TRAINER SOCIETÄT BERLIN
Beratung Coaching Training

Zum Online-Newsletter
Ausgabe 10.2015

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Xing.
Aktuelle News, interessante Tipps und vieles mehr erwarten Sie dort.

Souverän Auftreten – Körpersprache für Frauen

Guten Tag,

vielleicht ist Ihnen das auch schon öfter aufgefallen, oder Sie haben es als Frau sogar selbst erlebt, dass viele Frauen heute hervorragend ausgebildet sind und über eine hohe Qualifikation verfügen und trotzdem, was Aufstieg und Karriere betrifft, Männern gegenüber oft das Nachsehen haben. Tatsächlich ist es so, dass bei gleicher Kompetenz und Leistung, Männer häufig leichter die Karriereleiter erklimmen und das oft noch mit einem besseren Einkommen.

Woran liegt das?

Nicht selten sind es die körpersprachlichen und stimmlichen Signale, die dazu führen, dass Frauen nicht ihrer Qualifikation entsprechend kompetent wahrgenommen und anerkannt werden. Ob jemand kompetent ist, entscheiden wir nicht danach, ob jemand tatsächlich kompetent ist, sondern ob er kompetent erscheint bzw. seine Kompetenz ausstrahlt.

Diesen Eindruck vermitteln wir zu einem wesentlichen Anteil über unser Auftreten. Doch hier signalisieren Frauen häufig, wenn auch unbewusst, Zurückhaltung und Unsicherheit, statt das im beruflichen Kontext notwendige Selbstbewusstsein zu zeigen. Das Auftreten von Frauen unterscheidet sich meist stark von dem Auftreten der Männer. Männer nehmen sich mehr Raum, wirken meist forscher und dominanter. Schon allein durch solch ein Auftreten wird ihnen Kompetenz unterstellt.

Männer und Frauen sprechen tatsächlich andere „Sprachen“ und kommunizieren daher unterschiedlich.

Die Frage, warum Männer und Frauen unterschiedlich kommunizieren, ist nach der Sprachforscherin Deborah Tannen auf die unterschiedliche Sozialisation von Jungen und Mädchen zurückzuführen. Mädchen spielen eher zu zweit oder in kleinen Gruppen, Meinungsverschiedenheiten werden von Anfang an meist verbal beigelegt, wobei auf Gesichtswahrung beider Parteien Wert gelegt wird. Die „Bestimmerin“, so es eine gibt, wird meist ausgegrenzt. Wobei das Wort „Bestimmerin“ als Beleidigung verstanden wird. Die hier beschriebene Kommunikationsstrategie ist weitestgehend horizontal. Der Schwerpunkt liegt auf Gleichberechtigung, Teamgeist, Höflichkeit.

Jungen hingegen spielen eher in Gruppen, wobei es ganz normal ist, dass zuerst eine Rangordnung festgelegt wird, sei es durch Kämpfe, Wettbewerbe, Mutproben oder ein sich Überbieten an Frechheiten. Wer hier bestimmt, genießt hohes Ansehen in der Gruppe, und auch die anderen Gruppenmitglieder wissen sehr genau, wo in der Rangfolge sie sich befinden. Das wird akzeptiert. Schlimm wäre es für den Einzelnen, gar nicht zur Gruppe zu gehören. Die hier beschriebene und erlernte Kommunikationsstrategie ist vertikal. Der Schwerpunkt liegt auf Durchsetzungsstärke, Entscheidungsfreude, Risiko, Territorialverhalten. Das Festlegen der Rangordnung ist teil des Spiels. Dieses in der Kindheit erlernte Kommunikationsverhalten legen wir nie wieder ab.

Daraus folgt natürlich ein komplett anderes Auftreten und somit eine andere Körpersprache.

Männer und Frauen sprechen unterschiedliche Körpersprachen, um hier einige zu nennen: Während Männer beispielsweise eher breitbeinig stehen und sitzen, große Schritte machen, befinden sich Frauen eher in der Entlastungshaltung, Gewicht auf einem Bein, ein Fuß vorgestellt, Ellenbogen eng am Körper, kleine Schritte, sitzen häufig mit ineinander oder um das Stuhlbein gewickelten Beinen. Kurz gesagt: Männer nehmen sich mehr Raum, Frauen machen sich schmal und geben Raum ab.

Die Gründe hierfür sind vielfältig: Frauen und Männer haben einen unterschiedlichen Körperbau, sind wie bereits dargelegt unterschiedlich sozialisiert, die Kleidung von Frauen schränkt meist die Bewegungsmöglichkeiten ein (kurze Röcke, Absatzschuhe...) und manches liegt auch noch in der Evolution begründet. Das soll jetzt hier allerdings nicht Thema sein.

Eine Frau ist kein Mann und deshalb sollte sie auch auf keinen Fall versuchen, die männliche Körpersprache zu kopieren. Es würde etwas seltsam aussehen, wenn Sie als Frau plötzlich breitbeinig dastehen.

