

## ICH WILL GLÄNZEN!

Selbstbewusst und souverän – so wollen Sie im Jobumfeld wirken. Und doch haben Sie sich dabei ertappt, mal wieder bescheiden zurückzustecken? „Viele Frauen haben Angst davor, zickig oder rücksichtslos zu erscheinen, wenn Sie energisch Ihre Interessen verfolgen“, meint Cornelia Topf. „Mit diesen drei Coaching-Werkzeugen lernen Sie, sich besser zu präsentieren, ohne sich dabei verbiegen zu müssen.“

### 1. Blickkontakt trainieren

Ein ganz wichtiges Instrument, um sich Respekt zu verschaffen, sind die Augen: Wer wegschaut, ordnet sich unter. Trauen Sie sich, Blickkontakt zu halten – in diesen Situationen können Sie gezielt üben:

- **Suchen Sie von sich aus Augenkontakt.** Wenn Sie den Konferenzraum betreten, nicht nach freien Plätzen schießen, sondern jeden Teilnehmer kurz scannen.
- **Beim „Indianer-Duell“ fordern Sie Ihr Gegenüber heraus,** den Blick zu halten – bis zur körpersprachlichen Kapitulation. Mit Kollegen üben, bis zum Chef steigern.

➤ **Das Magnetblick-Manöver funktioniert vor allem in Sitzungen:** Versuchen Sie, den Blick des Sprechenden einzufangen – wenn Sie durchhalten, merken Sie, wie er auf Ihre Körpersignale reagiert.

### 2. Mitreden in drei Akten

Blicken standzuhalten ist wichtig – nun geht es darum, auch den Mund aufzumachen. Mit diesem Dreistufenplan verlieren Sie nach und nach die Angst, frei zu reden, und bekommen ein Gefühl dafür, sich an Diskussionen zu beteiligen.

- 1. Argumente bestätigen:** Warten Sie, bis jemand etwas Intelligentes sagt, und haken sie zustimmend ein – das freut den Kollegen und wirft ein gutes Licht auf Sie.
- 2. Ideen ergänzen:** Knüpfen Sie nun im zweiten Schritt an einen Beitrag an, der gut ankam, und tragen Sie Ihre eigenen Überlegungen dazu vor.
- 3. Kontra geben:** Jetzt wagen Sie das Risiko, eine unbeliebte Meinung zu äußern. Bleiben Sie bei Ihrer Kritik sachlich und bringen Sie unbeirrt alle Argumente vor.

### 3. Vorbilder beobachten

Haben Frauen im Beruf schon einiges erreicht, zeigt sich das oft in ihrer Körpersprache – man sieht ihnen den Erfolg an. Wann immer Sie einer Frau begegnen, die in Ihren Augen erfolgreich ist – ob in den Medien, bei Branchentreffen oder in Ihrer Firma: Beobachten Sie sie! Was zeichnet ihren Auftritt aus? Wie setzt sie Gestik, Mimik und Körperhaltung ein? Wie kleidet sie sich bei verschiedenen Anlässen? Wie kommt sie bei anderen Leuten an? Wenn Sie Aspekte entdecken, die zu Ihnen passen würden, versuchen Sie doch mal, den rhetorischen Trick, das Styling oder die Haltung zu übernehmen – und achten Sie darauf, ob sich das Verhalten der anderen Ihnen gegenüber ändert.



**Cornelia Topf** ist Expertin für Körpersprache ([www.metatalk-training.de](http://www.metatalk-training.de)) und Autorin: „Durchsetzungsfähigkeit für freche Frauen“ (Redline, 17,90 Euro)