

MIT VIEL GEFÜHL

*Der Chef hat nicht begrüßt!
Sicher hat er was gegen
mich! Warum wir zu oft zu
vieles zu persönlich nehmen
– und wie wir uns das
zunutze machen können*

text Cornelia Topf

H

Hillary Clinton musste bei den Vorwahlen zur Präsidentschaft in New Hampshire mit einer empfindlichen Wahlschlappe rechnen. Doch sie gewann den Ostküstenstaat. Wie? Dank ein paar Tränchen bei einem Interview. Warum Barack Obama nicht auf die Idee kam? Weil Männer nicht so emotional sind wie Frauen – der Evolution sei Dank.

DIE EVOLUTION IST AN ALLEM SCHULD

Bei der Geburt verfügt das weibliche Gehirn über im Durchschnitt elf Prozent mehr von jener Gehirnregion, die der Verarbeitung und Kommunikation von Emotionen und Erinnerungen dient. Louann Brizendine, US-Neuropsychologin, sagt dazu: „Frauen haben einen achtspurigen Highway, um ihre Gefühle auszudrücken. Männer nur eine Landstraße.“ Hinzu kommt, dass Frauen emotionaler sozialisiert werden. Immer noch hören Jungs häufiger als Mädchen: „Hör doch auf zu heulen!“ Ganz zu schweigen von der medialen Sozialisation, nein Indoktrination: Es ist im Film immer die Frau, die heult oder zickt oder in den Arm genommen werden muss. Doch all das hat einen ganz gewaltigen Nachteil: Gut für die Karriere ist es nur bedingt.

Was habe ich jetzt schon wieder falsch gemacht?
Nur: Diese Grübeleien – ist sie wirklich souverän?



Dr. Cornelia Topf, 57,
coacht und trainiert Führungskräfte aller Branchen und deren Mitarbeiter in den Bereichen Karriere und Erfolgskommunikation. Sie ist Buchautorin und Leiterin von metatalk, dem Trainingsinstitut für Erfolgskommunikation. Tipp zum Weiterlesen: Ihr Buch „Emotionale Intelligenz für Frauen“ (Redline, 17,90 Euro). www.metatalk-training.de

SCHLIMM FÜR DIE KARRIERE

Führungsfrauen, die auf das Thema Emotionen angesprochen werden, antworten oft unisono: „Gefühle kann sich eine Frau in meiner Position nicht leisten. Vielleicht haben, aber auf keinen Fall zeigen!“ Hillary Clinton ist noch immer eine Ausnahme. Deshalb fragen viele Führungsfrauen in Coaching und Seminar auch: „Ich bin zu oft zu emotional. Wie werde ich das los?“

Allerdings: Das ist die falsche Frage. Elf Prozent Ihrer Hirnmasse können Sie nicht loswerden. Aber das sollten und brauchen Sie auch nicht. Nicht loswerden, sondern intelligent damit umgehen, heißt die Devise. Glücklicherweise haben Frauen – oft im Gegensatz zu Männern – neben der überbordenden Emotionalität auch ihre Intelligenz, ihren gesunden Frauenverstand parat. Die Zen-Buddhistin würde dazu Achtsamkeit sagen. Sie weiß: Was Sie sich bewusst machen, kann Ihnen unbewusst kein Bein mehr stellen.

Worauf eine Abteilungsleiterin mal einwandte: „Meist drückt mich schon das Tränchen, noch bevor ich überhaupt merke, was da wieder los ist.“ Eben. Das Merken ist noch nicht so schnell wie der affektive Reflex. Doch das Merken, also das Achten auf sich und seine Gefühle, lässt sich beschleunigen. Es ist hundertprozentig trainierbar. Probieren Sie es gelegentlich aus. Sagen Sie sich: „Aha, jetzt werde ich ... (wütend, sauer, frustriert).“ Oder: „So fühlt es sich also an, wenn ich ... (beschwingt, glücklich, zufrieden) bin.“

Diese dissoziative Bewusstmachung reicht meist schon, um den Gefühlsreflex abzuschalten – ohne dem Gefühl Gewalt anzutun, wie es beim Verdrängen der Fall ist („Nun sei doch nicht immer so ...!“). Es bleibt nur die Frage: Warum regen Sie sich überhaupt so auf?

