



J U T T A D . B L U M E

# Gekonnt reden im Beruf

Das Geheimnis  
erfolgreicher Frauen

Ein Kommunikationstraining

Jutta D. Blume  
Gekonnt reden im Beruf



Jutta D. Blume

# **Gekonnt reden im Beruf**

Das Geheimnis erfolgreicher Frauen

Ein Kommunikationstraining

**humboldt**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-760-8

Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-941-1

Die Autorin: Jutta D. Blume ist Coach und Trainerin in den Bereichen Kommunikation, Vertrieb/Verkauf, Führung, Teamarbeit und Konfliktmanagement. Mit jahrelangem Know-how aus der Praxis verhilft die Dipl.-Psychologin und NLP-Trainerin zu Freude im Beruf und selbstbewusstem, authentischem Auftreten mit Herz und Verstand.

Originalausgabe

© 2010 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Angelika Lenz, Steinheim an der Murr  
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen  
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart  
Titelfoto: Shutterstock / Yuri Arcurs  
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Die innere Polarität der Frauen</b> .....	13
<b>Die Magie unserer inneren Frau – weibliche Stärken</b> .....	18
Selbstzweifel – die gefährlichste Schwäche der Frauen	23
Weichenstellung im Vorfeld: die Selbstakzeptanz	29
Ausrichtung auf unsere Lebensvision .....	34
Intuition – unsere innere Führung nutzen .....	36
Die Kraft unseres Geistes .....	41
Wachstumschancen erkennen und nutzen .....	46
Schritt 1: Den Gefühlen inneren Raum geben	47
Schritt 2: Den Schatz der Erkenntnis bergen	48
Schritt 3: Die Handlung .....	49
Sich schon vorher auf den Gesprächspartner einstellen	51
Übereinstimmungen suchen .....	54
Selbstmarketing .....	56
Nur keine falsche Bescheidenheit .....	59
Vitamin B .....	63
„Was machen Sie eigentlich so?“ .....	64

<b>Die Energie unseres inneren Mannes</b>	
<b>zielorientiert einsetzen</b> . . . . .	68
Die Fakten für das Gespräch vorbereiten . . . . .	68
Gut geplant ist halb gewonnen . . . . .	69
Auf dem Weg zum Termin . . . . .	71
<b>Mit wem haben Sie es zu tun?</b>	
<b>Die Persönlichkeitstypen</b> . . . . .	74
Dominanter Typ (D): der extravertierte	
Verstandesmensch . . . . .	76
Tipps für den Umgang mit einem dominanten	
Gesprächspartner . . . . .	77
Initiativer Typ (I): der extravertierte Gefühlsmensch . .	78
Tipps für den Umgang mit einem initiativen	
Gesprächspartner . . . . .	79
Stetiger Typ (S): der introvertierte Gefühlsmensch . . .	80
Tipps für den Umgang mit einem stetigen	
Gesprächspartner . . . . .	81
Gewissenhafter Typ (G): der introvertierte	
Verstandesmensch . . . . .	81
Tipps für den Umgang mit einem gewissenhaften	
Gesprächspartner . . . . .	83
Was können wir daraus lernen? . . . . .	84
<b>Das Vierphasenmodell</b> . . . . .	86
1. Phase: Die Begrüßung – Vertrauen aufbauen . . . . .	87
Am Telefon . . . . .	88

Eindruck machen beim persönlichen Treffen . . . . .	91
Den eigenen Typ entwickeln und unterstreichen . . .	92
Vorstellung und Small Talk mit verschiedenen Typen . . . . .	93
Was sonst noch wichtig ist . . . . .	108
Bei einem Vortrag oder einer Präsentation . . . . .	110
Die Körpersprache – ein unterschätztes Machtinstrument . . . . .	112
2. Phase: Die Informationsphase – das Kennenlernen .	119
Offene Fragen . . . . .	125
Aktives Zuhören . . . . .	132
Am Telefon . . . . .	133
Bei einem Vortrag oder einer Präsentation . . . . .	136
3. Phase: Die Präsentation –	
eine Interessengemeinschaft bilden . . . . .	137
Positiv formulieren . . . . .	144
Typgerechte Präsentation . . . . .	152
Einwänden, Kritik und Reklamationen professionell und kooperativ begegnen . . . . .	154
Die Fragetechnik . . . . .	158
Die Ja-Ja-Und-Methode . . . . .	160
Wie wir subtil die Führung übernehmen . . . . .	173
Am Telefon und bei einer Präsentation . . . . .	175
4. Phase: Der Gesprächsabschluss –	
wie wir Win-win-Ergebnisse erzielen . . . . .	177
Die Dreischritte-Technik . . . . .	178
Der Weg der Weichheit . . . . .	185



