

FEATURING NATALY KOGAN & ANNA MAIER

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

LADIES DRIVE

Seit 2007

No 57

Emotionale Intelligenz & Verletzlichkeit

DIE GRENZEN DER LOGIK UND WESHALB ES
OHNE EMOTIONEN SCHLICHT NICHT MEHR GEHT

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €



4 190690 811003 01

WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRliche ERSCHEINUNGSWEISE
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

FRÜHLINGSAUSGABE 2022, 15. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

#BusinessSisterhood



FRÜHLINGSAUSGABE 2022

Anna Maier

Ein Bild von einer Frau

Wir haben an dieser Stelle schon oft mit und über Personen geschrieben, die mehr sind als die Summe ihrer Schlagzeilen. Diesmal durften wir Anna Maier treffen, Moderatorin, Künstlerin und Autorin. Man könnte dem Trugschluss verfallen, dass man öffentliche Menschen wie Anna aufgrund ihrer Social-Media-Posts oder journalistischen Berichterstattung in den klassischen Medien kennt. Doch weit gefehlt.

#krassefrauen wie Anna Maier haben unendlich viel Tiefe, tun Dinge, von denen wir keine Ahnung haben, sie haben ein privates Leben und sind reich an dem, was gerade so wichtig wird: emotionale Intelligenz.

INTERVIEW: DÖRTE WELTI

Ladies Drive: Anna, wie hoch ist dein EQ?

Anna Maier: Weiss ich nicht, ist der messbar?

Keine Ahnung ... (wir nennen in dieser Ausgabe verschiedene Tests und verlinken auf die Anbieter. Anm. d. Red)

Ich weiss es wirklich nicht. Was ich aber mittlerweile von mir weiss, oder das Gefühl hab zu wissen: dass ich hypersensibel bin. Vor zwei Jahren habe ich mich sehr intensiv mit dieser Thematik beschäftigt. Und habe dann plötzlich gedacht: Ja, genau so bin ich. Ich nehme alles auf wie ein Schwamm, und manchmal ist die Welt für mich einfach zu laut. Ich habe das Gefühl, dass ich Menschen ein bisschen lesen kann oder gewissermassen erfassen kann, was sie brauchen. Beispiel: Als ich bei der täglichen TV-Nachrichtensendung „Schweiz aktuell“ Produzentin war, habe ich ein Team geführt und musste die Produktion der einzelnen Geschichten verteilen. Wenn ich spürte, dass jemand auf dem Zahnfleisch ging oder jemand anderes durch Persönliches abgelenkt war, teilte ich dementsprechend die zu erledigenden Aufgaben ein, wo immer dies möglich war.

Ist dieses Spüren dann nicht eher ein Nachteil? Weil es zeitaufwendiger ist, sich mit den Befindlichkeiten jedes Einzelnen zu beschäftigen?

Es ist zeitaufwendiger, aber es lohnt sich. Ich glaube, dass, wenn man als Vorgesetzter ein verstärktes Augenmerk darauf hätte, viele Burn-outs frühzeitig erkennen und vielleicht sogar verhindern könnte.

Könnte nicht aber so eine Lesbarkeit der Gefühle, eine Verletzlichkeit, auch gegen einen verwendet werden? Dass ich sogar, wenn ich verletzlich bin, im Job nicht mehr so gefordert und eingesetzt werden würde?

Ich finde, sich verletzlich zu zeigen braucht sehr viel Mut und ist eine Stärke.

Von dem, der es zeigt?

Ja, finde ich. Und ich glaube auch, dass jeder Mensch, der durch eine offene, verletzbare Haltung vielleicht negative Reaktionen erlebt hat, sich in der Folge schwertut, sich wieder so pur und echt zu zeigen. Deshalb ist es gerade für Vorgesetzte so wichtig, ihre Crew auch ernst zu nehmen, wenn sie sich öffnen. Am Schluss sind die intelligenteren und erfolgreicherer Unternehmerinnen oder Chefs genau diejenigen, die Verletzlichkeit zulassen.

