

Wir MINT Frauen

5 Schritte

FÜR MEHR ERFOLG UND SELBSTVERTRAUEN

WWW.NETZWERK-MINT-FRAUEN.DE

Impressum:

© Imke Nilsson 2025.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt: Imke Nilsson, Darenwurther Chaussee 40, 25709 Helse, info@netzwerk-mint-frauen.de

Haftungsausschluss. Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Workbook beschriebenen Ziele.

Weitere Informationen über die Autorin:

www.netzwerk-mint-frauen.de

Instagram und LinkedIn @wir.mint.frauen

Moin, ich bin Imke.

Chemieingenieurin, Karrierecoach und Initiatorin des Netzwerks "Wir MINT Frauen". Ich zeige dir mit diesem Guide meine bisher unveröffentlichten, persönlichen Schritte und wie ich es mit Selbstbewusstsein und klarer Kommunikation zu meinem Traumjob mit finanzieller Unabhängigkeit geschafft habe.





Wir MINT Frauen

5 Schritte

FÜR MEHR ERFOLG UND SELBSTVERTRAUEN

1 Selbstbewusstsein als Karriereschlüssel

2 Karriere-Ziele klar definieren

3 Sichtbarkeit & Netzwerken leicht gemacht

4 Work-Life-Balance & Resilienz in MINT

5 Dein nächster Schritt – der MINT Circle

WWW.NETZWERK-MINT-FRAUEN.DE

Wir MINT Frauen

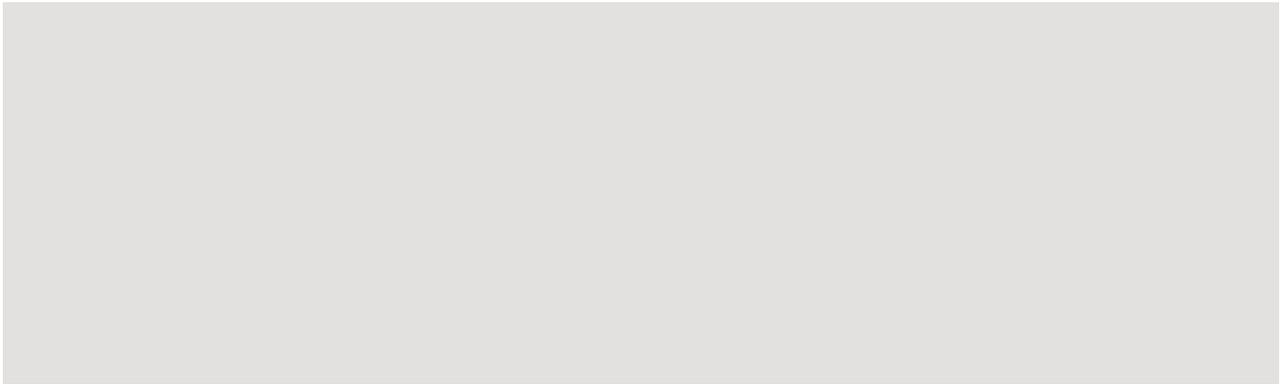
1. Schritt

SELBSTBEWUSSTSEIN ALS KARRIERESCHLÜSSEL

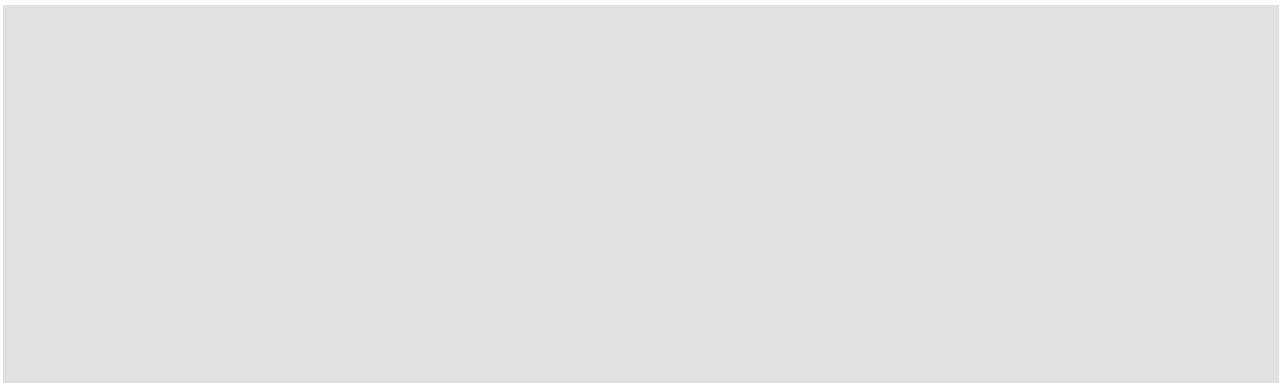
Deine Stärken erkennen & nutzen: Ein kurzer Selbsttest

