





## Ein neues Zusammenspiel auf beruflichem Parkett

Für dieses Zusammenspiel sind die deutschen Männer aber noch nicht geübt genug. Besonders die ältere Männergeneration ist oft überfordert, wenn sie auf zielstrebige, junge Frauen treffen. Den jungen Männern fehlt es an Vorbildern. Sie stehen vor der Herausforderung, sich neu zu positionieren

Als Coach und Trainerin in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und starker Auftritt beobachte ich folgendes: Während Frauen über die letzten Jahre klarere, resonantere und tiefere Stimmen und bestimmende Körpergesten entwickeln, kommt es bei der jüngeren Männergeneration zu einer Veränderung in die entge-

gensetzte Richtung. Auf männlicher Seite konstatiere ich zunehmend hochgerutschte Stimmen, die dünner und brüchiger klingen. Die Sprache und dadurch die Inhalte wirken weniger getragen und die Botschaften kommen kraftlos an.

In der Vergangenheit waren es vermehrt die Damen, die mit ihren hohen dünnen Stimmen Training brauchten, um Vorträge zu meistern. Nun erscheinen die Herren zuhauf im Stimmtraining. Sie fühlen sich unsicher und suchen Unterstützung, um sich im beruflichen Umfeld Gehör verschaffen zu können.

Männer zwischen 25 und 50 Jahren zeigen sich sehr defensiv. Sie haben unklare Gesten, ein gesenktes Brustbein und wirken oft nicht stimmig. Statt auf beiden Beinen,

stehen sie nur auf einem Bein. Sie nutzen viele „ähms“, „vielleichts“ und Füllwörter, die ihre Unsicherheit deutlich zeigen. Es scheint, als fehlten ihnen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Als würden sie sich am liebsten hinter dem Schreibtisch, Rednerpult oder Flip Chart verstecken wollen.

## Was sind die Ursachen?

Hat das Auftauchen von mehr und mehr Powerfrauen diesen Prozess in Gang gesetzt? Ist es der gestiegene Leistungsdruck, das Multitasking oder die Veränderung der Balance in der Geschlechterwelt, die die Männer verunsichern?

Der Mann von heute hat neue Aufgaben. Seine emotionalen und weichen Seiten

sind nun nicht nur in der Familie gefragt. Gerade auch im Beruf ist emotionale Intelligenz angesagt. Das will geübt und probiert sein. Was bisher eine Domäne der Frauen war, bedeutet für die Männer eine Neuorientierung und Übung.

Frauen sind die altbekannten Spezialisten in den Bereichen Kommunikation, Einfühlbarkeit und Intuition. Sie lösen Probleme nicht alleine über den Kopf, haben Organisationstalent und sind in ihrer weiblichen Kraft sehr kreativ. Ein gutes Bauchgefühl hat oft größeren Impact und führt zu Erfolg.

## Das neue Terrain für beide Geschlechter

Männer müssen akzeptieren, dass jetzt auch Frauen mit auf dem Spielfeld sind. Dazu müssen sie ihre Rolle grundlegend überdenken und sich neu positionieren.

Frauen wünschen sich ein starkes Gegenüber auf Augenhöhe. Und hierbei geht es nicht darum, wer wem die Tür aufhält. Vielmehr geht es um wahre Anerkennung und Chancen für beide. Ein Dialog, der weniger über Machtgehabe und Status als über Fähigkeiten jenseits der Geschlechtergrenze abläuft.

Für den Mann könnte dies bedeuten inezuhalten. Sich die Fragen zu stellen: Wo stehe ich, was will ich heute, hier und jetzt? Wo sehe ich mich, was ist mein Selbstbild, meine neue Rolle?

Bezüglich dieser Frage sind die Frauen ihm voraus. Klar entschieden und ambitioniert sind sie nun auf dem Weg nach vorne, nach oben... in die Chefetage. Sie wünschen sich eine Bühne, auf der die Möglichkeit besteht, alle ihre Skills einzusetzen.

Was hier möglich ist, wird sich zeigen, sobald der Mann in seinem neuen Selbstbild angekommen ist.

## Angst

Angst ist in den meisten Fällen eine Projektion bzw. eine Antizipation. Dennoch gilt es, sie ernst zu nehmen wie jedes andere Gefühl auch. Angst gehört in die Gruppe der vier Grundgefühle (Angst, Wut, Trauer, Freude). Jedes verdrängte Gefühl findet irgendwann seinen Weg an die Oberfläche und wird sichtbar.

Angst plagt die Sicherheitsbedürftigen und Perfektionisten mehr als die Genießer und Freigeister.

### Im Umgang mit Angst empfehle ich:

- erst mal annehmen, zulassen, akzeptieren.
- nehmen Sie Ihre Aufgabe, Ihr Thema wichtiger als sich selbst.

## Hier bitte noch einen schlaun Spruch!

Im beruflichen wie im privaten Leben mischen sich beide Angststrichtungen: die externe, nach außen gerichtete Angst, z.B.: Angst vor Publikum (nicht anerkannt oder gemocht zu werden), Angst vorm Versagen, Angst vor Konkurrenz, Existenzangst. Oder die interne: Angst vor Entscheidungen, Angst vor Fehlern etc.

Angst wird als Projektion erlebt oder entspringt der Scham in der Befürchtung, das Ansehen von Ego oder Image könnte beschädigt werden in Konsequenz von Ablehnung. Nicht zu gefallen oder geliebt zu werden, ist wie die Angst selbst ein universelles Thema. (unsere Leistungsgesellschaft hilft hier natürlich ordentlich nach).

In der Angst sind wir getrennt von unserer kreativen Energie und unseren Ressourcen, wir befinden uns in einer Art Sackgasse. Angst macht fest und blockiert.

Der Antagonist zu Angst ist Mut zu vertrauen. Werden wir von Angst regiert schwinden Selbstvertrauen und der Betroffene wird zum Opfer seiner Angst. Wie gelähmt hat er bestenfalls die Möglichkeit, auf Technik oder Altbewährtes zurückzugreifen.

- erlauben Sie sich zu experimentieren und Fehler zu machen.
- entzünden Sie sich für Ihr Thema, Ihre Inhalte. Agieren Sie aktiv aus der Begeisterung heraus, die Angst wird schrumpfen. Nervosität, Herzklopfen, Aufregung werden zuletzt übrig bleiben.
- mit Zentrierungsübungen, Achtsamkeits-Meditationen, Entspannungs- oder Imaginationstechniken lässt sich wieder eine innere Weite und Ruhe schaffen. Die gefühlte Enge kann überwunden werden, der innere Raum wird größer und Beruhigung setzt ein.

## Fazit

Wenn es Ihnen gelingt, für Ihr Thema zu brennen, schlägt die Begeisterung die Angst.

KONTAKT

Karin Seven

[www.karin-seven.de](http://www.karin-seven.de)