FOTO: THOMAS BUCHWALDER

Gefühle zu zeigen wird oftmals als Schwäche ausgelegt ...

Zu Unrecht. Nehmen wir den Klassiker: Eine Frau weint in einer Sitzung. Danach schämt sie sich. Warum? Sie denkt, sie hatte sich nicht unter Kontrolle. Es musste aber einfach raus. Und das ist auch okay so. Imperfektion ist Perfektion. Ich schreibe darüber sehr bewusst, in meinem Buch genauso wie in den sozialen Medien.

Manche Leute denken vielleicht auch, dass mein Leben von aussen betrachtet supertoll ist: Die ist erfolgreich, die hat eine Familie, und es läuft ja so gut mit der Karriere. Aber jeder Mensch hat seine Hochs und Tiefs, die Frage ist bloss: Wie viel davon zeigst du und warum? Nicht jeder Mensch muss sich von innen nach aussen kehren, das ist gar nicht nötig. Ich erzähle nicht alles von mir und ziehe klare Grenzen, weil meine Intimsphäre mir heilig ist. Ich will, dass mein Innerstes unversehrt bleibt und nicht verletzt wird von der Aussenwelt, ich möchte nicht, dass da jemand Unbefugtes vordringen kann.

Ich bin sicher, das missversteht man oft. Man sieht Anna Maier am Bildschirm oder in anderen Medien und sieht nicht, dass du einen Job erfüllst, den der Moderatorin, dass es nicht die Privatfrau Anna Maier ist, die dort steht. Du bringst vielleicht gewisse Teile von deiner Persönlichkeit ein, aber nicht die gesamte Person.

Das ist genau so. Die Moderatorin Anna Maier ist ein Teil meiner Persönlichkeit, aber eben nicht alles von mir. Das ist doch aber wie bei vielen Menschen, die beruflich eine vielleicht sogar zu ihrer Persönlichkeit konträre Rolle ausfüllen. Oder nehmen wir als Beispiel die sozialen Medien: Viele zeigen sich so, wie sie gesehen werden möchten. Ich finde es super, wenn es Leute gibt, die ihre Cellulite zeigen und sagen, das ist die Realität. Ich finde es aber auch okay, wenn man das nicht macht. Wichtig ist, dass man sich bewusst ist, dass all die kleinen Einblicke in ein Leben einfach nicht die komplette Realität abbilden. Ich bin weder nur die Instagram-Anna noch nur die TV-Anna. Privat habe ich auch noch mal andere, für mich sehr wichtige Seiten: die Mama, die Partnerin, die Schwester, die Freundin. Und jetzt auch mit dir, im Interview, wird nur ein Teil von mir beleuchtet. Wir sprechen über ein Thema, und ich lege dir dazu meine Meinung, meine Einstellung dar. Die sich übrigens auch ändern kann. Es sind immer Momentaufnahmen. Der Mensch oder das Gedankengut eines Menschen

ist nicht einfach statisch. Wir verändern uns mit den Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens machen. Ich habe auch schon zu hören bekommen: „Letztes Jahr hast du noch eine ganz andere Meinung gehabt.“ – Ja, stimmt. Aber ich habe dazugelernt, Informationen gesammelt und einen neuen Blickwinkel gekriegt. Richtungswechsel darf man sich zugestehen. Man darf sich verändern, man darf eine andere Sicht auf die Dinge entwickeln. Die kann man erklären, soll sich aber nicht rechtfertigen müssen.

Wer sich authentisch und fehlbar zeigt, der zeigt sich auch verletzlich. Verletzlichkeit ist aber ein dehnbare Begriff. Ich dachte immer, ich kann mich eigentlich sehr gut verletzlich zeigen. Aber dann kam der Unfall mit meinem Finger. Ich habe einen Teil von einem Finger verloren und in der frühen Phase fast niemandem davon erzählt. Ich konnte einfach nicht.