Beginne mit einem Selbsttest, um deine individuellen Stärken zu identifizieren.

Welche Fähigkeiten bringe ich bereits mit? (Kreativität, Teamfähigkeit... Schau unter diesem [Link](#) nach Ideen)



Wo habe ich in der Vergangenheit Erfolg gehabt?



Notiere diese Punkte und überlege, wie du sie in deinem Job einsetzen kannst.

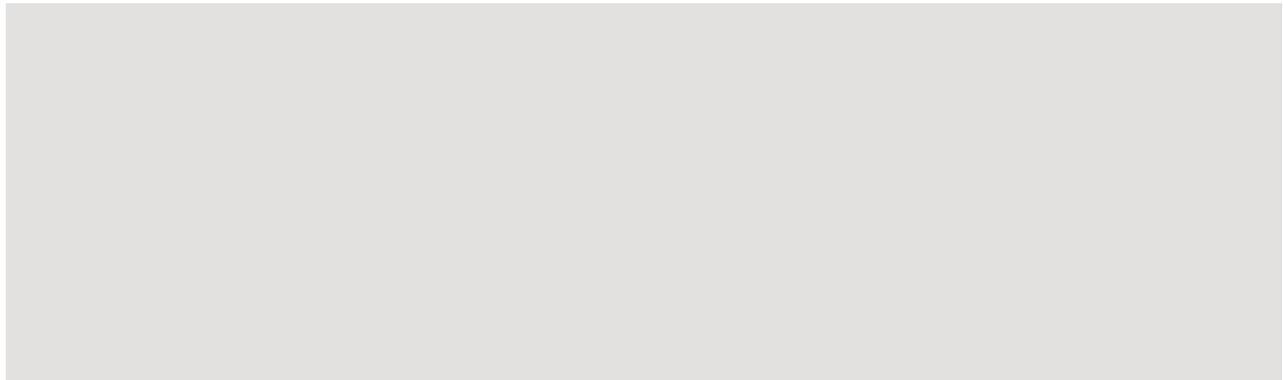
Wir MINT Frauen

1. Schritt

Die häufigsten Glaubenssätze, die Frauen in MINT blockieren – und wie du sie auflöst

Viele Frauen in MINT-Berufen kämpfen mit negativen Glaubenssätzen wie "Ich bin nicht gut genug" oder "Ich gehöre hier nicht hin". Um diese zu überwinden, ist es wichtig, sie zunächst zu erkennen und dann durch positive Affirmationen zu ersetzen.

Schreibe deine 3 größten Glaubenssätze auf und versuche sie zu transformieren. Nutze dafür diesen Spickzettel



3 einfache Übungen, um dein Selbstbewusstsein zu stärken

- Tägliches Erfolgstagebuch: Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, die dir gut gelungen sind.
- Visualisierung: Stelle dir regelmäßig vor, wie du erfolgreich in deiner Rolle agierst.
- Positive Selbstgespräche: Achte bewusst darauf, wie du mit dir selbst sprichst und versuche, negative Gedankenmuster in positive umzuwandeln.

