanken spielt dabei eine große Rolle. Auch die Vergleiche mit anderen sind kontraproduktiv. Frauen neigen dazu, sich immer in Konkurrenz zu anderen zu sehen. Aber wir alle sind Individuen: Ich habe vielleicht nicht mehr die Figur meiner jüngeren Kollegin, dafür bringe ich andere Vorteile mit.

w@o: In Ihren Vorträgen, aber auch in Ihrem neuen Projekt „Victoria“ (siehe Kasten links) geht es immer wieder um Frauen ab 50. Ist Ihnen das eine Herzensangelegenheit?

Först: Ja, das haben Sie schön gesagt. 50 ist das neue 40. Das ist einfach eine großartigen Lebensphase, in der man immer noch jung, aber nicht mehr naiv ist. In meinen Seminaren und Coachings unterstütze ich Frauen, das Beste in sich zu wecken und zeige Ihnen, wie leicht es sein kann, den Herausforderungen des Lebens mit Charme und Anmut zu begegnen. ←

Das Interview führte Annette Rompel.

Endlich sind wir dran!

Eine aktuelle Studie von Procter & Gamble unter mehr als 6 000 Frauen im Alter zwischen 50 bis 65 Jahren in sieben Ländern ergab: Frauen ab 50 in Deutschland sprühen vor Lebenslust wie nie in ihrem Leben zuvor: 81 Prozent der Befragten sind zufrieden mit ihrem Selbstbild.

Die große Mehrheit (75 Prozent) kümmert es nicht mehr, was andere von ihnen denken. Vielmehr geht es darum, wie sie sich selbst fühlen. 49 Prozent haben erkannt, dass wahre Schönheit von innen kommt und keine Frage des Alters ist. Vielen Frauen ist es besonders wichtig geworden, die Welt zu bereisen (59 Prozent) und abenteuerlustig zu sein (40 Prozent) – und das nach ihren ganz eigenen Regeln (80 Prozent). Sie sind risikofreudig und neugierig.

Im Ländervergleich fällt die Abenteuerlust der deutschen Frauen besonders ins Auge: In Spanien (18 Prozent) oder Russland (3 Prozent) ist die Neugier auf Abenteuer weitaus weniger ausgeprägt.

„Das Selbstverständnis dieser Frauen hat sich stark gewandelt. 50 ist heute jung!“, so Regina Först. „Es geht nicht mehr darum, sich den Lebensabend auszudenken und Enkelkinder zu hüten, sondern um die Frage: ‚Was geht noch?‘ – und das in allen Lebensbereichen.“

Um dieses neue Lebensgefühl zu feiern, hat P&G die Kommunikationsplattform „Victoria – Lebenslust ist zeitlos“ ins Leben gerufen. Mit der Initiative, die in Deutschland im Dezember startet, möchte das Unternehmen Frauen der Generation 50plus mit für sie relevanten Themen und Produkten ansprechen.

Mehr unter www.victoria.for-me-online.de.

Quelle: Procter & Gamble