

UTE HAMELMANN

MARTINA HESSE

UNSERE ZEIT IST JETZT!

Das Actionbook
für Frauen, die anders
leben und arbeiten wollen

MURMANN

**»Give up yourself unto the moment
The time is now«**

Moloko



Ute Hamelmann
Martina Hesse

Unsere Zeit ist jetzt!

Das Actionbook für Frauen,
die anders leben und
arbeiten wollen

MURMANN

INHALT

7

Wo bitte geht's zur Female Future? Wer Systeme ändern will, muss wissen, wie

15

Heute wird nicht rasiert! Raus aus den Jammerkreisen, rein ins dynamische Denken und Handeln

24

Neue Perspektiven, bitte Über ein neues Verständnis von Wirtschaft und Gesellschaft

34

Der ganzheitliche Blick Alles hängt mit allem zusammen – über positive und negative Loops

44

Vom Kleinen ins Große Warum du lernen solltest, wieder wertfrei zu beobachten und zu staunen

51

Verliebe dich neu in dein Leben Über achtsames Zuhören, Fragen stellen und Hineinspüren

61

Let's Panini Wow-Momente sammeln, statt nur Alltag bewältigen

68

Umarme das Unperfekte Für mehr Gelassenheit und Experimentierfreude in Leben und Beruf

80

I'M DOING hot-girls-sh*t Du bist mehr, als du denkst – werde dir deiner Rollen bewusst

88

Never play the victim Drama war gestern. Ein Tool, mit dem du schnell ins Handeln kommst

98

Tada ... Schluss mit undercover, mach sichtbar, was du leistest

108

Zwischen Wohoooo und Oh-oh Ein facettenreiches Leben ist ein Leben in Balance

118

Nope ist das neue
Simplify Mit Weglassen
mehr Wert erschaffen

130

Decodiere deine Denke
Wie du mentale Modelle
und kognitive Verzerrungen
enttarnst

141

Gefühle sind auch nur
Daten Lerne, sie zu nutzen
und damit zu arbeiten

151

Mit null Fäusten zum
Halleluja Über einfühlsame
Kommunikation und wertschätzendes
Feedback

162

Häng dein Ego an den
Haken Zwischen Reiz und
Reaktion liegen jede
Menge Möglichkeiten,
lass los und lerne neu

170

Zwackelmann, du alte
Kartoffel Erfolg ist das
Ergebnis vieler, macht
sie transparent

181

Ups! Aha! Ja! Wie du
deine Kreativitätskompetenz
erweitern kannst

192

Don't panic, it's organic
Warum auch du wenigstens
ein bisschen agil und
iterativ scrummen solltest

203

Funktionierst du noch
oder spielst du schon?
Warum fairen Playern die
Zukunft gehört