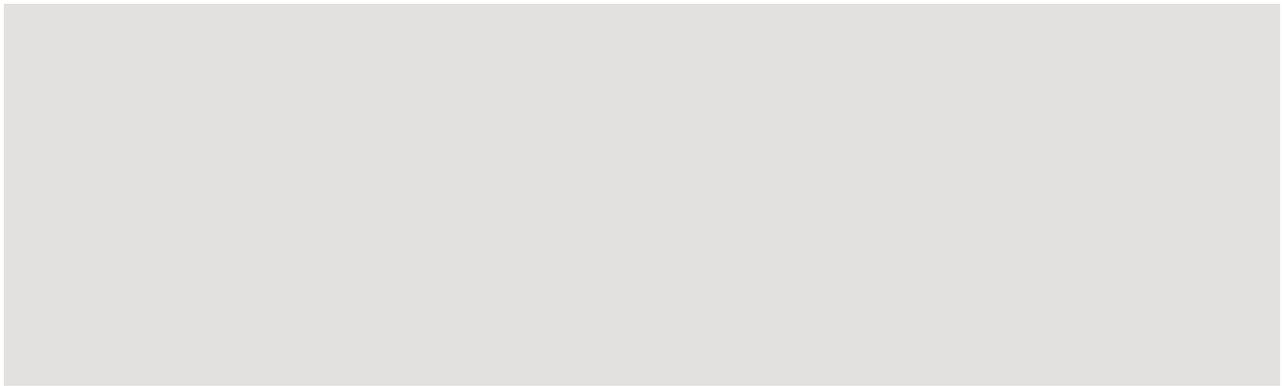
Wir MINT Frauen

2. Schritt

KARRIERE-ZIELE KLAR DEFINIEREN

SMART-Goals für deine MINT-Karriere

Setze dir spezifische, messbare, erreichbare, realistische und zeitgebundene Ziele. Dies hilft dir, fokussiert und motiviert zu bleiben. Schreibe sie auf.



Ein 10-Minuten-Workbook: Wo stehst du? Wo willst du hin?

Nimm dir 10 Minuten Zeit, um zu reflektieren: Wo stehst du momentan in deiner Karriere? Was sind deine langfristigen Ziele? Notiere deine Gedanken und überlege, welche Schritte notwendig sind, um dorthin zu gelangen.

Die "5-Jahre-Technik": Dein Karriereplan in einer Stunde
Erstelle einen detaillierten Plan, wie du deine Karriereziele in den nächsten fünf Jahren erreichen möchtest. Dies gibt dir Klarheit und Richtung.

Wir MINT Frauen

3. Schritt

SICHTBARKEIT & NETZWERKEN LEICHT GEMACHT

LinkedIn & Co. strategisch nutzen – ohne viel Zeitaufwand

Pflege regelmäßig dein LinkedIn-Profil und teile relevante Inhalte, um deine Sichtbarkeit zu erhöhen. Nutze die Plattform, um dich mit anderen Fachleuten zu vernetzen. Beachte den Unterschied zwischen privat und persönlich! Privates ist intim und hat auf einer Businessplattform nichts zu suchen. Zeige deine Persönlichkeit und sei authentisch, denn potentielle Arbeitgeber bekommen hier ein erstes Bild von dir.

Wie du in Meetings und im Job gehört wirst

Bereite dich besser als die anderen auf Meetings vor und traue dich, deine Meinung zu äußern. Übe, klar und selbstbewusst zu kommunizieren.

Meistens hat man es nach ein paar Meetings heraus wer wie gut vorbereitet ist - ehrlich gesagt, die meisten sind es gar nicht.

3 effektive Netzwerk-Strategien für mehr berufliche Chancen

1. Netzwerkveranstaltungen besuchen: Nimm an Fachkonferenzen und Veranstaltungen teil.
2. Mentorensuche: Suche dir bei uns eine Mentorin, die dich in deiner Karriere unterstützt.
3. Online-Communities: Trete Online-Foren und Gruppen bei, die sich auf dein Fachgebiet konzentrieren.

