

Die Blicke frecher Frauen

Körpersprache im Beruf: Ein Blick(kontakt) sagt mehr als tausend Worte

von Cornelia Topf, metatalk Augsburg

Frauen haben es nicht leicht in Beruf und Gesellschaft – immer noch nicht.

Es gibt viele Gründe für die faktische Ungleichbehandlung. Einer davon wird oft und gerne übersehen: Männer treten anders auf als Frauen. Männer treten dominant, offensiv, ja manchmal aggressiv auf. Bei Männern wie bei Frauen ist die Körpersprache weitgehend unbewusst. Bei Männern wirkt sie sich jedoch unbewusst positiv auf den Berufserfolg aus, bei Frauen negativ.

Eines der einflussreichsten Elemente der Körpersprache ist der Blick. Beobachten Sie doch vor dem nächsten Meeting, wer mit welchem Blick zur Tür hereinkommt. Männer betreten Räume meist mit dem Imperatorenblick: direkter Blickkontakt zu Vielen, ernste Miene, implizite Botschaft: „Jetzt komm ich – leg dich nicht mit mir an!“. Frauen betreten den Raum meist mit gesenktem Blick, lächeln „nett“, schauen sich flüchtig um, Botschaft: „Wo ist noch ein Plätzchen für mich frei?“.

Wohin schauen Sie im Meeting, im beruflichen Gespräch, im Gespräch mit dem Vorgesetzten? Das ist der erste Schritt zu einem wirkungsvolleren Auftreten: sich der eigenen Wirkung

bewusst zu werden. Der zweite ist: sie zu korrigieren, etwa anhand folgender Tipps:

- Erfolgreiche Frauen suchen aktiv den Blickkontakt. Gerade in Eröffnungssituationen.
- Sie halten den Blicken anderer stand, auch wenn sie das Gefühl haben, angestarrt zu werden. Sie weichen nicht aus – was als Demutshandlung interpretiert wird.
- Sie halten den Blickkontakt während eines Gesprächs aufrecht. Viele Frauen tun das nicht, weil sie den anderen nicht „anstarren“ möchten. Leider kommt das beim Gegenüber ganz anders an; nämlich als ausweichendes Verhalten.
- Sie gewinnen „Blickduelle“. Viele Vorgesetzte oder Kollegen schauen so finster und böse drein, dass frau automatisch dem Blick ausweicht – das wird als körpersprachliche Kapitulation gewertet.
- Sie setzen ihr Lächeln beim Blickkontakt nicht unwillkürlich, sondern bewusst ein.

Und zum Abschluss die wirklich gute Nachricht: Ein selbstbewusster Blickkontakt ist reine Übungssache. Wann legen Sie Ihre nächsten fünf Minuten Blick-Aerobic ein?



Cornelia Topf
Körpersprache für freche Frauen
Sicher und selbstbewusst auftreten im Beruf
192 Seiten, Broschur, € (D) 17,90
REDLINE WIRTSCHAFT
ISBN 3-636-01253-3

Exklusive Leseproben und weitere Titel der Reihe unter www.redline-wirtschaft.de

Dr. Cornelia Topf trainiert, berät und coacht Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung



Impressum:

PERSONAL INFO:TOP

Heft 2/2006 vom Mai 2006

Ein Exklusivdienst für Kunden der Verlagsgruppe Hühig Jehle Behm V. i. S. o. P.; Gisela Scholz
Anschrift: Verlagsgruppe Hühig Jehle Behm GmbH, Emmy-Noether-Straße 2, 80992 München
Geschäftsführer: Wolfgang Quadflieg
Telefon: 0 89/5 48 52-06, Fax: 0 89/5 48 52-02 30



WAN 630900 Stand Mai 2006