213

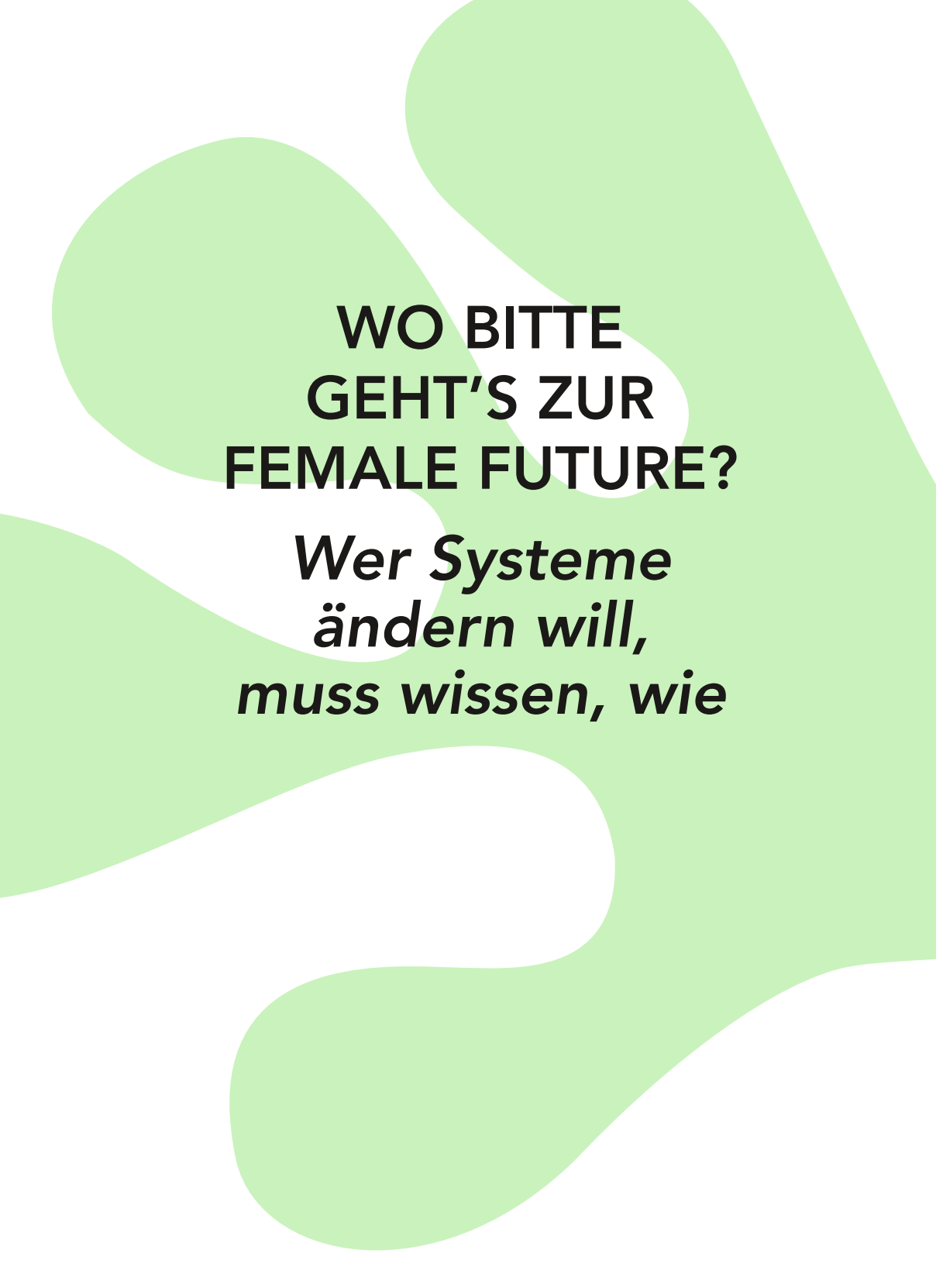
Mix 'n' Match Über die
Macht diverser Teams und
gemeinsamer Visionen

227

Mit dem Wunder spielen
Und jetzt gemeinsam! Wie
wir mit positiven Dynamiken
die Welt verändern

237

Danke

The background is a light green color with several large, overlapping, organic shapes in a slightly darker shade of green. These shapes are irregular and fluid, resembling liquid or soft-edged forms. The text is centered in the upper half of the image.

**WO BITTE
GEHT'S ZUR
FEMALE FUTURE?**

***Wer Systeme
ändern will,
muss wissen, wie***

**» Denke immer daran,
dass du absolut einzigartig bist.
Genau wie alle anderen.«**

Margaret Mead, Sozialanthropologin

Frauen sind Megatrend, sagt das Frankfurter Zukunftsinstitut um Matthias Horx. Und tatsächlich. Fast könnte man den Eindruck gewinnen, die Prophezeier*innen liegen diesmal richtig mit ihrem Female Shift. Frauennetzwerke, wo man hinblickt: Women in Tech, Female Future Force, female.vision, Global Digital Woman, Edition F, Stayonboard, The Female Lead. Zudem halb Hollywood auf der Straße beim Women's March, den selbst gestrickten schrillpinken Pussy-Hat als Symbol der neuen Bewegung auf dem Kopf. Für'n bisschen mehr Glamour gibt's inzwischen aus dem Hause Dior das »We should all be feminists«-Shirt für 710 Dollar zu shoppen. Auch im Netz GRL PWR allenthalben: Free Bleeding, Viva la Vagina, #freethenipple, Braless Movement, Guerilla Girls, Burschenschaft Hysteria. Sogar die Bundesregierung beschließt ganz verdaddert im Sommer 2020 eine nationale Strategie zur

KOMMT

ALLE



Gleichstellung von Frauen. Und auf die Konsumgüterbranche ist sowieso Verlass. Komme, was wolle. Sie hat uns als Fiemäl-Fjutschur-Muuv voll aufm Zettel. Und beschenkt uns auf Frauen-events ganz selbstlos mit süßen Beauty-, Wellness- und Mindfulness-Give-aways. Ganz vorne mit dabei: Menstruationstassen und Lavendelsäckchen.