Du hast den Vorfall eigentlich zum ersten Mal in deinem Buch* öffentlich gemacht ...

Ja. Ich hatte es anfangs nicht mal meinem direkten Umfeld erzählt. Nur ganz wenigen Menschen.

Hast du dich vor dem Unfall für unkaputtbar gehalten? Wie eine Superwoman?

Interessante Frage. Sagen wir so: Ich habe einige seelische Verletzungen erlebt und vielleicht wirklich ein bisschen das Gefühl gehabt, dass ich deshalb körperlich nicht verletzlich bin. Als ob das eine Kompensation wäre. Als ob das Leben so spielt, dass der Körper intakt bleiben muss, wenn man schon seelische Narben hat. Mein Körper ist aber nicht unversehrt geblieben. Nur schon die Geburten ... ausserdem hatte ich Bandscheibenprobleme – ich wurde ja schon einige Male aufgeschnitten, versehrt, wenn du so willst. Und dann ist das mit dem Unfall passiert, und ich war auch äusserlich sichtbar verletzt. Ich fand das auf eine gewisse Art spannend, dass das mir passiert ist.

Mir hat kürzlich eine Journalistin bei einem Interview gesagt, dass es offenbar kaum einen Artikel gäbe über mich in den letzten 20 Jahren, wo nicht stehe „die schöne Anna“. Das fand ich ziemlich unangenehm.

... und eine oberflächliche Schubladisierung, oder?

Ja, ist es doch auch. Abgesehen davon findet mich ja nicht jeder oder jede schön. ▶

Im Krankenhaus mit dem teilamputierten Finger dachte ich plötzlich: Spannend, dass das jetzt mir passiert. Offensichtlich bin ich nicht mehr unversehrt, ich habe einen kaputten Finger. Manche Leute haben sich total erschrocken, als sie das gesehen haben. Für mich war es eine lehrreiche Erfahrung, die einiges bei mir ausgelöst hat. Nämlich, dass ich mich verletzlich zeigen musste in Situationen, wo ich gar nicht wollte. Jetzt trage ich zwar eine Prothese, da sieht niemand mehr, ob ein Finger fehlt oder nicht, anfangs habe ich die aber nicht gehabt. Ich wurde angesprochen auf meine sichtbare Imperfektion. Nicht, dass ich gut finde, dass der Unfall passiert ist, überhaupt nicht, aber es hat bei mir nochmals eine neue Tür geöffnet. Es hat mich gelehrt, eine noch grössere Empathie gegenüber Menschen in ihrer Verletzlichkeit zu spüren.

Würdest du dann sagen, dass Narben und Verletzlichkeit ein Lernfaktor sind? Also, dass es jemanden zu einem besseren, empathischeren Menschen oder jemanden mit einem höheren EQ macht, je mehr Narben und je mehr Verletzlichkeit man erlebt hat?

Früher habe ich häufig gesagt, ich wäre nicht der Mensch, der ich bin – nämlich verkopft, reflektiert, sehr viel am Alles-irgendwie-Durchdenken –, wenn meine Mutter nicht so früh gestorben wäre. Und irgendwann habe ich dann aber auch für mich gedacht: Vielleicht ist das einfach so ein Versuch, etwas Negatives in Positives zu wenden. Ich glaube nicht, dass Narben uns zu empathischeren Menschen machen, aber ich glaube, dass jedes einschneidende Erlebnis unsere Persönlichkeit sich weiterentwickeln lässt. Der Tod zum Beispiel – eigentlich die alltäglichste Sache der Welt – wird ja vor allem durch den Verlust der Hinterbliebenen zu einem traurigen Akt. Wer akzeptiert, was nicht zu ändern ist, wird im Endeffekt wohl weniger verletzt werden vom Leben. Verletzlichkeit hat einfach eine riesige Spannbreite. Wir erleben sie in so vielen verschiedenen Aspekten des Lebens. Die Frage ist aber auch hier: Wie viel davon möchte ich teilen? Diese Frage sollte man sich meines Erachtens stellen und seine Grenzen definieren, bevor man mit allen über sehr Persönliches spricht.