Wir MINT Frauen

4. Schritt

WORK-LIFE-BALANCE & RESILIENZ IN MINT

Mentale Stärke trotz Stress: 3 bewährte Techniken

Die Deadline drückt, dein Telefon steht nicht still und dann wurde soeben noch das Format zerschossen. Puh!

- Atemübungen: Nutze Atemtechniken, um Stress abzubauen. Wie viel du zählst ist eigentlich egal, Hauptsache du atmest länger aus als ein (hilft auch beim Einschlafen)
- Mindfulness: Integriere Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag. Halte kurz inne und schau dich aktiv in deiner Umgebung um.
- Regelmäßige Pausen: Plane bewusst Pausen in deinem Arbeitstag ein.

Perfektionismus loslassen – warum "gut genug" oft besser ist

Erkenne an, dass Perfektionismus oft mehr schadet als nützt. Setze dir realistische Standards und akzeptiere, dass "gut genug" oft ausreichend ist. Merke: Done is better than perfect.

Wie du Grenzen setzt und Nein sagst, ohne schlechtes Gewissen

Lerne, Grenzen zu setzen, indem du klar und respektvoll kommunizierst. Übe, "Nein" zu sagen, wenn du überfordert bist, und erinnere dich daran, dass dies notwendig für dein Wohlbefinden ist. In unserem Club gibt es einen Kurs dazu.

Wir MINT Frauen

5. Schritt

DEIN NÄCHSTER SCHRITT – BESUCHE UNS IM MINT CIRCLE

Erweitere dein Netzwerk und tausche dich aus

Ein zentraler Bestandteil deines Wachstums in der MINT-Welt ist der Austausch mit Gleichgesinnten und das Lernen voneinander. Ohne mein Netzwerk hätte ich viele Steps nicht geschafft und ich möchte, dass du es auch schaffst.

Hier kommt unser **monatliches, kostenloses** Online-Treffen, der **MINT Circle**, ins Spiel.

Was ist der MINT Circle?

Der MINT Circle ist ein interaktives Online-Event, das speziell für Frauen in MINT-Berufen konzipiert wurde. Es bietet eine Plattform, um sich mit anderen Fachfrauen zu vernetzen, Wissen zu teilen und Unterstützung in einer freundlichen und inspirierenden Umgebung zu erhalten.

Wie du teilnehmen kannst

Da du den Guide heruntergeladen hast, hast du dich in unseren Newsletter eingetragen mit dem du regelmäßig über die Treffen und Neuigkeiten informiert wirst.

Das Einzige was du für das Treffen tun musst

- Sei offen für neue Kontakte und Möglichkeiten.

Unser MINT Circle ist nicht nur ein Treffen. Es ist eine Gemeinschaft von Frauen, die bereit sind, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam beruflich und privat zu wachsen.

WWW.NETZWERK-MINT-FRAUEN.DE

Wir MINT Frauen

Bonus

SCHALTE DEN BOOSTER EIN

Geduld gehört nicht zu deinen Stärken?

Kann ich verstehen, meine auch nicht.

Meine Reise hat mehrere Jahre gedauert und ich möchte dir die Abkürzungen geben, die du willst.

Du hast zwei weitere Möglichkeiten:

Buch dir ein 60 minütiges 1:1 Klarheitsgespräch mit mir und wir enttödeln das wirre Wollknäuel in deinem Kopf

Als Mentalcoach habe ich schon über 100 Menschen gezeigt, wie sie zusammen mit ihrem Unterbewusstsein im Team ihre Ziele erreichen können. Nutze meine Erfahrungen, Kreativität und Hochsensibilität, um schnell Erfolge feiern zu können.

Quick Clarity: 60 Minuten 149€

Deep Shift: 8 Wochen (4 x 90 Min + Whatsapp) auf Anfrage
Schreibe bei deiner Anmeldung das Wort "Booster" und erhalte 10% Rabatt.

Komm in den MINT Club

und erhalte 3 Monate lang Zugriff auf alle bisherigen Workshops als Aufzeichnungen und nutze es als Lernplattform, um in deinem Tempo zu lernen

3 Monate 135€

WWW.NETZWERK-MINT-FRAUEN.DE