Der gelungene Schluss . . . . .	188
Am Telefon und bei einer Präsentation . . . . .	189
<b>Die Nacharbeit – das Gespräch auswerten . . . . .</b>	<b>192</b>
Infos über den Gesprächspartner . . . . .	192
Kontinuierlich besser werden . . . . .	193
Wenn es doch anders kam – vom Umgang mit Enttäuschungen . . . . .	195
<b>Nachwort . . . . .</b>	<b>201</b>
Danksagung . . . . .	203
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>204</b>
Über die Autorin . . . . .	204
Weitere Veröffentlichungen . . . . .	204
Literatur . . . . .	205
CDs und DVDs . . . . .	207
<b>Register . . . . .</b>	<b>208</b>

# Vorwort

Wir befinden uns mitten in einem Umbruch. Umweltkatastrophen erreichen ein neues Ausmaß. Die Welt hat begonnen, neue Prioritäten einzufordern. Neue Prioritäten im Umgang mit der Natur, miteinander, mit uns selbst. Es scheint, als ob egoistisches Verhalten heute weniger Erfolg hat als früher. Als ob wir nur miteinander – weltweit wie im engen Umfeld – eine Chance haben, diese Krisen zu bestehen, die uns derzeit gestellt werden, und nicht mehr gegeneinander oder als Einzelkämpfer, auf den eigenen Vorteil ausgerichtet. Das gilt nicht nur für die Weltpolitik, sondern auch für uns. Für unsere privaten Beziehungen genauso wie für die Beziehungen, die wir im Berufsleben pflegen: mit unseren Kollegen, Mitarbeitern, Chefs, aber auch unseren Kunden und Geschäftspartnern.

Vor nicht allzu langer Zeit war das Berufsleben, der Business- und Managementbereich das alleinige Terrain der Männer. Inzwischen beinhaltet die moderne Managementlehre zahlreiche weibliche Fähigkeiten und hat sie mit wohlklingenden Fachbegriffen benannt: Win-win (Situationen mit positivem Ausgang für alle Beteiligten), Innovationsmanagement, Just-in-time (aufeinander abgestimmte Termine), Coaching, komplexe Planung und Koordination, EQ (emotionaler Quotient), Teamwork, Kundenorientierung ... Menschliche Bindungen zu schaffen und auf-

rechtzuerhalten – eine der Hauptstärken von Frauen – wird immer wichtiger. Wir Frauen sind in der Wirtschaft richtiggehend „in“ geworden – ein Trendartikel. Wir dürfen nicht den Fehler machen zu versuchen, die Männer zu kopieren – was die immer noch einseitig „männlich“ geprägte Berufswelt braucht, ist das Weibliche. Die Zeit ist reif für ein ausgewogenes Miteinander mit gegenseitigem Respekt. Wir müssen den Kampf der Geschlechter endlich gemeinsam gewinnen. Und das können wir nur, indem wir ihn rigoros beenden – im Innen wie im Außen.

# Einleitung

Es gibt viele Ratgeber für erfolgreiche Kommunikation, und die meisten empfehlen uns männliche Strategien, weihen uns in deren „Spielregeln der Macht“ ein. Taktik, Dominanzverhalten, Durchsetzungskraft, dem Gegenüber Respekt oder gar Angst einflößen, gegen ihn gewinnen. Es ist gut, diese Methoden zu kennen, doch soll das heißen, wir können nur auf männliche Weise erfolgreich sein? Ist Erfolg denn männlich?

Wir haben alle „weibliche“ und „männliche“ Eigenschaften in uns, man kann sie unseren inneren männlichen und weiblichen Teil nennen. Diese finden in unseren beiden Gehirnhälften ihr Zuhause. Die linke Gehirnhälfte beheimatet unsere so genannten männlichen Fähigkeiten, die rechte die so genannten weiblichen. In diesem Buch befassen wir uns zunächst mit unseren weiblichen Fähigkeiten und „graben“ diese wieder aus, um sie neu wertzuschätzen. Hier geht es etwa darum, den Draht zu unserer berühmten-berüchtigten weiblichen Intuition herzustellen, um Weichheit, Liebe sich selbst gegenüber und um Methoden, wie man sich optimal auf sein Gegenüber einstimmt. Mit der Kraft unserer „inneren Frau“ bauen wir zunächst uns selbst und dann Verbindungen zu anderen auf. Es entsteht ein unsichtbarer, kraftvoller Magnetismus.