Du sagst, man solle sich eine Grenze setzen: was lasse ich raus, was lasse ich zu, wo öffne ich mich und wo nicht. Aber das setzt ja voraus, dass jeder sich dieser Grenzen bewusst ist. Und als Leaderin sollst du dann die Fähigkeit haben, diese Grenzen zu erkennen.

Du musst die Grenzen erkennen und aber auch anerkennen und akzeptieren. Wir haben kein Recht, im persönlichen Innersten von anderen Menschen rumzustochern, schon gar nicht als Vorgesetzte. Ich finde auch, dass es ganz wichtig ist, dass man als Leaderin keinen Rollentausch macht, nicht den Schutz seiner Leute sucht,

sondern ihnen Schutz bietet, auch in unruhigem Wasser ein Leuchtturm ist. Dass man auch in schwierigen Situationen ruhig bleibt und Sicherheit ausstrahlt.

Soll man selbst auch verletzlich sein, nicht nur die Mitarbeitenden? Angenommen du hättest jetzt ein Team von fünf Leuten hier, glaubst du, die respektierten dich mehr, wenn du sagen würdest: „Ich habe übrigens einen Finger verloren“?

Nein, warum sollten sie? Das ist ja kein Leistungsmerkmal. Ich trage bewusst auch die Prothese, und zwar nicht, weil ich mich für den kurzen Finger schäme. Sondern, damit er in meinem beruflichen Alltag nicht zum Thema wird. Weil er nichts an meinen Fähigkeiten als Berufsfrau geändert hat. Und weil es mir zu persönlich ist, mich mit jedem beruflichen Kontakt darüber auszutauschen.

Und du möchtest selbst entscheiden, mit wem ...

... ich darüber spreche. Genau. Und was das Verletzlich-Sein oder Verletzlichkeit-Zeigen angeht: Ja, Führungspersonen sollen unbedingt empathisch sein und Mitgefühl zeigen. Aber ich finde nicht, dass man gemeinsam heulen soll. Also ein bisschen zugespitzt gesagt (*lacht*). Eine Führungsperson ist immer noch die, die halt eben den kühlen Kopf bewahren sollte.

Wir brauchen auf allen Ebenen, und besonders an der Spitze, authentische, echte Persönlichkeiten, Menschen mit Emotionen. Wir brauchen niemanden, der Chef oder Chefin spielt. Wir brauchen Leute, die verstehen, was sie als Führungspersonlichkeit für eine Rolle ausfüllen sollen. Menschen führen. Mit Empathie! Und darum besorgt sein, dass die einzelnen Menschen sich im Job bestmöglich entfalten können. Dafür muss man das geeignete Umfeld schaffen, und das ist für dich nicht dasselbe wie für mich, und für einen Dritten wieder anders.

Ich finde es aber auch falsch, wenn man als Chef das Gefühl hat, man ist jetzt plötzlich die eine Person, zu der jeder mit den Eheproblemen hin soll. Das gehört da nicht hin, auch zum Schutz der betroffenen Personen. Es erstaunt mich immer wieder, wie lasch manche Leute mit persönlichen Informationen im Geschäftsumfeld umgehen, mit Daten genauso wie mit Gefühlen. Man muss nicht einfach alles ungebremst rauslassen.

Dann brauchen wir nicht nur Datenschutz, sondern auch Gefühlsschutz?

