

ANGEBOT

ONBOARDING- JAHRESBEGLEITUNG

**WOMEN-CENTERED COACHING &
STRATEGISCHE POSITIONIERUNG**



WOMEN@WORK - WOMEN.CENTERED.COACHING

VUCA-Management Consulting GmbH
Weiherweg 3, CH-9535 Wilen (TG)
Geschäftsführung: Melanie Vogel, Holger Vogel
UID CHE-331.304.957

DER KARRIERESTREIK DER FRAUEN

EMPIRISCHE STUDIE ZUR „INNEREN GLÄSERNEN DECKE“

Im September 2026 führten wir eine Studie mit 174 weiblichen Fach- und Führungskräften durch. Auf Basis dieser Ergebnisse haben wir den Begriff der **Inneren Gläserne Decke** eingeführt. Sie bezeichnet das unbewusste, strukturell erzeugte Phänomen, bei dem Frauen im Karrierekontext eine internalisierte Aufstiegsgrenze entwickeln, und zwar nicht aufgrund fehlender Kompetenz oder Ambition, sondern als Folge der chronischen Inkongruenz zwischen ihrer authentischen Innenwelt und einer Außenwelt, die auf maskulin geprägte Hierarchie-, Leistungs- und Kommunikationsnormen optimiert ist. Im Unterschied zur klassischen Gläsernen Decke, der strukturellen Diskriminierung durch fehlende Zugänge oder expliziten Bias, entsteht die Innere Gläserne Decke in den Frauen selbst: als Übergang vom unbewussten Anpassungsschmerz zum bewussten Karrierestreik. Mit unserer Studie können wir wissenschaftlich belegen, dass das Stagnieren qualifizierter Frauen auf mittleren Führungsebenen kein individuelles Defizit ist, sondern das Ergebnis einer tiefen System-Inkompatibilität.

DAS KERNDILEMMA IN ZAHLEN

INDIVIDUELLE REALITÄT	SYSTEMISCHE REALITÄT	KONSEQUENZ
89,0% schöpfen Höchstleistung aus Ruhe & Intuition	70% sehen Strukturen als historisch patriarchal geprägt	54% stoppen den vertikalen Aufstieg. Sie treten in den “Karrierestreik” .
87% lehnen Erfolg über Härte und Dominanz ab	64% erleben, dass laute Selbstdarstellung mehr zählt als Substanz	63% flüchten sich ins “People Pleasing” .
50% erleben Authentizität als berufliches Risiko	64% leiden unter chronischer emotionaler Erschöpfung	57% erleben einen “Confidence Gap” .
		40% leiden unter dem “Imposter Syndrome” .

© WOMEN@WORK, 2026

Frauen scheitern nicht an mangelndem Zutrauen und fehlenden Karrierewegen im Unternehmen. **89% kennen ihre Leistungsfähigkeit genau** und *könnten* sich bis ganz nach oben entwickeln. Das wollen sie jedoch nicht, weil die Kosten-Nutzen-Rechnung für sie nicht stimmt. Um im unternehmerischen Umfeld zu bestehen, haben sich fast zwei Drittel der Frauen - meist unbewusst - in typische Anpassungsmuster geflüchtet, die einem Umfeld zugeschrieben werden, das als nicht sicher erlebt wird: **People Pleasing, Confidence Gap** und **Imposter Syndrome**.

Diese Strategien werden in der Psychologie und Neurobiologie mit einer dauerhaften Aktivierung des Nervensystems (*Fawn-Response*) in Verbindung gebracht. Sie sind keine Mindset-Schwächen, denen man mit noch mehr “Empowerment” und gezielteren Karriere-Maßnahmen beikommt, sondern sie sind tief verankerte **Überlebensstrategien** eines sozial konditionierten Nervensystems und benötigen daher einen vollständig anderen Umgang.

Daraus folgt unmittelbar: Klassische Empowerment-Workshops, Karrierecoachings oder Selbstbewusstseinstrainings verändern zwar vorübergehend das Mindset, aber nicht den neurobiologischen Systemzustand dahinter. Solange das Nervensystem das Arbeitsumfeld als chronisch unsicher kodiert, wird die **innere gläserne Decke** als hochwirksamer neurobiologischer Schutzmechanismus aktiviert, der Frauen instinktiv davor bewahrt, sich in toxisch wahrgenommenen Umgebungen durch dauerhafte Selbstverleugnung zu verausgaben. Sie treten in den **Karrierestreik**.