Bedeutung unserer Körpersprache

Die Körpersprache und Stimme spielen in der Kommunikation eine entscheidende Rolle. Bereits die ersten Sekunden entscheiden maßgeblich über den Verlauf eines Gesprächs. Besonders in sensiblen Gesprächssituationen, werden nonverbal unbewusst die Weichen in eine hilfreiche oder auch ungünstige Richtung gestellt.

Natürlich ist es falsch, Kompetenz daran zu messen, wie hoch jemand spricht, ob er seine Arme verschränkt oder die Füße um die Stuhlbeine wickelt. Wir werden aber an dieser Bewertung nichts ändern können. Leider kommt diese Einschätzung mehr oder weniger unbewusst bzw. unreflektiert zustande. Kümmern wir uns also um unsere Körpersprache. Präsenz und souveränes Auftreten sind körpersprachlich und zu erlernen!

Wie können Frauen nun an einem authentischen und souveränen Auftreten arbeiten?

- Auf keinen Fall sollten Frauen versuchen, die Körpersprache der Männer zu kopieren.
- Es ist wichtig, sich mit den ungünstigen Eigenheiten weiblicher Körpersprache vertraut zu machen, um sie dann bewusst zu vermeiden.
- Frauen müssen wissen, was ihr Auftreten körpersprachlich und stimmlich stark macht und es nutzen.
- Frauen sollten die Gesten der Männer, sprich ihre Motivation, verstehen und gegebenenfalls neu interpretieren.
- Es ist wichtig, sich immer bewusst zu sein, dass unsere Körpersprache unsere innere Haltung widerspiegelt.

Körpersprachliche und stimmliche Signale, die für Sie als Frau im Beruf von Bedeutung sind

Kopfhaltung

Ein geneigter Kopf signalisiert dem Gesprächspartner, dass wir ihm konzentriert und interessiert zuhören. Das ist natürlich eher positiv aber als typisch weibliche Geste hat diese Kopfhaltung manchmal einen negativen Effekt, da sie auch als Demutsgeste gewertet werden kann. Deshalb halten Sie immer den Kopf gerade.

Blick

Frauen schauen meist öfter auf den Boden als Männer und halten den Blick weniger lange. Dies wird oft als Schwäche oder Unsicherheit interpretiert. Also direkter Blick in die Augen des Gegenübers. Bitte niemals von unten nach oben schauen. Wenn Sie den Blick abwenden, schauen Sie auf keinen Fall zu Boden.

Körperhaltung

Stehen Sie mit beiden Beinen auf dem Boden und halten Sie Ihre Füße nebeneinander. Achten Sie darauf, beim Gehen Ihre Arme frei, locker und gelöst zu lassen und nicht an den Oberkörper zu pressen. Nehmen Sie sich Raum.

Gestik

Achten Sie darauf, mädchenhafte oder Unsicherheitsgesten, wie z. B. den Nacken zu massieren, mit dem Schmuck oder den Haaren zu spielen, die Hände zu kneten, zu vermeiden. Männer spielen selten mit den Haaren oder legen erschrocken Hand vor den Mund. Nutzen Sie Ihre Gestik, um das zu unterstreichen, was Sie sagen!

Stimme

Frauen sprechen häufiger in einer höheren Sprechlage als es ihrer eigentlichen Physiognomie entspricht. Das wird oft negativ gewertet, von „hysterisch“ über „angespannt“ bis hin zu „unsicher/unsouverän“. Deshalb sollten wir unsere Normalsprechlage, die meist deutlich tiefer ist, kennen und einsetzen. Wir werden damit sympathischer und kompetenter wahrgenommen und nehmen uns stimmlich, durch die entstehende bessere Resonanz, mehr „Raum“. Frauen sprechen zudem oft auch deutlich schneller als Männer. Das wird von vielen Männern als unangenehm empfunden und im schlimmsten Fall als „oberflächlich“ oder „unqualifiziert“ abgewertet. Deshalb empfiehlt es sich, das Tempo zu drosseln.

Lächeln

Frauen lächeln häufig. Leider oft auch automatisch und unpassend, wenn ernste Themen diskutiert oder wenn sie z. B. ein negatives Feedback geben, das dadurch natürlich an Nachdruck verliert und nicht mehr ernst genommen wird. Wenn Sie gute Miene zu einer schlechten Nachricht machen wollen, lächeln Sie bitte vorher und/oder danach, nicht dabei! Fragen Sie sich vorher, was will ich bewirken? Lächeln Sie auch nie, um Unsicherheit zu überspielen. Es ist gut, einen freundlichen Gesichtsausdruck zu haben oder zu lächeln, es muss nur der Situation angemessen sein. Lächeln ist gut, aber bitte bewusst!

Seminar „Souveränes und überzeugendes Auftreten für Frauen“

In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen, worauf sie achten müssen, um im Beruf stark, selbstbewusst und ihrer Kompetenz entsprechend aufzutreten und dabei trotzdem authentisch und weiblich zu sein.

