

KOMMENTAR

Grrrrrr ist gaga und genial

MARTINA TABEL

⚡ Es ist das alte Lied: Frauen steht auf. Wehrt Euch. Seid selbstbewusst. Aber wie oft ist diese Botschaft unverhüllt verklungen. „Ja, Ja“, sagen die Kerle und denken sich ihren Teil. „Das ist doch zickig“, sagen Mädels, die so emanzipiert sind, dass sie den Herren die Tür aufhalten, die dann in die Vorstandsetagen marschieren. „So geht’s nicht“, sagt daher B.B. Nein, nicht die tolle Blondine, sondern die Dirty-Woman-Trainerin Birgit Bader.

Sie trällert das alte Lied pffiffig neu und verkürzt den Text auf ein schlichtes: „Grrrrrrrr“. Nach dem Motto: Wer sich an Dagobert Duck und seiner unmissverständlichen Ausdrucksweise orientiert, kommt eher auf den Chef-Sessel und kann mal in Geld baden.

Auf den Grrrrrr-Faktor kommt es also an. Stimmt wohl, denn so dumm sind selbst karrierevernarnte Männer nicht, dass sie nicht kapieren, was los ist, wenn Frauen böse Sprechblasen ausstoßen, statt zu grinsen, nicht das Köpfchen schieflegen, sondern dem anderen ins Auge schauen und sich mit Rippenstößen den Weg bahnen. Und dass Männer nicht blöd sind, da können selbst Männer nicht widersprechen. Insofern dürfte die Idee ein Erfolgsrezept sein.

Für B.B. ist es das schon. Ihre Vorträge sind voll. Die Marketing-Idee ist genial. Grrrrr-Faktor, das klingt ein bisschen gaga. Und Lady Gaga ist nun wirklich in der Top-Liga. Und ob die zickig ist, interessiert niemanden. Die Taler türmen sich. Und dann kann frau wie Onkel Dagobert auch ganz befreit mal ein „Yippie“ ausrufen.



Frauen haben oft nicht den Mut, Dinge direkt anzusprechen. Sie wollen lieber lieb wirken. Der Erfolg bleibt dann aber häufig aus, sagt Psychologin Birgit Bader. Sie empfiehlt den „Grrrr-Faktor“. Fotos: pa, Bianca Hannig

Frauen müssen aufhören, lieb zu sein

Motivationstrainerin Birgit Bader gibt 40 Stormarnerinnen bei „Dirty-Woman-Training“ Tipps, wie sie ihre Persönlichkeit erfolgreich weiterentwickeln

BIANCA HANNIG

DELINGSDORF :: Frauen reden zu viel, nörgeln und jammern ständig und warten meistens nur darauf, dass ihnen jemand anderes den Weg bereitet, anstatt selbst die Fäden energisch in die Hand zu nehmen, um beruflich endlich mal vorwärts zu kommen. Was Birgit Bader ohne lange drumherum zu reden ihren Zuhörerinnen an den Kopf knallt, kommt an. Und scheint den Nagel auf den Kopf zu treffen. Die Zuhörerinnen, rund 40 Stormarnerinnen, lachen, nicken, zücken Stifte, um sich Tipps zum Bessermachen aufzuschreiben.

Sie alle sind der Einladung des Stormarner Netzwerks Frauen in Führung und Verantwortung (FiF) gefolgt. Der Titel des Vortrags wirbt fast anzüglich mit einem „Dirty-Woman-Training“. Und damit, dass die Teilnehmerinnen dadurch lernen können, ihren eigenen persönlichen „Grrrrrrr-Faktor“ zu entwickeln. Doch mit Anzüglichkeiten hat der Vortrag wenig zu tun, viel eher geht es darum, dass berufstätige Frauen lernen, ihren Mann zu stehen.

Und das Angebot wird gern angenommen. Mehr als 40 Stormarnerinnen, alle berufstätig, manche angestellt, andere selbstständig, einige in Führungspositionen, sind nach Delingsdorf am Dienstagabend ins Restaurant Glantz & Gloria gekommen und hängen eineinhalb Stunden an Birgit Baders Lippen. Sie lernen: „Für den ersten Eindruck, gibt es keine zweite Chance.“ Und ohne das richtige „Grrrr!“ in der Frau könne die erste Begegnung, sei es beim Vorstellungsgespräch, bei Gehaltsverhandlungen oder beim ersten Geschäftstermin mit einem neuen Kunden schon mal gewaltig schief gehen.

