

MUT IM JOB BOXSEMINAR FÜR FRAUEN

Frauen erobern boxend den Karriereolymp

Filmheld Rocky Balboa reckt die Fäuste. Es riecht nach Schweiß. Im Hintergrund wummert Rockmusik aus den Boxen vermischt mit dumpfen Klopfen von Fäusten – und verlegenem Kichern. Mittdrin 20 Frauen zwischen Ende 20 und 50, die heute alle zum ersten Mal in der Boxhalle in Berlin-Kreuzberg stehen. So richtig freiwillig ist keine der Mitarbeiterinnen der Managementberatung A.T. Kearney hier. Aber am Ende werden alle froh sein, dass sie in den Ring gestiegen sind. Schließlich geht es ja für die eine oder andere auch um den nächsten Karriereschritt im Unternehmen – um das Durchboxen im wahrsten Sinne des Wortes. Da kann es nicht schaden, ein bisschen mehr über seine taktischen Fähigkeiten, mentale Stärke und Mut zu erfahren.

Das Boxtraining ist eine von mehreren Initiativen zur Verbesserung der Karrierechancen von Frauen. Zwar steigt der Anteil von Frauen in der Unternehmensberatung, doch in Führungspositionen sind sie noch deutlich unterrepräsentiert, findet man bei A.T. Kearney. In Deutschland, Österreich und der Schweiz hat es bisher nur eine Frau in die oberste Führungsetage geschafft. „Frauenboxen löst immer starke Reaktionen aus und ist nicht die Aktivität, die typischerweise mit der Karriereentwicklung von Frauen in Verbindung gebracht wird“, sagt Tanja Wielgoß, Prinzipalin und Mitglied der Geschäftsleitung. Wielgoß hat das Box-Projekt initiiert und musste anfänglich einiges an Überzeugungsarbeit leisten. „Ein paar Mitarbeiterinnen sind schon kritisch an die Sache herangegangen. Das Thema Boxen ist nicht von vornherein auf ungeteilte Zustimmung gestoßen“, gibt sie schmunzelnd zu.

HEMMUNGEN ABLEGEN. „Muss es ausgerechnet Boxen sein?“, war auch die erste spontane Reaktion von Isabella Grahl, die seit einem Jahr im Wiener Büro von A.T. Kearney für Projekte im Bereich Energiewirtschaft zuständig ist. „Boxen stand nicht auf der Liste jener Sportarten, die ich noch unbedingt machen wollte“, gesteht die 29-Jährige. „Es war schon eine gewisse Art der Grenzerfahrung.“ Wohl auch, weil hierachieübergreifend geboxt wurde und die Prinzipalin mal eben als Sparringpartnerin einer Juniorin zum Einsatz kam. Wer nicht k.o. gehen will, muss spätestens jetzt Hemmungen ablegen. Eine blutige Nase hat sich freilich keine der boxenden Beraterinnen geholt. „Zuschlagen oder geschlagen werden stehen nicht im Vordergrund des Boxtrainings. Vielmehr spielen Konzentration, genaue Beobachtung, wachsam sein und Schnelligkeit eine zentrale Rolle. Diese Fähigkeiten brauchen wir auch im Job“, sagt Grahl, der nach dem

Training ordentlich die Arme geschmerzt haben – vom Abblocken der Angriffe wohlgemerkt und nicht vom Zuschlagen. Eine Mitgliedschaft im Boxclub will sie aber trotzdem nicht lösen. Auch Tanja Wielgoß sieht einige Parallelen zum Berateralltag. Es sei wichtig, die eigenen Grenzen auszutesten, immer mindestens einen Schritt vor auszudenken und sich herausfordernden Situationen zu stellen. Das Boxen trainiert dabei die mentale Stärke, schafft Selbstbewusstsein, stärkt das Durchsetzungsvermögen und erweitert die taktischen Fähigkeiten. „All das sind Kompetenzen, die im Übrigen nicht nur Frauen im Beratungsalltag sehr gut gebrauchen können.“ Gefragt ist in der Beratung auch soziale Kompetenz. Dafür sind Samthandschuhe aber zielführender, sagt Wielgoß.

MEHR SCHLAGKRAFT. Für den deutschen Boxcoach und Managementtrainer Kai Hoffmann ist es nicht außergewöhnlich, dass Frauen in den Ring gehen, um ihre Schlagkraft zu trainieren. „Das Boxen mobilisiert viele Ressourcen“, sagt Hoffmann. „Einsicht allein ändert nichts. Sie müssen es erleben. Wer im Boxring das Erlebnis hat mutig zu sein, kann das gut in den Job übertragen.“ Denn Siege und Gedanken werden laut Hoffmann immer im Kopf entschieden. In puncto Mut sind übrigens die Frauen den Männern eine Kinnlänge voraus – zumindest wenn ihre Hände in gut gepolsterten Boxhandschuhen stecken. Hoffmann: „Die gehen gleich voll rein, zeigen keine Angst. Männer denken beim Boxen viel nach, überlegen, taktieren – wie im Job eben.“ [gul]

«Zuschlagen oder geschlagen werden stehen nicht im Vordergrund des Boxtrainings.»

Isabella Grahl, Beraterin A.T. Kearney