Und genau hier setzen unsere Angebote an: Unter der Dachmarke **WOMEN@WORK – WOMEN.CENTERED.COACHING** adressieren wir die innere gläserne Decke auf allen Systemebenen.

ONBOARDING- JAHRESBEGLEITUNG

WOMEN-CENTERED COACHING & STRATEGISCHE POSITIONIERUNG

Ausgangslage & Zielsetzung

Ein Karriere-Sprung, z.B. von der Teamleitung zur Abteilungsleitung, ist einer der kritischsten Meilensteine in einer Karriere. Er erfordert den Wechsel von der operativen Steuerung hin zu strategischer Gestaltung und politischem Agieren im Unternehmen. Um diesen Übergang insbesondere für Frauen maximal erfolgreich und reibungsfrei zu gestalten, bieten wir ein **spezialisiertes, Women-Centered Executive Coaching** an. Dieser Ansatz adressiert gezielt die spezifischen Dynamiken, Hürden und Erfolgsfaktoren, mit denen weibliche Führungskräfte in Top-Management-Ebenen konfrontiert sind (u.a. strategische Sichtbarkeit, Stakeholder-Management und die Transformation des eigenen Führungsstils).

WOMEN.CENTERED.COACHING

Als First Mover in den Bereichen Frauenförderung und Female Recruiting begleite ich seit eineinhalb Jahrzehnten Unternehmen und Managerinnen erfolgreich durch transformative Karrierephasen. Während klassisches Business-Coaching oft allgemeine Führungswerkzeuge vermittelt, setzt mein bewährter Ansatz an den strukturellen und psychologischen Hebeln an, die für Frauen im gehobenen Management erfolgskritisch sind.

Executive Jahresbegleitung

Um eine nachhaltige Wirksamkeit im neuen Alltag auf der nächst höheren Karrierestufe zu garantieren, ist das Women-Centered Executive Coaching auf 12 Monate ausgelegt und kombiniert strategische Tiefe mit agiler Alltagsunterstützung.

- Modul 1: Die ersten 100 Tage (4 Monate)
 - Klärung der neuen Rolle, Strategische Netzwerk-Analyse und Stakeholder-Management.
- Modul 2: Souveränität & Wirksamkeit (4 Monate)
 - Durchsetzungskraft, Sichtbarkeit und Etablierung eines authentischen, Women-Centered Führungsstils.
- Modul 3: Performance & Resilienz (4 Monate)
 - Abgrenzung, Delegieren und langfristiger Erhalt der eigenen Peak-Performance.

Struktur der Begleitung:

- 12 Executive Coaching-Sessions à 90 Minuten
- 15-minütige Ad-hoc-Einheiten per Video-Call nach Bedarf

HONORAR JAHRESBEGLEITUNG:

- Executive Jahresbegleitung: CHF 5.520 (CHF 460,-/Monat)
- Wir berechnen als Schweizer Unternehmen keine Mehrwertsteuer.



STIMMEN & FEEDBACK

Liebe Frau Vogel, ich nutze die Gelegenheit, um mich nochmal herzlich für die 15-Minuten-Beratung letzte Woche zu bedanken. Mich hat sie enorm weitergebracht! Sie haben mein Anliegen umfassend beleuchtet und ihre Beratung war perfekt auf den Punkt. Ein Zettel mit der Affirmation, die sie mir mitgegeben haben, liegt auf meinem Schreibtisch und erinnert mich, wenn ich ins Wanken gerate. Es waren sehr wertvolle 15 Minuten für mich.

Barbara, Biberach

Liebe Melanie, vielen Dank für das gestrige soooo intensive 15-Minuten-Coaching. Es wirkt heute noch sehr stark nach.

Führungskraft

Deine feinfühligte Wahrnehmung gepaart mit deiner empathischen und lockeren Art hat mich sehr angesprochen. Die Sitzung war befreiend. Ein Gefühl von Leichtigkeit begleitet mich jetzt. Ich bin gelöster und mehr bei mir.

