DURCHSETZUNGSTRAINING

Klarheit schaffen und eindeutig kommunizieren

WIEN. Dass Frauen öfter einmal ein paar Extra-Anstöße für ihre Karriere brauchen, ist bekannt (siehe Artikel oben). Auch die Seminaranbieter des Landes überbieten sich mit Ausbildungsangeboten speziell für Frauen. „Durchsetzungstraining für Frauen" heißt ein neues Seminar, das Karrierecoach Ingrid Kösten am 15. Mai in Wien anbietet (www.womansuccess.at).

„In Konkurrenzsituationen oder in Meetings ist es wichtig, dass Frauen entsprechend reagieren. Sonst ist die Situation vorbei und die Chance vertan", sagt Kösten, die noch viel Nachholbedarf sieht. Immer wieder machen Frauen ihre Angst, aber auch ihr Harmoniebedürfnis einen Strich durch die Rechnung. „Sich durchzusetzen ist nichts anderes, als Klarheit zu schaffen und eindeutig zu kommunizieren", sagt Kösten. Mithilfe von Rollenspielen wird trainiert, wie Frauen in Meetings Oberwasser behalten und sich Gehör verschaffen. Obendrein lernen sie, Manipulationsversuche zu erkennen und wirkungsvoll mit ihrer Sprache umzugehen. Kösten: „Geübt wird so lange, bis es authentisch ist."

Mayr P

„Sich zu trauen, ist die größte Hürde", sagt **Ingrid Kösten**

Widerstände erkennen

Schnell zeigt sich: Auf dem Weg zu mehr Durchsetzungskraft müssen vor allem innere Widerstände überwunden werden. „Sich etwas zu trauen, ist die größte Hürde", weiß Kösten. „Es geht auch darum, das richtige Augenmaß zu finden und nicht um ein ‚Ich, ich, ich ...' oder darum, sich mit den Ellenbogen durchzusetzen." Ist der Schalter einmal erfolgreich umgelegt, müssen Frauen lernen, erstaunte Blicke auszuhalten. „Applaus bekommt man nicht. Unter Umständen muss man sich eine wärmere Jacke anziehen." (gul)