WOZU DIE AUFREGUNG?

Der Chef geht vorbei – und grüßt nicht! Und was denken Sie? Vielleicht: „Oje, er ist sauer auf mich. Was hab ich jetzt schon wieder angestellt?“ Aber was würde eine selbstbewusste, souveräne, reife, erwachsene und starke Frau dabei denken? Vielleicht: „Na, er hat heute aber wieder miese Laune. Und wie unhöflich er sich benimmt. So lässt man sich doch nicht gehen!“

Der Unterschied? Das Selbstwertgefühl. Ist es klein, reagiert der Mensch sehr viel empfindlicher und eben auch emotionaler. Was also tun? Sie haben zwei Optionen. Eine externe und eine interne. Die externe zuerst: Hören Sie auf, alles auf sich zu beziehen – so wichtig sind Sie nun auch wieder nicht! Überlegen Sie zu allem, was wieder mal Ihre Schuld sein soll, zumindest einen einzigen Grund, der auch beim anderen oder an der Situation liegen könnte.

Sie könnten zum Beispiel den Kontext als Ursache annehmen. Also denken: „Ach, er ging so schnell vorbei, er hat mich sicher überhaupt nicht gesehen!“ Diese Externalisierung mindert das miese Gefühl bereits. Wer Gründe findet, die außerhalb der eigenen Person liegen, nimmt die Sache nicht

völlig persönlich. Aber: Damit ist das grundlegende Bedürfnis natürlich noch nicht befriedigt.

WARUM FRAUEN ZICKEN

Warum tut es überhaupt weh, wenn der Boss einen übersieht? Weil man Aufmerksamkeit von ihm erwartet. Meist ist das unbewusst. Aber was tun, wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt wird? Woanders die Erfüllung suchen! Viele Frauen tun das automatisch, wenn sie sich zur Kollegin

umdrehen und sagen: „Der Chef hat mich nicht mal gegrüßt!“ Und der oder die Angesprochene sagt: „Gemeinheit! Wo du doch gestern so ein super Projekt abgeliefert hast!“ Der Effekt des Ganzen: Die Aufmerksamkeit ist da, das Bedürfnis ist gestillt, das Leben fühlt sich gleich schöner an.

Noch besser wäre allerdings, wenn Sie autonom wären und sich diese Aufmerksamkeit selber geben könnten. Indem Sie sich zum Beispiel sagen: „Das ist ein super Projektergebnis! Was habe ich bei diesem Projekt alles dazugelernt! Ich bin richtig gut geworden!“ Jede Wette: Wenn Sie sich solche Dinge dreimal am Tag sagen, werden Sie nicht mehr merken, dass der Chef gerade grußlos vorbeigestapft ist. Dann nutzen

„HÖREN SIE AUF, ALLES AUF SICH ZU BEZIEHEN. SO WICHTIG SIND SIE NICHT!“

Sie Ihre starke weibliche Emotionalität endlich für das, wofür sie vor 40 000 Jahren mal gedacht war: sich selbst die beste Freundin zu sein, sich selbst aufzubauen und sich deshalb immer gut und stark und richtig zu fühlen. Es sind nicht viele Frauen, die das tun. Doch es sind immer die Besten.

DIE BESTEN TUN DAS

Magdalena Neuner, Doppel-Olympiasiegerin im Biathlon, ging in die Sport-Annalen nicht nur wegen ihrer Medaillen ein. Sondern auch, weil sie unter anderem nach der ersten Silbermedaille sagte: „Jetzt hole ich auch Gold!“ Und dabei so viel Zuversicht und Emotionalität ausstrahlte, dass es dem interviewenden Mann glatt die Sprache verschlug. Der konnte das kaum verstehen. Doch er verstand zumindest eines: Wenn eine so geballte Emotionalität in die richtigen Bahnen gelenkt wird, gibt es keine Macht auf Erden, die sich ihr entgegenstellen könnte. Deshalb: Bekämpfen Sie Ihre manchmal überbordende Emotionalität nicht. Sie ist ein Talent, ein Geschenk, eine Gabe. Vielleicht die größte, die Ihnen Mutter Natur mitgegeben hat. Nutzen Sie sie! Bleiben und seien Sie emotional! Machen Sie's mit viel Gefühl!