Andrea, Tübingen

Hallo Frau Vogel, lieben Dank für Ihre 15-Minuten-Impulse. Die Unterlagen, die sie mir im Nachgang noch geschickt haben, werde mir ansehen und auch damit arbeiten. Gerne werde ich zur ggb. Zeit ein weiteres Gespräch mit Ihnen in Anspruch nehmen – da freue ich mich jetzt schon drauf.

Petra, Ingelheim

Alle Themen, die im Coaching abgefragt wurden, trafen zu. Alle! Ohne zu weit auszuholen, kann ich sagen, dass ich mich in jeden Thema – auch sehr spezifisch – wiederfinden konnte. Die Coaching-Session mit Melanie hat mir Klarheit und Erleichterung gebracht.

Corine, Hamburg

Herzlichen Dank nochmals für die gemeinsame Sitzung. Dein Wirken wird viele positive Spuren in einer nach Orientierung suchenden Welt hinterlassen.

Jürgen, Tübingen

Melanie, ich weiß gar nicht was ich sagen soll. Ich fühle mich extrem befreit und so ruhig. So zufrieden. Nach der Session war ich müde, aber jetzt bin ich einfach nur zufrieden. So gut habe ich mich wirklich schon lange nicht mehr gefühlt.

Nadine, Schweiz



MELANIE VOGEL



Mehr über Melanie Vogel:
www.melanie-vogel.com
www.transition.management
www.WirtschaftsPhilosoph.in

UNTERNEHMERIN TRANSITION MANAGERIN WIRTSCHAFTSPHILOSOPHIN EXECUTIVE-COACH

Melanie Vogel ist eine mehrfach ausgezeichnete Expertin für Innovation, Transformation und den Umgang mit Übergängen in der VUCA-Welt. Mit ihrer einzigartigen „**VogelPerspektive**“ unterstützt sie Unternehmen, Führungskräfte und Teams dabei, in komplexen und dynamischen Zeiten Klarheit zu gewinnen und handlungsfähig zu bleiben.

Ihr prämiertes **Futability®-Konzept** zeigt praxisnah, wie Veränderungen als Chancen genutzt und Resilienz sowie Zukunftsfähigkeit systematisch aufgebaut werden können. In Coachings, Workshops und Vorträgen verbindet sie analytischen Scharfsinn mit kreativer Lösungsorientierung und einer Prise Humor für nachhaltige Entwicklungsimpulse.

Mit über **700 durchgeführten Webinaren** und **mehr als 40.000 Teilnehmenden** zählt sie zu den erfahrensten Begleiterinnen im Bereich Zukunfts- und Veränderungskompetenz. Als Autorin, Speakerin und Ausbilderin teilt sie ihr Wissen mit einem breiten Publikum.

Als Transition Managerin spricht Melanie an, was systemische Dynamiken oft verbergen: Trauer, Verlust und Trauma. Sie sind keine Tabus, sondern radikale Ausgangspunkte wirksamer Transformation. Da, wo herkömmliches Change-Management an seine Grenzen stößt, wird Melanies Arbeit existenziell und transformativ für Mensch und Organisation.

QUALIFIKATIONEN (EIN AUSZUG):

- Innovation-Coach & Future Thinking (Master)
- Holistic Health Coach (Master)
- Trainerin Akzeptanz- und Commitmenttherapie
- Trainerin "Burnout-Prävention"
- Stressbewältigung (HarvardHealth School)
- Trauerbegleitung
- Traumasensible Führung

BRÜCKENBAU IN EINE NEUE ZEIT

Sie wollen Denkblockaden durchbrechen, Mitarbeitende und Führungskräfte zum innovativen Weiterdenken animieren und die Zukunftsfitness (Futability®) stärken? Sie möchten, dass Ihre Belegschaft souverän und handlungskompetent im Wandel navigieren kann? Dann sind Melanies VogelPerspektiven Ihre richtige Wahl!

KONTAKT

VUCA-Management Consulting GmbH
Melanie Vogel
Weiherweg 3
CH - 9535 Wilen (TG)
vogel@VUCA-management.consulting

www.melanie-vogel.com

