

# Sicherer auftreten

Maja Heinig-Lange zeigt Wege zur „machtvollen Frau“

Auch in unseren emanzipierten Zeiten erleben Frauen noch, dass sie in Konferenzen von den männlichen Kollegen unterbrochen, dass sie als Chefin nicht ernst genommen und dass ihre Vorschläge belächelt werden. Und auch, dass sie im direkten Vergleich mit Männern den Kürzeren ziehen. Grund ist oft ein zu wenig dominantes Auftreten.

Wie man als „machtvolle Frau“ Dominanz ausstrahlt, ohne gleich unweiblich und unsympathisch zu wirken, zeigt Maja Heinig-Lange im Tages-Kurs „Die machtvolle Frau“ am 11. Oktober im Löwenhof der Volkshochschule. Es sind in erster Linie die non-verbalen Gesten, die Botschaften aussenden. Die können von Männern kommen, wenn die etwa in einer Sitzung gelangweilt mit dem Handy spielen, wenn eine Frau redet, oder sich wie ein Platzhirsch mit hinter dem Kopf verschränkten Armen im Sitzungssessel lümmeln.

## Das Reifrock-Gefühl

Diese Gesten können aber auch Frauen aussenden. Schon der Auftritt, wenn eine Frau zur Tür hereinkommt, hinterlässt Eindruck – oder eben nicht. Ein schüchtern zur Seite geneigter Kopf, an den Türrahmen gelehnt, wirkt mäuschenhaft. Wirkungsvoller ist ein gerader Gang, mitten durch die Tür, mit viel Platz zu allen Seiten.



**Stopp! Bis hier her und nicht weiter. – Eine Geste, mit der Frau klarmachen kann, das hier Schluss ist.**

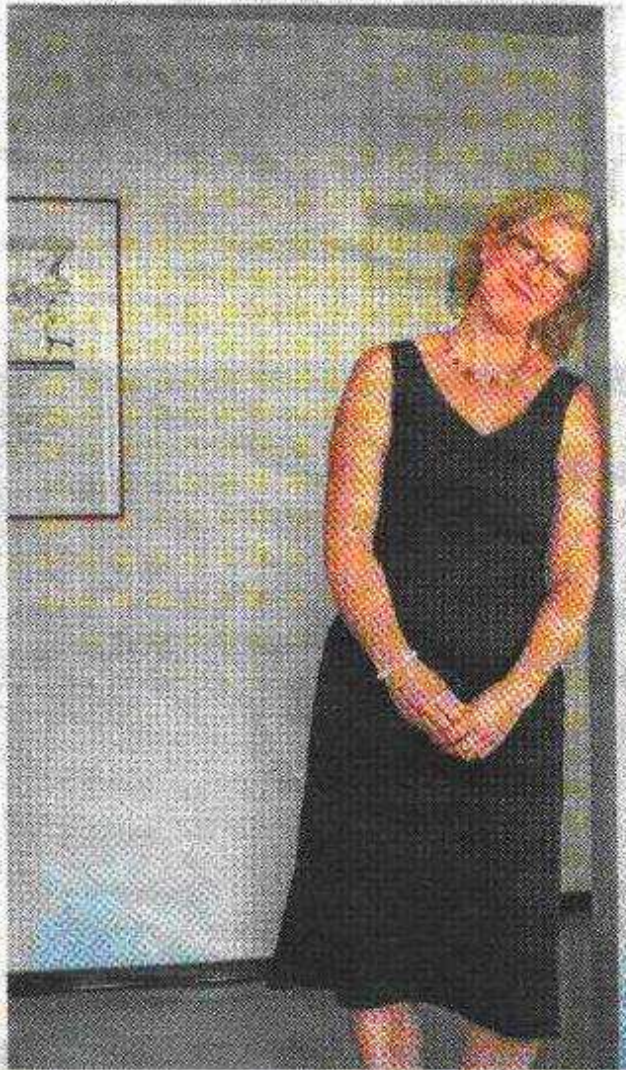
„Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Reifrock an. Sie gehen dann viel würdevoller. Sie schreiten. Das wirkt dominanter, majestätischer“, rät die Kommunikationstrainerin. Auch im Supermarkt könne man das mal ausprobieren oder üben. „Kurze Redebeiträge, mit energischer Stimme vorgetragen, nach vorne gewandt sitzend, helfen, ernst- und wahrgenommen zu werden“, weiß die Expertin. Eine Piepsstimme könne Frauen sich abtrainieren.

Frauen kommunizieren anders als Männer, das beobachtet die Expertin, die seit 16 Jahren solche Kurse gibt und sich vor 13 Jahren mit einer Kollegin mit einer Perso-

nalentwicklungsfirma in Datteln selbstständig gemacht hat, schon bei kleinen Jungs: „Die machen sofort eine Rangordnung unter sich aus, wenn sie zu dritt sind.“ Frauen sind diplomatischer. Sie sollten dynamisch und schwungvoll auftreten, aber mit langsamen Gesten kommunizieren. „Das wirkt machtvoller“, weiß Maja Heinig-Lange. Auch Schlagfertigkeit trainiert sie mit den Kursteilnehmerinnen. Das Selbstvertrauen stellt sich am Ende des Kurses auch ein. Ergebnis ist ein sicheres Auftreten. JG

.....  
11.10. (Fr), 9-16 Uhr, VHS, Hansastraße 2-4, Verant.-Nr. 32-14604D, Tel. 5 02 47 20.





**Zwei Auftritte einer Frau, wenn sie ins Büro einer Kollegin kommt, um eine Frage zu stellen: Auf dem linken Foto wirkt die Frau lieb und unterwürfig, auf dem rechten, in der Mitte des Türrahmens, machtvoller.**

Fotos: Gaß