Doch was ist überhaupt der Grrrrr-Faktor? Laut Bader etwas, was jede Frau selbst für sich entwickeln, selbst in sich finden muss. Eine Performance, die nach außen hin beeindruckt, stark erscheint, ohne aufgesetzt zu wirken. Ein perfektes Zusammenspiel aus Körperhaltung, Gang und Sprache. Zunächst einmal gilt es an der äußeren Erschei-



Birte Kruse-Göbrecht, Stormarns Gleichstellungsbeauftragte, Referentin Birgit Bader, Ulrike Pijl und Irene Schumann von FiF

nung, am Auftreten zu arbeiten. Die Frauen sollen gerade stehen, den Kopf in der Mitte halten, nicht etwa schräg halten, „was Frauen leider immer wieder tun, weil sie gefallen wollen“, Blickkontakt halten. Und dann natürlich an der Sprache. „Und das ist etwas, was für Frauen dann schwierig wird, weil sie gewöhnlich gerne viel zu viel reden, und auch noch gerne viel jammern – aber das langweilt nur“, sagt Bader und lässt die Teilnehmerinnen gleich mal einen Test machen. 90 Sekunden Zeit zum Vorstellen. Jede Frau soll sich eine andere Unbekannte herausuchen. „Und kleckern Sie nicht. Klotzen Sie!“, be-

fiehl Bader. „Warten Sie nie darauf, dass Ihnen jemand eine Tür öffnet, zeigen Sie, was Sie haben!“, ruft Birgit Bader in das laute Stimmengewirr.

„Gar nicht mal so leicht, so auf die Schnelle“, stellt Sonja Redmann fest. Die 42-Jährige, angestellt bei der Wirtschaftsakademie in Glinde, nimmt seit eineinhalb Jahren regelmäßig an Angeboten von FiF teil und verspricht sich gute Tipps, die Power geben, von Baders Vortrag. „Als Frau fällt man oft in manchen Situationen in eine Rechtfertigungsrolle, die leider unbewusst antrainiert ist“, sagt Redmann, der es zwar generell nicht an Selbstbewusstsein man-

gele, die sich jedoch in manchen Situationen einfach noch mehr davon wünscht. Mehr Grrrrr! „Frauen sind oft zu vorsichtig, zu zurückhaltend. Ja, sie neigen sogar dazu, sich schlechter bezahlen zu lassen. Und dann meckern und jammern sie auch noch darüber“, reißt Bader aneinander und empfiehlt, das Klagen einzustellen, zu handeln. „Wechseln Sie mit dem Grrrrr-Faktor von der Komfort- in ihre persönliche Stretching-Zone“, heißt ihr nächster Tipp. Und sie meint damit nichts anderes, als aus üblichen Verhaltensmustern auszubrechen. Hin und wieder mehr zu wagen – auch gegenüber dem Chef.

„Und achten Sie dabei auf ihre Stimme. Viele Frauen gehen am Ende eines Satzes mit ihrer Stimme nach oben. Sie haben aber gar keine Frage gestellt, sondern eigentlich eine Forderung.“ Dabei könne eine tiefe Stimmlage Wunder wirken. „Haben Sie keine Ahnung von einem Thema, lassen Sie es sich nicht anmerken, senken Sie Ihre Stimme“, sagt Bader, die diesen Tipp einst Studenten vor einer mündlichen Prüfung mit auf den Weg gab.

Aber Bader warnt auch: „Machen Sie nicht zu große Schritte, wagen Sie zunächst kleine Veränderungen.“ Sonst könne zu viel plötzliches selbstbewusstes Auftreten auch schnell aufgesetzt und lächerlich wirken.