Ups!



Wir wollen euch die Party nicht verderben, aber let's face it: Der »Gender Social Norms Index« des Entwicklungsprogramms der Vereinten Nationen zeigt, dass immer noch neun von zehn Menschen Vorurteile gegenüber Frauen haben. Der Frauenanteil in den DAX-Vorständen in Deutschland liegt bei 14,¹ unser Gender-Pay-Gap bei 20 Prozent.² Der Faktor für unbezahlt geleistete Care-Arbeit von Frauen im Haushalt steht bei mehr als 50 Prozent gegenüber den Männern. Bei den 34-Jährigen liegt dieser Haushalts-Gap sogar bei 110,6 Prozent.³ Ups! Und Julia Jäkel, Verlagschefin von Gruner + Jahr, stellt in ihrem Gastbeitrag für die Zeit schon am Anfang der Corona-Krise fest: »Plötzlich sind alle Frauen weg.« Jetzt übernehmen die Männer wieder das Ruder.

Das Gebot der Diversität zählt offenbar nur an ruhigen Tagen, ansonsten leben wir wieder im Paradigma der »Great Man Theory«. Mit dem starken Mann als Retter, der sich auch im heftigsten Sturm als Fels in der Brandung bewährt. Während die Frau – mal wieder typisch – nicht ambitioniert genug ist, ihren Mann zu stehen, wie Facebook-Chefin Sheryl Sandberg ihren

1 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/409010/umfrage/frauenanteil-in-dax-vorstaenden/>
2 https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2020/03/PD20_097_621.html
3 <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/gender-care-gap/indikator-fuer-die-gleichstellung/>

Geschlechtsgenossinnen in good old manner vorwirft.⁴ Aber Moment mal, waren es nicht die Staatsfrauen, die zumindest während der ersten Welle die besseren Figuren abgaben, wie auch das *Forbes Magazine* begeistert feststellte?

» Das Einfühlungsvermögen und die Fürsorge, welche all diese weiblichen Führungspersönlichkeiten vermittelten, schienen aus einem anderen Universum zu stammen. Es war, als kämen ihre Arme aus ihren Videos, um uns in einer herzlichen und liebevollen Umarmung festzuhalten. Wer hätte gedacht, dass Führungspersönlichkeiten so klingen können?

Jetzt wissen wir es.«

Forbes Magazine

Wie kann das alles sein? Was ist da eigentlich los? Offenkundig klafft da eine Riesenlücke zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Und was können wir konkret tun, damit wir stärker in Politik, Gesellschaft und Wirtschaft eingebunden werden? Denn mal ehrlich, Warten auf Godot go home, allein die ganze Sache mit den Frauen in Führungspositionen gleicht inzwischen absurdem Theater: Die Familienministerin droht Unternehmen ohne Frauenquote harte Strafen an. Derweil rennen den Automobilherstellern die fitten jungen Männer davon, weil in den nächsten Jahren – Direktive von oben, flüster, flüster – nur Frauen gefördert werden sollen. Die haben aber überhaupt keinen Bock auf eine Führungsposition im alten Stil.⁵ Hallo? Ist da jemand? Hört eigentlich irgendjemand zu?

Was wir wollen? Endlich mehr vom Leben. Und nicht länger im Schraubstock überholter Rollenbilder, Klischees und Lebenslügen versinken. In sinnlosen Wettkämpfen und ermüdenden Verzichtsdebatten. Machtspielchen, Hinterzimmerpolitik, Command and Control. Dazu gehört es, sich von alten, funktionalen, kom-

4 <https://www.americanimo.com/boston/sheryl-sandbergs-ambition-gap-are-women-really-less-ambitious-than-men/>

