



**Karrieremesse für Absolventinnen,  
Frauen in Fach- und  
Führungspositionen und  
Existenzgründerinnen**  
MOC München  
16. - 17. September 2021  
[www.her-CAREER.com](http://www.her-CAREER.com)  
Twitter: #herCAREER,  
@her\_CAREER\_de  
Facebook: /her-CAREER  
Instagram: herCAREER/  
LinkedIn: /herCAREER

## **Pressemitteilung**

(4.150 Zeichen mit Leerzeichen)

# **Heidi Stopper: Stressfaktor Angst im Management**

Feldkirchen bei München, 30.06.2021

**Topmanagement-Coach Heidi Stopper hält auf der herCAREER am 16. September ihren Vortrag zum Thema „Erfolgreich – ohne sich aufzureiben im Job.“ Im großen Interview mit der herCAREER verrät sie vorab, warum oft Ängste die Ursache für Stress in den oberen Etagen sind.**

„Ein bisschen Stress gehört zum Business-Gebaren dazu“, sagt die Management-Expertin, die schon viele CEOs und Vorstände gecoacht hat. Die Biologie habe die stressbedingte Hormonausschüttung mit Cortisol und Adrenalin angelegt, um unsere Leistung zu steigern und rasch zu handeln, aber: „Für viele Menschen stellt Stress im negativen Sinne einfach eine Wahnsinnsbelastung dar.“ Zur Falle und damit gesundheitsgefährdend werde Stress dann, wenn Regenerationsphasen fehlten und er andauere. Nicht der Stress ist das Problem, sondern wie wir damit umgehen“, sagt die Expertin.

## **Angst essen Managerseele auf**

Hauptursachen für den Stress sei nicht nur der Druck von außen: „Viel Stress machen wir uns selbst“, sagt Heidi Stopper. Ängste seien generell ein Quell von Stress. Auch in den Führungsetagen würden ManagerInnen mit Ängsten und den stressbedingten Folgen kämpfen: „Die Angst vor Ablehnung treibt alle um und an. Ganz typisch in der Arbeitswelt ist die Angst vor Versagen, die besonders erfolgreiche Menschen genauso und vielleicht noch stärker trifft. Daneben spielt, je weiter man hochklettert, auch die Angst vor Bedeutungsverlust eine große Rolle, die viel tiefer sitzt als die Angst vor Statusverlust. Diese Sorge, nicht mehr bedeutsam zu sein, ist für viele unerträglich und erklärt, warum viele trotz Stress weitermachen und nicht aufhören können. Die stärkste Angst ist aber die des Kontrollverlustes, mit dem Scheitern assoziiert wird“, sagt die Managementberaterin.

### **Pressekontakt:**

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail [presse@messe.rocks](mailto:presse@messe.rocks)  
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH  
Velaskostraße 6  
85622 Feldkirchen  
Deutschland  
Tel.: +49 89 12 41 463-0  
[info@messe.rocks](mailto:info@messe.rocks)



**Karrieremesse für Absolventinnen,  
Frauen in Fach- und  
Führungspositionen und  
Existenzgründerinnen**  
MOC München  
16. - 17. September 2021  
[www.her-CAREER.com](http://www.her-CAREER.com)  
Twitter: #herCAREER,  
@her\_CAREER\_de  
Facebook: /her-CAREER  
Instagram: herCAREER/  
LinkedIn: /herCAREER

Auch der Wandel der Arbeitswelt könne Ängste unter Führungskräften triggern: „Es finden seit einigen Jahren starke Identitäts-Shifts bei Führungskräften statt: weg vom überlegenen Fachwissen aber auch weg von verordneten Zielvorgaben hin zu deutlich mehr Demokratisierung der Arbeit – das zeigt nicht zuletzt die Coronakrise. Ein gewaltiger Shift ist der von „Power“ zu „Empowerment“. Die heutige Dynamik und Komplexität bringt mit herkömmlichen Führungsansätzen oft nur noch unterkomplexe Lösungen, das spüren die meisten Führungskräfte instinktiv“, sagt Stopper. Doch: „Kontrolle ist immer eine Illusion. Führungskräfte haben keine Kontrolle, in den meisten Dingen haben sie lediglich eine Scheinkontrolle.“