Das Badersche „Grrrr!“ heißt übersetzt nichts anderes als mehr Power, mehr Selbstbewusstsein. Das „Grrrrr!“ sei etwas Innerliches. „Keiner soll natürlich im Gespräch die Zähne fletschen oder gleich zur Kampfmaschine werden“, sagt Bader, die in der Comic-Sprache zu Hause sei wie kaum eine andere. Schon seit frühester Jugend sei sie fasziniert von Superhelden, so sehr, dass sie später die Comic-Sprache sogar zum Thema in Examenarbeit in Germanistik machte.

Angetan hat es ihr vor allem das „Grrrrr!“ in den Sprechblasen. Und das scheint der gestandenen Frau, deren Lebenslauf auch gut und gerne auf drei oder vier Frauen aufgeteilt werden könnte, wie auf den Leib geschnitten zu sein. Die Diplompsychologin und Diplompädagogin, die auch schon als Streetworkerin in Hamburg arbeitete und „irgendwann auch mal Kneipenwirtin“ war, ist heute Psychotherapeutin, Supervisorin und Motivationstrainerin. Ihr Tipps, wie Frauen sich mehr trauen lernen können, gibt sie in Workshops und Seminaren weiter.

Verlockend finden das auch Mirjam Liebig, 33, und ihre Schwester Jenny-Marie Werner, 22. „Das Thema an sich hat einfach neugierig gemacht. Schon der Titel ist frech, macht neugierig und gute Tipps für das Auftreten im Beruf kann man immer gut gebrauchen“, sagt Liebig, Beautycoach aus Siek. Weil viele Teilnehmerinnen begeistert waren, will FiF im Frühjahr ein ganzes Seminar, ein „Dirty Woman“-Training anbieten. Informationen dazu gibt es unter www.fif-stormarn.de im Internet.

Einen Tipp gibt Bader den Stormarnerinnen am Ende des Abends noch mit auf den Weg: Vorsicht im privaten Bereich mit zu viel Grrrrr! „Schließlich wollen sie ja nicht alle ihre sozialen Kontakte verlieren.“

Dinge, die Frauen oft falsch machen

Zu viel Bescheidenheit: Gerade in Branchen, in denen viele Männer arbeiten, trauen sich Frauen oftmals nicht, ihren Platz zu behaupten und Position zu beziehen. Das zeigt sich auch in Gehaltsverhandlungen. Laut Birgit Bader werden viele Frauen schlechter bezahlt, weil sie den Wert ihrer Leistungen nicht vehement genug einfordern. Tipp: Haben Sie den Mut, Dinge anzusprechen, zu sagen, dass Sie besser bezahlt werden wollen, wenn Ihre männlichen Kollegen die gleiche Quali-

fikation haben, aber mehr in der Lohntüte haben.

Zu viel Blabla, zu viel Gernörgel: Statt auf den Punkt zu kommen, reden Frauen viel Drumherum. Und oft wird auch zu viel Gemeckert. Tipp: Lassen Sie die Schnörkel in beruflichen Gesprächen weg. Überlegen Sie sich, was Sie wollen und bringen Sie es auf den Punkt. Geht Ihnen etwas gegen den Strich, sprechen Sie es offen an.

Zu hohe Stimmlage: Ohne es zu bemerken, heben viele

Frauen am Ende eines Satzes ihre Stimme. Forderungen kommen dann oftmals nicht so rüber, wie es sein sollte. Weil sie unbewusst als Frage formuliert werden und so an Gewicht verlieren. Tipp: Üben Sie ihre Stimmlage zu senken.

Den Kopf neigen: Die einen tun es bewusst, doch viele machen es unbewusst und versetzen im Gespräch ihren Kopf in Schräglage – gerade, wenn sie sich mit Männern unterhalten. Tipp: Hören Sie auf, immer lieb sein zu wollen. Halten Sie

Ihren Kopf aufrecht, Blick geradeaus. Ihr Gegenüber wird künftig ganz anders im Gespräch auf Sie reagieren.

Sie engen sich oft selbst ein: Frauen neigen dazu, auszuweichen, anderen mehr Platz zu geben als sich selbst. In Fußgängerzonen beispielsweise verfallen sie häufig in einen Slalomlauf. Tipp: Ein gutes Grrrrr-Training ist der Rempeltest! Gehen Sie bei Ihrer nächsten Shoppingtour in einer gut besuchten Einkaufsstraße doch einfach einmal geradeaus. (hann)