(*Lacht*) Das hört sich jetzt etwas abstrus an. Aber verstehst du, was ich meine? Nicht, dass man Gefühle nicht zeigen soll. Gar nicht. Aber ich finde schon, dass gewisse Leute einfach zu offen sind. Sie erzählen dann am Mittagstisch im Büro allen alles. Und sind dann aber erstaunt, wenn man auch untereinander darüber spricht und sie dadurch verletzt werden. Verletzlichkeit als Einladung für Verletzungen kann zum unangenehmen Bumerang werden. Eine zu

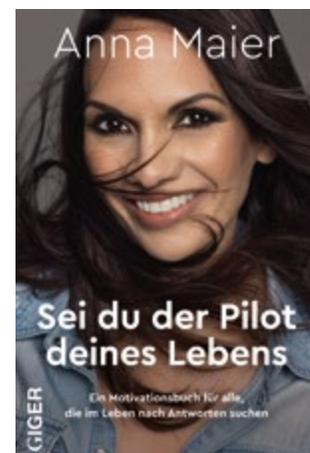
grosse Offenheit kann dazu führen, dass man sich irgendwann ganz verschliesst. Deshalb finde ich: Am Arbeitsplatz wohl dosiert und überlegt persönliche Gefühle zeigen. Ich glaube, alles andere ist ungesund und kontraproduktiv.

Womit wir wieder bei der emotionalen Intelligenz wären. Womit kommt man – vor allem in beruflicher Hinsicht – weiter? Mit Gefühl, Empathie, Intuition? EQ oder IQ?

Ein durchschnittlich hoher Intelligenzquotient ist sicher hilfreich, um Karriere zu machen. Aber ich behaupte jetzt einfach mal, Unternehmer oder Unternehmerin kannst du nicht sein ohne einen hohen EQ, das funktioniert meines Erachtens auf Dauer einfach nicht.

Anna Maier ist Journalistin und dreifache Mutter. Die Zürcherin mit indischen Wurzeln verlor im Alter von drei Jahren ihre Mutter, mit 16 zog sie von zu Hause aus. 20 Jahre arbeitete Anna Maier als Moderatorin, Redakteurin und Produzentin bei privaten und öffentlich-rechtlichen Radio- und Fernsehsendern in der Schweiz und in Deutschland. Vor 15 Jahren gründete sie ihre Firma für Moderation und Kommunikation und lebt ihre künstlerische Seite mit dem Malen von abstrakten Gemälden im eigenen Atelier aus. annamaier.ch

*** SEI DU DER PILOT DEINES LEBENS**
Ein Motivationsbuch für alle, die im Leben nach Antworten suchen.
Anna Maier, Giger Verlag





THE LEAGUE OF
LEADING LADIES
CONFERENCE



THE FUTURE IS BRIGHT

16th & 17th of June 2022 @ Grand Resort Bad Ragaz

LEAGUE OF LEADING LADIES CONFERENCE

P R E S E N T S

**JOHN
STRELECKY**
(USA)

Author of „Cafe on the
Edge of the World“
& „The Big Five for Life“

**SWATI
MANDELA**
(SOUTH AFRICA)

Entrepreneur &
Humanitarian,
International Speaker

**DIDI
WONG**
(USA)

Hollywood Film & TV
Producer, Investor
& Serial Entrepreneur

**GIUSEPPE
STIGLIANO**
(ITALY)

Global CEO
Spring Studios
London

**RAPHAEL
FITZ**
(GERMANY)

CEO
WABIO Technologie
Waste-To-Green-Energy

W O R K S H O P S B Y :

SASHA LUND
(CYPRUS)

Founder Core Values Consulting, Family Office Relations, Podcast Host of Legacy Talks with Sasha Lund, Serial Entrepreneur

OLGA MILER
(SWITZERLAND)

Fintech-Entrepreneur and Founder of Smart Purse

DR. LIDIA KURT-BOLLA
(SWITZERLAND)

Founder of vision&, Partner for Digital Assets, Tokenization & Ecosystems

RENU BAKSHI
(CANADA)

Media Trainer & Crisis Communication Expert

TICKETS



limited tickets available @ www.leagueofleadingladies.com

PRESENTING PARTNERS



Van Cleef & Arpels

LUZERN 

ESTÉE
LAUDER
COMPANIES

SUPPORTING PARTNERS



CREATED BY

SWISS LADIES DRIVE
Representing Business Ladies Since 2007