### **Distanz zum Stressfaktor**

Um Stress zu reduzieren, empfiehlt Heidi Stopper, sich bewusst mit den eigenen Ängsten zu beschäftigen und mental und emotional in Distanz zu ihnen und zum Stress zu gehen. Auch Konflikte sollte man nicht zu nah an sich heranlassen, „meist geht es um Rollen- und Machtkonflikte, Hier ist es wichtig zu verstehen, dass die Attacken anderer nicht auf die eigene Person abzielen“, sagt sie. Erholungsphasen sollten zudem auch stärker in den Arbeitsalltag integriert und ritualisiert werden – etwas, was viele ManagerInnen unterschätzen würden: „Im Spitzensport trainiert man auch nicht zwölf Stunden durchgehend und erholt sich hinterher zwei Stunden“, sagt sie. Das Mittagessen als Regenerationsphase, kurze Atemübungen oder Smalltalk mit KollegInnen zwischendurch und ein Spaziergang während virtueller Meetings könnten den Stresspegel gar nicht erst entstehen lassen.

### **Über Prof. Heidi Stopper**

Prof. Heidi Stopper hat viele Jahre als Führungskraft und Vorstand im Personalbereich gearbeitet, zuletzt als Vorstand im MDAX. Coaching und Beratung von Führungskräften aller Ebenen, insbesondere des Topmanagements, war immer ein wesentlicher Bestandteil ihrer Tätigkeit. Heute ist sie Unternehmerin, eine der gefragtesten Topmanagement-Coaches und Beraterin zum Thema Karriere und berufliche Positionierung. Sie sitzt in etlichen Beiräten, ist Kuratoriumsvorsitzende der Macromedia und leidenschaftliche Förderin von

#### **Pressekontakt:**

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail [presse@messe.rocks](mailto:presse@messe.rocks)  
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH  
Velaskostraße 6  
85622 Feldkirchen  
Deutschland  
Tel.: +49 89 12 41 463-0  
[info@messe.rocks](mailto:info@messe.rocks)



**Karrieremesse für Absolventinnen,  
Frauen in Fach- und  
Führungspositionen und  
Existenzgründerinnen**  
MOC München  
16. - 17. September 2021  
[www.her-CAREER.com](http://www.her-CAREER.com)  
Twitter: #herCAREER,  
@her\_CAREER\_de  
Facebook: /her-CAREER  
Instagram: herCAREER/  
LinkedIn: /herCAREER

Frauen im Berufsleben. Mitte Oktober 2019 wurde Heidi Stopper die Honorarprofessur HR Management der Hochschule Macromedia verliehen.

Ab Mitte Juli veröffentlicht die herCAREER das komplette Programm und die Ausstellerliste der Messe unter [www.her-career.com](http://www.her-career.com).

### Über die herCAREER

Die herCAREER ist DIE Plattform für die weibliche Karriereplanung. Die deutsche Leitmesse findet vom 16. bis 17. September 2021 bereits zum sechsten Mal in München statt – erstmals in neuer Location, dem MOC. Rund um die Messe schafft die herCAREER weitere Angebote, die für Jobeinsteiger:innen, Fach- und Führungskräften sowie Gründer:innen Netzwerke erschließen, die sie beruflich besser und schneller voranbringen.

Das Besondere an der herCAREER: Sie bricht Hierarchien auf und ermöglicht einen Austausch auf Augenhöhe. Die Besucher:innen können vom Wissen der Community und von den Erfahrungen und dem Know-how erfahrener Role Models und Insider lernen. Auf der herCAREER kommen sie in lockerer Atmosphäre mit Expert:innen ins Gespräch und können ihr berufliches Netzwerk strategisch und gezielt ausbauen. Damit setzt die Messe auf dem Trend auf, dass inzwischen nahezu jeder 2. Job über persönliche Kontakte besetzt wird.

