

Zeigen Sie, was in Ihnen steckt

Endlich selbstbewusst!

Halten wir Frauen uns oft selbst zu klein? Kommunikations-Coach Dr. Cornelia Topf verrät, wie Sie aus der Bescheidenheits-Falle kommen

Unsere Expertin

Dr. Cornelia Topf ist Autorin und Geschäftsführerin von Metatalk, www.metatalk-training.de



Seit 23 Jahren coacht Dr. Cornelia Topf Führungskräfte und hat sogar ihre eigene Unternehmensberatung gegründet. Dass Frauen sich manchmal mit ihrer Scheu vor Lob und mit zu großer Bescheidenheit selbst im Weg stehen, weiß sie aus eigener Erfahrung. „Früher glaubte ich, dass es alle immer gut mit mir meinen müssten und ihre und meine Interessen gleichberechtigt wahren würden. Aber ich habe schnell gelernt, dass ich meine Interessen geschickt vertreten muss, um nicht den Kürzeren zu ziehen.“ Mittlerweile hat sie mehrere Bücher zu dem Thema geschrieben und erklärt hier, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein schulen und erfolgreich Ihre Interessen verfolgen.

Weil ich es mir wert bin

Viele Frauen sitzen in dem Dilemma ihrer inneren Einstellung: „Spaß an der Arbeit ist mir wichtiger als Geld.“ Keinen entsprechenden Gegenwert für die eigene Leistung zu fordern, kann sympathisch wirken. Dann heißt es: „Oh, schön, die ist nicht geldgierig.“ Meistens wirkt es aber eher naiv und wird ausgenutzt. Auf Dauer macht diese Einstellung selbst mit dem besten Job unzufrieden. Versuchen Sie das Motto umzuformulieren in: „Ich kann beides haben – Spaß und Geld! Weil ich es mir wert bin, mich nicht unter Wert zu verkaufen.“ Das Selbstbewusstsein aufzubauen hilft dabei.

Selbstbewusst antworten

Typisch für viele Frauen ist es auch, das Erreichte in Beruf und Privatbereich herunterzuspielen. Wird sie gefragt, wie sie Abtei-

Mehr Selbstbewusstsein im Job und im Alltag? Das kann jede Frau lernen!



» Auf die Rhetorik kommt es an

So bitte nicht

- Das hätte doch jeder gekonnt.
- So viel Arbeit hat das gar nicht gemacht.
- Das ist doch selbstverständlich, dafür bin ich doch da.
- Das war keine große Sache.
- Es hat sich einfach so ergeben.

Sagen Sie es lieber so

- Da habe ich mich richtig reingehängt.
- Darauf bin ich auch ein wenig stolz.
- Das ist wirklich meine besondere Stärke/Fähigkeit.
- Ich freue mich, dass Sie das bemerken. Es war nämlich wirklich ein hartes Stück Arbeit.

Drei Übungen für den Alltag

- 1** Sagen Sie sich immer wieder: Eigenlob stimmt!
- 2** Führen Sie ein Erfolgstagebuch. Hier schreiben Sie möglichst oft auf, was Ihnen gut gelungen ist, wer Sie wofür gelobt hat etc. Spätestens wenn es Ihnen mal schlecht geht, sollten Sie dort hineinschauen.
- 3** Sagen Sie sich immer wieder Ihre drei größten Stärken vor. Aber bitte nicht solche wie Fleiß, Belastbarkeit oder Bescheidenheit.



Raus aus der Klein-Mädchen-Falle!



Kompliment für die hübsche Bluse: Jetzt nicht klein machen!

lungsleiterin geworden ist, könnte die Antwort lauten: „Ich habe einfach Glück gehabt.“ Besser: Immer erst den eigenen Anteil darstellen. Also so: „Ich habe lange hart daran gearbeitet.“ Wer möchte, kann hinzufügen: „Ein wenig Glück war natürlich auch dabei.“ Das können sie in kleinen Schritten bei vielen Gelegenheiten trainieren. Wenn Sie jemand mit den Worten lobt „Das haben Sie aber super hingekriegt!“, sagen Sie in Zukunft statt „Das war doch selbstverständlich“, lieber „Ja, das finde ich auch. Ich habe mich auch mächtig dafür ins Zeug gelegt.“ Oder wenn Sie ein Kompliment bekommen: „Tolles Halstuch haben Sie da“, antworten Sie statt mit „War ganz billig“ oder „Ist doch schon alt“, lieber mit „Danach habe ich auch lange gesucht.“ Üben Sie das jeden Tag.

Lob annehmen können

Wenn Frauen gelobt werden, tendieren sie dazu, auf Negatives hinzuweisen. Das Lob: „Ich finde es bewundernswert, wie Sie Familie und Job managen.“ Die Antwort: „Danke, ich bin zwar ein Organisationstalent, aber dafür bin ich in Mathe ziemlich schlecht.“ Lob anzunehmen ist für viele Frauen sehr schwer. Das Prinzip, das sich durch alle diese Verhaltensweisen zieht, ist immer wieder: Sei niedrig und bescheiden, dann kann man dich leiden. Mach dich klein und fall nicht auf, sei nett und friedlich. Das liegt ein wenig im Wesen der Frauen und ist manchmal sogar positiv. Je höher der Anteil an einflussreichen Frauen in einem Staat ist, desto friedvoller, vertrauensvoller und ausgeglichener sind die Gesellschaften. Ändern Sie einfach den Umgang mit einem Lob. Nehmen Sie es an und sagen Sie nur „Ja“

oder „Danke“ – und halten Sie es aus, dass einem so ein Lob einen Vorsprung und auch ein wenig Macht und Neid einbringt. Denn Sie haben oder können etwas, das andere nicht haben oder können. Seien Sie stolz darauf.

Rangfolge klarstellen

Frauen und Männer gehen unterschiedlich mit ihren Erfolgen um. Frauen betonen das Gleichheitsprinzip, nennen eine ihnen untergeordnete Mitarbeiterin „Kollegin“ und würden sogar einen Dokortitel verschweigen, nur um nicht herauszuragen. Männer denken: „Wenn die keinen Titel nennt, dann hat sie keinen, sonst würde sie es ja sagen.“ Bei ihnen gilt: „Rangordnung vor Inhalt“. Sie klären zuerst, wer das Alphatier ist. Sie posen und posaunen. Frauen finden das meistens anstrengend und lassen es sein. Die Folge: Sie landen regelmäßig am unteren Ende der Hackordnung. Stellen Sie also Ihr Denken um. Das Motto lautet: Der Zweck heiligt die Mittel. Es ist eine Art Spiel. Wenn Sie den Rang eindeutig klargestellt haben, haben Sie auch mehr Freiheiten, es ab und zu auch mal damit zu lassen – aber nie ganz! Übrigens: Dieses Spiel kann auch verdammt Spaß machen.

» Buch-TIPP

Das Buch verrät, wie Frauen mit Charme, Selbstbewusstsein und Kreativität ihr volles Potenzial entfalten können. (Redline Verlag, 19,90 €)



Ein Erfolgstagebuch stärkt langfristig das Selbstbewusstsein