5 <https://www.karriere.de/meine-inspiration/gleichberechtigung-diese-unternehmen-wollen-null-frauen-im-vorstand/25452698.html>

petitiven Denkmustern und Paradigmen zu lösen. Probleme mal von einer ganz anderen Seite zu betrachten. Und neue, kooperative Narrative zu schaffen, die Lust machen auf mehr. Aha! Das hat nichts mit Revolution zu tun. Wir haben Respekt vor den Leistungen, die uns ein Leben in Freiheit, Wohlstand und Sicherheit ermöglicht haben. Und doch steht außer Frage: Wir brauchen dringend eine Weiterentwicklung. Eine schnellstmögliche Evolution in Richtung mehr Menschlichkeit und mehr Nachhaltigkeit! Auf allen Ebenen. Sowohl lokal als auch global. Zu viel fällt durchs Raster. Zu viel steht auf dem Spiel. Deswegen lasst uns starten. Neugierig, spielerisch, experimentell und auch ganz pragmatisch. Das hat den Vorteil, dass wir schnell umsteuern können, wenn es nicht klappt. Fehler bringen uns voran. Helfen dabei, uns kontinuierlich zu verbessern und wirklich tragfähige Ideen vom Kleinen ins Große zu tragen. Wir wollen, dass unsere Welt sehr viel kreativer, sinnlicher, kooperativer, diverser, name it weiblicher wird, weil wir davon überzeugt sind, dass wir alle zusammen mehr draufhaben. Und unsere Welt, so wie sie im Moment ist, auch auf viele Männer ganz schön toxisch wirkt. Der Great Man Theory muss die Great Team Theory folgen. Mit Menschen, die auf Augenhöhe miteinander leben und arbeiten. In beweglichen Rollen statt in festgefahrenen Funktionen. Human, organisch, vielfältig, mitfühlend, empathisch. So, wie wir Menschen sehen und wie Menschen für uns sind.

**» Women are not broken, the system is broken.
And the system is upheld by patriarchal parameters.
But instead of fixing the system, we are fixing
women. To make them fit into the system. At this
point, I sincerely hope that this sounds as
absurd to you as it does to me.«**

*Robert Franken, Experte für digitale
Transformation, Feminist*

Das Blöde: Das System hat, wie Soziologe Niklas Luhmann schon sagte, keine Adresse, an die wir unsere Beschwerden und Wünsche schicken könnten. Das Gute: Das System sind wir. Hört sich vielleicht riesig an. Das System. Doch dieses unüberschaubare Gebilde besteht aus vielen kleinen und noch kleineren Systemchen. Und zu denen haben wir Zugang. Die können wir knacken. Indem wir sie hacken!

Ein Beispiel: Ute stellte sich mit einer Kollegin und ein paar Whiteboards mitten ins Foyer ihres Unternehmens und trommelte ein paar Leute zusammen, die einfach mal aufschreiben sollten, was ihrer Meinung nach denn alles so schief läuft. Das ging fünf Wochen so – und die Diskussionen vor dem Board sind bis heute unvergessen. Denn daraus entstand schließlich ein Transformationsteam und daraus entstanden wiederum viele weitere Teams. Einen Befehl von oben gab es nicht, es war eine organische Bottom-up-Bewegung. Grassroot! Damit Bewegung in festgefahrene Systeme kommt, sie smoother und organischer werden, braucht es Bewegung! Aha! Das ist wie bei einem steifen Rücken. Die Blockaden lösen sich erst, wenn der Mensch wieder in Schwingung kommt.

»Die gute Nachricht ist, wir können erst mal nichts dafür, dass wir so sozialisiert wurden, doch wir können etwas dafür, wenn wir diese Muster weiter leben und weitergeben.«

Eike Adler, Producer

Ihr Lieben, worauf warten wir noch? Wir haben Hunderte Ideen und Methoden, Dinge zu verändern. Mutige Vordenker*innen, große Netzwerke, leidenschaftliche Unterstützer*innen, neue Organisationsformen und unerschrockene Unternehmer*innen, die bereits als First Mover vorangehen. Wir haben so gesehen alles an Theorie und Praxis, um die Welt positiv zu verändern.

Was fehlt, ist nur ein kleiner Schritt, den jede und jeder für sich gehen kann. Ganz egal, wo sie oder er sich gerade befindet. Denn es fängt mit etwas eigentlich ganz Trivialem an: Spüren, was ist. Wir nennen es upsen. Vielleicht ist dir das kleine Wort schon aufgefallen oben im Text und du bist hängen geblieben. Hat dir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert oder dich fast dazu veranlasst, das Buch sofort wieder aus der Hand zu legen. Im Grunde ist es egal: Denn jede Gefühlsregung, jeder emotionale Stolperstein – ob positiv oder negativ – birgt das Potenzial, eine Entwicklung anzustoßen. Wenn wir nicht weiterhin, wie so oft, über ihn achtlos drübersteigen. Sondern ihn als initialen Impuls nutzen. Um uns der Frage zu stellen, warum dieses oder jenes uns eigentlich berührt, abstößt, überrascht, verärgert, interessiert oder abtörnt. Denn nur dann kommen wir zu einem Aha!, und wenn wir noch weiter dranbleiben, zu einer neuen Sichtweise, einem neuen Dreh, einer Lösung: Ja!