Einzigartig ist auch das Ausstellungsspektrum: Im Fokus stehen Arbeitgeber aus verschiedensten Branchen, Weiterbildungsangebote, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Angebote für Gründer:innen und Unternehmer:innen. Ergänzt wird das Leistungsspektrum um den Themenbereich Finanzen, Geld und Vorsorge. Außerdem stellen Unternehmen bei den Future Talks vor, an welchen Innovationen sie arbeiten und wie sie Digitalisierung und New Work vorantreiben.

Angereichert wird das Programm um über 60 Vorträge und Diskussionen mit Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Politik sowie um rund 300 MeetUps und Talks mit Role Models. Darunter sind auch zahlreiche Gründerinnen, die bereit sind, ihr Wissen zu teilen und über ihre Erfahrungen und Lernkurven zu berichten. Das umfangreiche Vortragsprogramm ist im Eintrittspreis inkludiert. Für Studierende sowie Absolventinnen und Absolventen ist die Messe kostenfrei sowie die An- und Heimreise mit FlixBus aus dem gesamten Bundesgebiet. [www.her-career.com/FlixBus](http://www.her-career.com/FlixBus)

Weitere Informationen über die Karrieremesse für Frauen gibt es unter [www.her-career.com](http://www.her-career.com), über Facebook: [www.facebook.com/herCAREER.de/](https://www.facebook.com/herCAREER.de/) über Twitter @her\_CAREER\_de, #herCAREER, Instagram [www.instagram.com/herCAREER/](https://www.instagram.com/herCAREER/) und bei LinkedIn [www.linkedin.com/company/herCAREER](https://www.linkedin.com/company/herCAREER). Bereits wie im Vorjahr ist die Veranstaltung in einigen Bundesländern als Weiterbildungsveranstaltung anerkannt: [www.her-career.com/Bildungsurlaub](http://www.her-career.com/Bildungsurlaub)

### Über Natascha Hoffner

Natascha Hoffner ist die Initiatorin der herCAREER – der Plattform für die weibliche Karriereplanung. Sie verfügt über 20 Jahre Erfahrung in der Messebranche und gründete 2015 die messe.rocks GmbH

### Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail [presse@messe.rocks](mailto:presse@messe.rocks)  
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH  
Velaskostraße 6  
85622 Feldkirchen  
Deutschland  
Tel.: +49 89 12 41 463-0  
[info@messe.rocks](mailto:info@messe.rocks)



**Karrieremesse für Absolventinnen,  
Frauen in Fach- und  
Führungspositionen und  
Existenzgründerinnen**  
MOC München  
16. - 17. September 2021  
[www.her-CAREER.com](http://www.her-CAREER.com)  
Twitter: #herCAREER,  
@her\_CAREER\_de  
Facebook: /her-CAREER  
Instagram: herCAREER/  
LinkedIn: /herCAREER

mit Sitz im Münchner Osten. Sie möchte es nicht hinnehmen, dass die Gleichstellung von Männern und Frauen in der Arbeitswelt laut Prognose des Weltwirtschaftsforums erst in 100 Jahren erreicht wird und tut alles dafür, dass das schneller geht. Rund um die Messe herCAREER hat die Geschäftsführerin der messe.rocks GmbH zahlreiche Angebote zur Vernetzung und Information von Frauen lanciert: Expert:innen-Interviews, den Podcast herCAREER oder den digitalen herCAREER-Jobmatch. Demnächst launcht sie die herCAREER-Lunchdates für den fachlichen Karriere-Austausch zu Themen wie Berufseinstieg, Aufstieg ins nächste Karrierelevel oder Gründung.

**Pressekontakt:**

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail [presse@messe.rocks](mailto:presse@messe.rocks)

Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH  
Velaskostraße 6  
85622 Feldkirchen  
Deutschland  
Tel.: +49 89 12 41 463-0  
[info@messe.rocks](mailto:info@messe.rocks)