

Übernehmen Sie die Regie in Ihrem Leben!



Frauen zweifeln oft an ihren Fähigkeiten und Talenten. Mona El Mansouri erklärt, wie sie sich mehr Sichtbarkeit verschaffen, alte Glaubenssätze auflösen und eigene Träume in die Realität umsetzen können.

A *closed mouth does not get fed!*“ Dieser Satz meiner amerikanischen Freundin Beatrice hat sich früh bei mir eingebrannt und wurde zu meinem Leitspruch. Wir Frauen müssen mehr fordern, den Mund aufmachen, wenn wir etwas wollen. Männer trauen Frauen bis heute weniger zu. Frauen trauen sich selbst nach wie vor zu wenig zu. Sie neigen zum Perfektionismus, machen sich oft unnötig klein, schöpfen ihre Fähigkeiten nicht aus und zaudern, wenn es darum geht, Führung zu übernehmen. Wir Frauen bekommen immer noch weniger Geld und Anerkennung für denselben Job wie Männer. In den vielen Jahren als Werbefilmregisseurin habe ich sehr wenige Frauen in Führungspositionen kennengelernt. Als ich Fünfzig wurde und – untypisch in meiner Branche, die unaufhörlich nach jungen Talenten sucht – immer noch arbeitete, wuchs in mir der Wunsch, mein Wissen weiterzugeben. Obwohl inzwi-

schen doch einige jüngere weibliche Regisseurinnen ihren Weg machen, sind es noch immer verschwindend wenig.

„Ich möchte Frauen inspirieren und ihnen Mut machen“

Martin Luther King prägte die Erkenntnis, dass die wichtigste und drängendste Frage ist, was wir für andere tun können. In meinen Coachings, die ich speziell für Frauen entwickelt habe, verbinde ich – als zertifizierte Business-Trainerin und Life Coach – meine Erfahrungen als Regisseurin mit Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Aufbau eines starken Selbstwertgefühls, Selbstwirksamkeit, Auftreten und Selbstbewusstsein. Ich bin für meine Kundinnen eine Art Sparring Partner, der sie dabei unterstützt, das passende Lebensmodell zu finden. Es ist sehr erfüllend, Frauen zu inspirieren, Dinge zu tun, die sie inspi-

rieren. Gerade wir Frauen brauchen das Gefühl, alle Facetten unseres Seins in Einklang zu bringen.

Wie kann ich Karriere machen und dabei die Lebensqualität mit berücksichtigen? Wie lässt sich der Wunsch nach Selbstverwirklichung mit Familie, Partnerschaft und auch Kindern vereinbaren? Wie kann eine weibliche Führungskraft in den immer noch größtenteils männlichen Zirkeln der Macht überhaupt bestehen?

Es gehört Mut dazu, für seine persönliche Vision zu kämpfen und den Mund aufzumachen, um die eigenen Bedürfnisse durchzusetzen. Es gehört Mut dazu, sich Gehör zu verschaffen. Ich ermutige Sie dazu, genau das zu tun. Am Ende schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch und übernehmen die Regie in Ihrem Leben. Es lohnt sich!

www.coachingfrauen.com
Tel. + 49 (0)160 97986763