Auch wenn wir den Faden gegen Ende des Buches noch einmal aufgreifen und ein bisschen Theorie drum herum stricken: Lasst uns gemeinsam gleich mitten hineinspringen in unser buntes Leben mit hoffentlich vielen Überraschungs- und Erkenntnismomenten. Zu dem viel zitierten Satz der Babyboomer »Wenn ich erst mal in Rente bin ...!« sagen wir: Nö! Unser Leben ist zu kurz dafür. Wir haben nur das eine. Ja! Unsere Zeit ist ganz klar: Jetzt!

HACKS

Aus dem berühmten Sex-Pistols-Song »Fuck the System« wird im digitalen Zeitalter »Hack the System«. Hacks kommen ursprünglich aus der Softwareprogrammierung und bezeichnen Eingriffe in ein Computerprogramm von außen. Inzwischen werden sie aber auch gezielt für die verschiedensten Veränderungsprozesse eingesetzt, weil sie eine minimalinvasive

Störung des Systems und der Gewohnheiten bewirken. Ganz spielerisch, als kleine Mini-Revolution oder bewusste Provokation.

Zum Beispiel in der Kantine mal die Plätze durcheinanderwirbeln, Meetings mit einer Stillarbeit beginnen lassen, einen Monat keine Überstunden machen, in Meetings Chef-Rotation spielen oder einen Meckerfrei-Monat planen. Privat kannst

du Hacks auch nutzen.

Willst du beispielsweise nicht, dass auf deiner Post-Corona-Party über Corona gesprochen wird? Bastle ein

C-Hütchen. Jeder, der das C-Wort in den Mund nimmt, bekommt es aufgesetzt – und schwups, das Thema hat sich zumindest für diesen Abend erledigt.



**HEUTE WIRD NICHT
RASIERT!**

***Raus aus den
Jammerkreisen, rein
ins dynamische
Denken und Handeln***

» Es gibt viel zu tun, packen wir's an.«

Kamala Harris, Politikerin

Vor neun Jahren veröffentlichte Anne-Marie Slaughter einen Artikel im US-amerikanischen Politmagazin *Atlantic*. Wie der Titel »Why Women can't have it all« schon sagt, stellt die Politikwissenschaftlerin, Professorin und rechte Hand von Außenministerin Hillary Clinton darin verbittert fest, dass Karriere und Kinder einfach nicht zusammengehen. Und sowieso gäbe es viel zu viele ausgesprochene und unausgesprochene Erwartungen, denen Frauen zu entsprechen hätten.

Heute, kein Jahrzehnt später, tragen Modedesign-Studentinnen zu lackierten Fußnägeln unrasierte Beine. Zumindest an der Hochschule für Kunst und Design Burg Giebichenstein in Halle. Kann man als Trend abtun. Aber Trends sind immer Ausdruck eines Bedürfnisses – und Modedesign lebt davon, Bedürfnisse so früh wie möglich zu erspüren. Wie auch immer. Wir jedenfalls lieben solche kleinen Alltagsdisruptionen, Irritationen und Ups!-Momente. Sie lassen uns zufrieden schmunzeln. Bringen uns dazu, unsere Gewohnheitsdenke zu hinterfragen, und das ist goldrichtig so.



Ute: »Mansplaining nervt.«

Martina: »Womanscomplaining auch!«

Wenn wir uns umsehen, gibt es etliche Situationen und Menschen, die uns zum Upsen bringen. Zum Beispiel Billie Eilish. Ihr erstes Album *When We All Fall Asleep, Where Do We Go?* nahm die US-amerikanische Sängerin zusammen mit ihrem Bruder Finneas im Schlafzimmer ihrer Eltern auf – sechs Grammys in

allen sechs Kategorien hat sie inzwischen dafür abgeräumt, mehr geht nicht. Aber nicht nur das beflügelt uns, sondern die ganze Art und Weise, wie sich die junge Künstlerin präsentiert. Selbstbewusst und voller Selbstzweifel. Androgyn und feminin. Finster und verspielt. Einfach so, wie sie sich gerade fühlt – und ganz weit weg von irgendeinem Klischee.

