

1:0 - RheTORik für Siegerinnen

Britta Tipkemper zu den After-Work-Trainings von Coachart

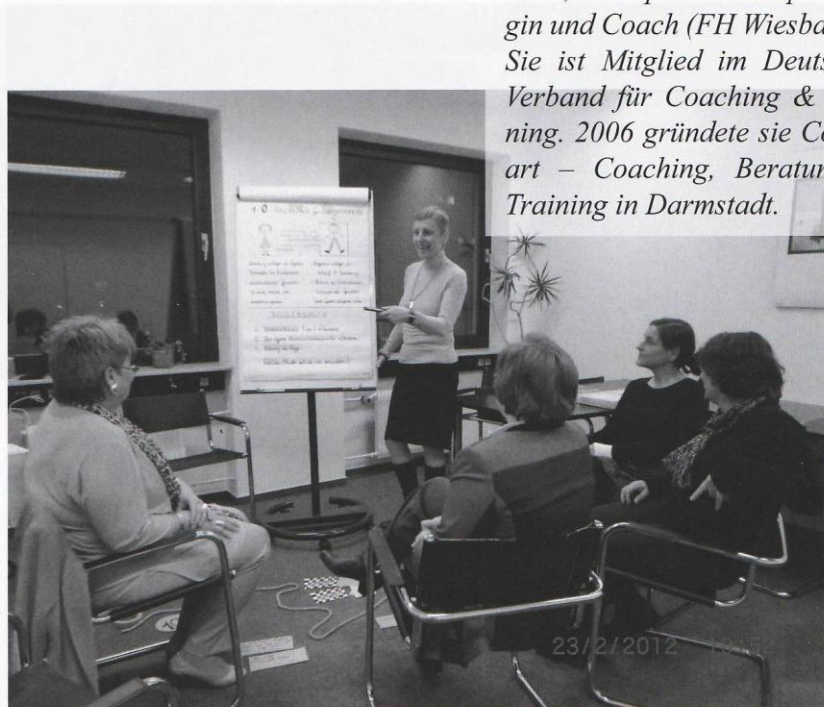
Frauen ziehen in beruflichen Kommunikationskontexten oft den Kürzeren: Sie reden weniger, sie werden (mit ihren Inhalten) nicht immer ernst genommen, setzen sich (in Verhandlungen) nur eingeschränkt durch und Führungspositionen werden anderweitig vergeben. Fast alle Kommunikationstrainings sind auf die „typisch männlichen“ Kommunikationsschwächen ausgerichtet: aktives Zuhören, empathisches Paraphrasieren, appellfreie Ich-Botschaften etc. Die meisten Frauen haben diese Fähigkeiten mit der Muttermilch aufgesogen oder später durch eine entsprechende Sozialisation „aufgesogen bekommen“.

Wie kann es gelingen, klar und eindeutig zu kommunizieren, Grenzen zu setzen, sich kompetent und „gut“ zu fühlen und sich damit eigenverantwortlich für die eigenen Interessen einzusetzen, ohne auf der absolut notwendigen Beziehungsebene an Punkten zu verlieren? Es ist weniger eine Sache des „charakterlichen Könnens“ als des Trainings, insbesondere, um die eigene Wirkung auf andere Menschen tatsächlich in Erfahrung zu bringen.

Ob Führungskraft, Angestellte, Selbstständige oder Arbeitsuchende - die Anliegen sind ähnlich.

frau möchte:

- souveräner, authentischer, professioneller und entspannter durch den Berufsalltag kommen,
- ihren Wortschatz erweitern, um negative Umstände positiv formulieren zu können,
- sich ihre Wortwahl und ihr Auftreten (Körpersprache, Kleidung, Stimme) bewusster machen,
- ihre Wirkung auf andere kennen lernen und ihre Authentizität untermauern,
- wissen, wie sie als Vortragende wirkt und sich vor einem Vortrag entspannen können,
- ihr gewünschtes Gesprächsziel erreichen, das Gespräch steuern und nicht gelenkt werden,
- lernen, wie sie mit schwierigen GesprächspartnerInnen / ZuhörerInnen umgehen kann,
- „positiv“ Nein-sagen können, das heißt, den Kontakt trotz „Ablehnung“ halten,
- spontan auf Unerwartetes reagieren und ihre Ansichten besser nach außen vertreten können,



After-Work-Training mit Britta Tipkemper im Februar 2012.

Foto: Coachart

- durch ihre Sprechweise sicherer und selbstbewusster rüberkommen,
- wissen, wie sie wahrgenommen wird, wenn sie mit dem Gegenüber nicht „auf einer Wellenlänge“ ist,
- sich nicht so schnell persönlich angegriffen fühlen und ihr Selbstvertrauen stärken.

Selbstvertrauen steigt mit der positiven Annahme unseres Selbst. Damit der Mensch sich selbst so annehmen kann, wie er ist, muss er sich zunächst Wissen aneignen. Wie bei einem Eisberg nur die Spitze sichtbar ist, ist dem Menschen meistens nur 20 Prozent seines Seins bewusst – 80 Prozent liegen im Dunklen und entziehen sich damit einer zielgerichteten Einflussnahme.

In den monatlichen Gruppentrainings von Coachart werden in inspirierender Atmosphäre schwierige (berufliche) Situationen bearbeitet, Erfahrungen ausgetauscht und wohlwollend-kritisch Feedbacks gegeben. Die reduzierte Sichtweise auf die eigene Person erfährt durch die Fremdwahrnehmung eine wertvolle Ergänzung, und die Entwicklung eines erweiterten (Selbst-) Bewusstseins wird ermöglicht. Neue Ideen und Aha-Erlebnisse entstehen in der Gruppe „wie

Britta Tipkemper, Jahrgang 1967, ist Diplom-Sozialpädagogin und Coach (FH Wiesbaden). Sie ist Mitglied im Deutschen Verband für Coaching & Training. 2006 gründete sie Coachart – Coaching, Beratung & Training in Darmstadt.

von selbst“, da das Vorgehen strukturiert und methodisch prozessorientiert gesteuert wird.

Entsprechend der individuellen Anliegen wird gemeinsam ein Rahmen des persönlichen Austausches und des Ausprobierens gestaltet und die Energie der Kleingruppe genutzt, um Spielraum für die eigene Intuition entstehen zu lassen – der Garant für eine individuelle Weiterentwicklung.

Glück wird einem manchmal geschenkt. Erfolg wird gemacht. Frauen wollen Glück und Erfolg. Auf diesem Weg gibt es frauenspezifische Herausforderungen, die ich als Frau authentisch nachempfinden kann. Als Coach und Trainerin steht für mich die Frage, was Menschen tatsächlich in die Veränderung bringt, damit eine Verbesserung der gegenwärtigen Situation erreicht wird, im Zentrum meines tagtäglichen Tuns. ■