

## KONKURRENZ IST ÜBUNGSSACHE



**Mechtild Erpenbeck** arbeitet als Unternehmensberaterin, Theaterregisseurin und Management-Trainerin in Berlin. Sie bietet spezielle Konkurrenz-Trainings für Frauen an und arbeitet momentan an einem Buch zum Thema.

**Warum tun sich Männer leichter mit Konkurrenz?** Männer haben in vielen Jahrhunderten der Vorherrschaft in Wirtschaft und Politik Rituale des Wettbewerbs entwickelt. Rankämpfe, in denen ein Oben und Unten ausgefochten wird, gehören dabei zum Alltag. Niederlagen sind nichts weiter als ein Ansporn zum Bessermachen.

**Aber mittlerweile gibt es doch viele Power-Frauen im Job...** Frauen finden sich erst jetzt allmählich in der Situation wieder, miteinander konkurrieren zu müssen. Und da zeigt sich ein immenses Erfahrungsdefizit: Die so genannten Power-Frauen haben zwar im Dschungel des Geschlechterkampfes halbwegs gelernt, sich mit Männern auf der Ebene der Fachkompetenz zu messen – nicht aber mit anderen Frauen.

**Wie äußert sich typisch weibliches Konkurrenzverhalten?** Frauen waren sehr lange auf Solidarität untereinander angewiesen – nur so konnten sie überleben. Konkurrenzgefühle gestehen sie sich deshalb häufig gar nicht ein. Rivalität untereinander ist für sie gefährlich, da mit einer Niederlage persönliche Vernichtung assoziiert wird. Ihre Strategien sind daher eher subtil-destruktiv als offen-konfrontativ.

**Was raten Sie Frauen in Konkurrenz-Konflikten?** Interessant ist, dass sich fast alle Frauen als Opfer solcher Situationen fühlen – es gäbe demnach also keine Täterinnen! Folgerichtig muss der Blick auf die eigene Kraft und Verantwortlichkeit frei werden. Es kann sehr heilsam sein, mal aneinander den Satz zu testen: „Ich bin überzeugt, dass ich in dieser Sache besser bin als du.“

**Kann man konkurrieren lernen?** Wir machen ausgesprochen gute Erfahrungen mit unseren Gender-Competition-Trainings. Frauen können darin lernen, sich gleichrangigen Frauen in einem fairen, lustvollen und offenen Wettkampf zu stellen. *Seminartermine: 28. bis 30. Mai, 9. bis 11. Juli, 24. bis 26. September und 3. bis 5. Dezember. Infos und eine Studie zum Thema unter [www.konnekt-berlin.de](http://www.konnekt-berlin.de)*