Auch Tijen Onaran vom Netzwerk Global Digital Women lebt die Veränderung, die sie sein will. Sie hält sich nicht mit dem mausgrauen Dresscode vergangener Zeiten auf, sondern kämpft in knallig-bunten Outfits für mehr Sichtbarkeit und Vernetzung von Frauen in der Wirtschaft. Oder Natascha Wegelin, Gründerin der Finanzberatung Madame Moneypenny, die gerne mal Pullis mit Loch im Ärmel trägt. »Wer sich über so etwas aufregt, hat ein Problem, nicht ich«, so ihre Devise. Dazu die Wirtschaftswissenschaftlerin Shoshana Zuboff, die kritisch ihre Stimme gegen den Überwachungskapitalismus erhebt. Und die beiden Gründerinnen Petra Etzelstorfer und Judith List, die mit [doitfair.com](https://www.doitfair.com) gerade eine nachhaltige Alternative zu Amazon aufbauen. Aha! Wir fühlen uns inspiriert von den vielen tollen Frauen um uns herum – und als Teil eines weltumspannenden Netzwerkes. Auch weil sich Solidarität und Unterstützung richtig gut anfühlen, uns stärken, empowern und umarmen – jeden Tag!



**» You never change things by fighting
an existing reality. To change something,
build a new model that makes the
existing model obsolete.«**

Buckminster Fuller, Architekt

Im Gegensatz dazu kommen uns Autor*innen im Jammermodus inzwischen wie Gefangene in einem alten System vor. Und Artikel wie den von Anne-Marie Slaughter können wir kaum noch ertragen. Versteht uns nicht falsch, Missstände zu benennen ist richtig und wichtig. Tun wir auch. Doch nur Analysieren bringt uns nicht wirklich weiter. Sondern lässt uns vielfach ermattet und frustriert auf den Zuschauerreihen zurück. Während die Player das Spielfeld beherrschen, der Schiri ab und an die Fahne hebt – und sich ansonsten die Welt vor unseren Augen unbeeindruckt weiterdreht. Lasst uns die Stop-Taste drücken! Jede Frau – egal auf welcher Position, egal in welcher Rolle, egal wie jung oder alt – ist aktiver Teil der Welt und gestaltet sie mit. Weil alles mit allem verbunden ist und jede noch so kleine Handlung Einfluss und Bedeutung hat. Lassen wir uns gängeln, werden wir gegängelt. Befreien wir uns, werden wir befreit. Deswegen ist Handeln aus unserer Sicht so wichtig. Anfangen, Fehler machen, rasch lernen, weitermachen ... Ja!

- Du willst eine bessere Welt für deine Kinder hinterlassen, mit weniger Verkehr und Stau. Dann lass dein Auto zumindest für kurze Strecken stehen.
- Du willst, dass Frauen in deinem Unternehmen mehr Sichtbarkeit erlangen, dann lass eine Mitarbeiterin das nächste Abteilungsmeeting eröffnen.
- Du willst eine lebendigere Debattenkultur, dann fang beim nächsten Kaffeeklatsch mit deinen Freund*innen an: Mir geht zurzeit Thema XY nicht aus dem Kopf, was sagt ihr dazu?
- Du willst eine hilfsbereite Nachbarschaft, dann klingele heute noch bei der netten Rentnerin in deiner Straße und biete deine Unterstützung an.

Kurz: Warte nicht auf andere. Werde aktiv. Ermögliche dadurch neue Spielfelder für dich und deine Mitmenschen.

**» Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt.«**

*Mohandas Karamchand Gandhi,
Rechtsanwalt und Pazifist*

In dem Berliner Nachhaltigkeitsmagazin *enorm* schreibt die Journalistin Morgane Llanque, dass Billie Eilish mit den grün oder blau oder schwarz gefärbten Haaren der Popstar ist, den sie mit 15 gebraucht hätte. Weil sie mit ihrem Auftreten vermittelt: Du kannst dich so zeigen und kleiden, wie du willst – ohne dafür bewertet oder objektivierte zu werden. »Ein mächtiger Anstoß, sich überhaupt mit diesem Thema zu beschäftigen« – und sich auch selbst mehr zuzutrauen.

... MAN MÜSSTE...



... JA, ABER...

