

## VERHALTENSWEISEN ÄNDERN MUT ZUR SICHTBARKEIT

von Nadja van Uelft

*„Die können das halt.“ Solche Kommentare höre ich als Coach des Öfteren von weiblichen Fach- und Führungskräften, wenn es darum geht, sich mit der eigenen Zurückhaltung und „Bescheidenheit“ auseinanderzusetzen – Verhaltensweisen, die viele von sich kennen.*



@ Nadja van Uelft

Nadja van Uelft, Business-Coach

Mit „die“ sind „die Männer“ gemeint, die auf unterschiedlichsten Veranstaltungen unbefangen den Mund aufmachen, Beiträge leisten und sich nicht scheuen, ihre Meinung bzw. ihre Kompetenz kundzutun.

Wenn Sie das auch von sich kennen und zu der beträchtlichen Zahl von Frauen gehören, die lieber zuhören als mitreden und erst dann einen Redebeitrag leisten, wenn sie zu 100 % (oder besser noch 120 %) sicher sind, dass er absolut perfekt ist (also eigentlich nie); die glauben, sie müssten noch x Fortbildungen besuchen und weitere Zertifikate ansammeln, bevor sie überhaupt etwas zum Thema sagen dürften; und die darüber hinaus denken, sie seien eben „von Natur aus“ so – wenn Sie das von sich kennen, dann seien Sie zweier Dinge gewiss: Sie sind damit nicht allein. Und: Das lässt sich ändern!

Wir Menschen wurden natürlich alle auf die eine oder andere Art sozialisiert, und in der Geschichte war Frauen lange Zeit eine andere Rolle zugeordnet als Männern. Solche (meist unbewussten) Überzeugungen wirken lange fort, bis heute. Gleichzeitig beobachte ich mit großer Freude, wie viele selbstbewusste, tolle Frauen es gibt, die ihre Komfortzone verlassen und in der Öffentlichkeit stehen. Hervorragend ausgebildete und kompetente Frauen, die Großes leisten, die proaktiv nach vorn gehen und die Welt mitgestalten.

Das wurde diesen Frauen oft nicht mit in die Wiege gelegt. Viele von ihnen mussten einen langen und steilen

Weg gehen, einen Weg des Umlernens, Neu-Lernens, Ausprobierens. An Grenzen stoßen, weitermachen, sich durchkämpfen – das gehört dazu. Blockierende Glaubenssätze erkennen, Denkgewohnheiten verändern, Verhaltensweisen erweitern – beispielsweise indem sie sich einen inneren Ruck geben, aktiv bei einer Podiumsdiskussion das Wort zu ergreifen und den eigenen Standpunkt zu vertreten, auch auf die Gefahr hin, dass Gegenwind kommen könnte. Wer sicht- und hörbar ist und für etwas einsteht, wird gelegentlich angegriffen; das gehört dazu. Auch das lässt sich erlernen: mit Angriffen aller Art umzugehen und den eigenen Standpunkt zu behaupten.

Kennen Sie solche Frauen? Suchen Sie sich Vorbilder! Es gibt reichlich davon, sei es in der Geschichte oder in der Gegenwart. Mutige Frauen, die etwas riskiert haben und bemerkbar, ja bemerkenswert sind. Die uns ermutigen und inspirieren können.

### Die können das? Stimmt. Und SIE können das auch!

Veranstaltungshinweis des #DFKFrauenNetzwerks am 28.04.2022: Exklusive und praktische Tipps für mehr Sichtbarkeit und starkes Auftreten erhalten Sie von Nadja van Uelft, gemeinsam mit Diana Nier, im Online-Impuls „Mut steht Ihnen – wie SIE stark in Führung gehen“ am 28.04.2022 um 18:30 Uhr. Weitere Informationen und Anmeldeöglichkeit finden Sie hier: <https://www.dfk.eu/aktuell/termine/?action=detail&terminId=2086> —

### Über die Autorin

Nadja van Uelft ist seit über 20 Jahren Business-Coach & KompetenzTrainerin, PEP®-Coach (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Dr. Michael Bohne) sowie AuftrittCoach und Expertin für überzeugendes Auftreten und erfolgreiches Führen. Außerdem ist sie engagiertes DFK-Mitglied.

[www.nadja-van-uelft.de](http://www.nadja-van-uelft.de)