Die Teilnehmerinnen erweitern in diesem Training ihr persönliches Repertoire an Ausdrucksmöglichkeiten hinsichtlich Sprache, Mimik und Gestik. Hierfür lernen sie die Unterschiede „typisch“ männlicher und weiblicher Körpersprache kennen und wenden Techniken an, die es ihnen ermöglichen, ihre nonverbale Kommunikation sicher, überzeugend und authentisch einzusetzen. Die Teilnehmerinnen lernen die Wirkung ihrer Körpersprache und Stimme kennen. Mit dem Bewusstsein über die Wirkung der eigenen Körpersprache und Stimme im Gespräch und das Wahrnehmen der Körpersprache des Gesprächspartners erarbeiten sie die Einflussmöglichkeiten auf Gespräche mittels nonverbaler Signale

© by Stephanie Klaus

Stephanie Klaus

Seit mehr als fünfzehn Jahren bin ich als Schauspielerin sowie in den Bereichen Medien, Kommunikation, Vertrieb und Marketing tätig. Die praxisorientierte Konzeption meiner Trainings und Coachings verbindet problemorientiert und zielgerichtet Elemente der Kommunikationspsychologie und der Regie- und Schauspieltechnik, wodurch auch komplexe Kommunikationssituationen erfolgreich gestaltet werden können. Aufgrund meiner Tätigkeiten als Medienberaterin und als Schauspielerin für Bühne, Film und Fernsehen sowie als Trainerin und Coach verfüge ich über einen umfangreichen Erfahrungsschatz, der es mir ermöglicht, Lösungen von Kommunikationsproblemen sowie den Einsatz von Medien effektiv und praxisorientiert zu vermitteln.

Zum Profil

Wir begrüßen ganz herzlich in Team der TrainerSocietät Berlin Marlen Nebelung

Psychologie und Gesundheitswissenschaften stellen meine fachliche Heimat dar, insbesondere die positive Psychologie aber auch neurowissenschaftliche und soziologische Erkenntnisse beeinflussen meine Arbeit. Sowohl als „Konzern-Interne“ als auch als Beraterin habe ich diverse Veränderungsinitiativen und Konzern-Programme, Trainings, Workshops und Coachings konzipiert und durchgeführt sowie gelernt, Hürden zu nehmen und (auch kleine) Erfolge auf dem Weg zur langfristigen Zielerreichung zu feiern.

Zum Profil

Konflikt

Erfolgreiche Konfliktbehandlung

30. November / 01. Dezember 2015 in Berlin

2-tägiges Training

Mehr lesen »

Moderation

Meetings kompetent leiten – klare Ergebnisse erzielen

16. / 17. November 2015 in Berlin

Mehr lesen »

Die Macht der Sprache

19. / 20. November 2015 in Berlin

Mehr lesen »

Pferdegestütztes Führungstraining

Authentisch Führen

7. November 2015 Nähe Hamburg

Mehr lesen »

Präsentation und Persönlichkeit

Freie Rede mit Ausdruck und Präsenz

09. / 10. November 2015 in Berlin

Mehr lesen »

Bodytalk

Auf die Körpersprache kommt es an

09. Februar 2016 in Berlin

Kurzformat 1/2-tägig

Mehr lesen »

Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen
Ihre

Ina Jachmann

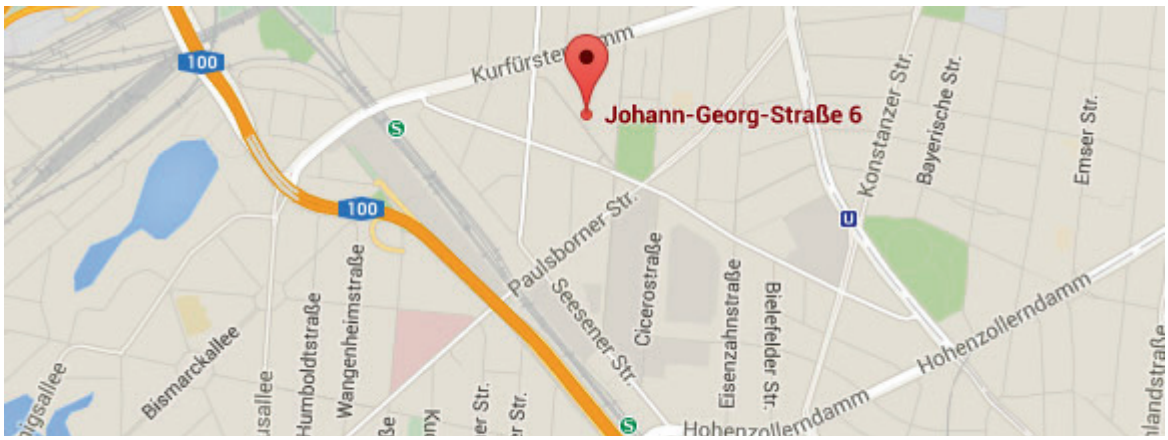
TrainerSocietät Berlin
Johann-Georg-Straße 6
10709 Berlin

Telefon 030 - 39 88 56 18

E-Mail i.jachmann@tsberlin.de

www.tsberlin.de

Downloads 2016

Trainingsprogramm 2016 als PDF

Ansicht 2016 als PDF