Anschließend wenden wir uns unseren inneren „männlichen“ Fähigkeiten zu, wie unserem logischen Verstand, Struktur, selbstbewusste Kommunikation und entschlossenem Handeln. Sie erfahren zahlreiche Möglichkeiten, auch in schwierigen Gesprächssituationen elegant und selbstsicher aus Ihrer inneren Kraft heraus zu agieren. Unserer „innerer Mann“ repräsentiert unseren Mut, Veränderungen herbeizuführen und die Fähigkeit, zielorientiert und überzeugend aufzutreten. Dieser Teil des Buches richtet sich an die friedvolle, mutige Kriegerin in uns, die authentisch und kraftvoll agiert – nicht reagiert. Beide sind ein echtes Dreamteam und, wenn sie zusammenhalten, nahezu unschlagbar.

# Die innere Polarität der Frauen

*„Das Bewegliche überwindet das Harte.  
Das Gelassene überwindet das Aufgeregte.“*

Aus dem Tao Te King

Wir Frauen sind für Männer unberechenbar, da wir oft ganz anders reagieren als sie. Wir tragen viele Gegensätze in uns: Verletzlichkeit und Mut, Angst und Liebe, Nachgiebigkeit und Kampfgeist ... Und wir sind nicht jeden Tag in der gleichen Verfassung. Was uns heute kaltlässt, regt uns morgen vielleicht total auf. Was wir uns heute zutrauen, macht uns morgen vielleicht Angst. Für den (männlichen) Verstand ist das unlogisch, „irrational“ und nicht begreifbar. Da die Männer uns nie so ganz einschätzen können, unser Verhalten nicht kalkulierbar ist, sind wir eine ständige, unbewusste Irritation für sie. Manche halten daher zusammen, arbeiten ab einer bestimmten Hierarchieebene lieber mit „Ihresgleichen“ zusammen. Der ein oder andere versucht sich mit mehr oder weniger dezenter Unterdrückung Sicherheit zu verschaffen, ein anderer spielt den Arroganten, macht sich über einen Vorschlag von uns lustig usw. Dieses Verhalten müssen wir ihnen nicht ernsthaft ver-

**Viele Männer haben unbewusst Angst vor Frauen. Deshalb halten sie zusammen.**

übeln, es ist psychologisch in ihrer unbewussten Angst vor Frauen begründet und aus ihrer Sicht sogar irgendwie verständlich. Wir reagieren ja auch mit Irritation, wenn wir etwas nicht verstehen. Indem wir jedoch gegen Männer arbeiten, bestärken wir deren Berührungssängste. Es ist die Aufgabe der erwachsenen, selbstbewussten „neuen“ Frau, diese Kluft zu überwinden und den uralten Kampf der Geschlechter endlich zu beenden. Wir können uns heute als Ergänzungen sehen, mit der Chance auf ein strahlendes Gesamtergebnis von noch nie da gewesener Schönheit und Effektivität – und dementsprechend auftreten: selbstbewusst, stark und großmütig.

Warum sind wir manchmal so wankelmütig? Wir unterliegen während unseres Zyklus phasenweise dem Einfluss vollkommen gegensätzlich wirkender Hormone. Manche von ihnen beeinflussen unseren Gemütszustand in Richtung „männlicher“ Verhaltensweisen, manche in Richtung „weiblicher“. Je nachdem, in welcher Phase wir gerade sind, denken, fühlen und handeln wir mal eher durchsetzungsstark und mal eher weich. Genial, wenn wir wissen, was wir zu welcher Zeit am besten können.

In der ersten Phase, die vom Ende der Menstruation bis zum Eisprung dauert, sind wir total in unserer „Yin-Energie“. Hier ist unsere „innere Frau“ am stärksten in ihrem Element – unser innerer Mond. Das Yin dient dem Be-

wahren und Beschützen, der inneren Stille. Diese Zeit eignet sich daher ganz hervorragend zum Sammeln unserer Kräfte, zum Auftanken, zum Träumen und Entstehenlassen von Visionen, für Meditation, zur Innenschau und Kontaktaufnahme mit unserer weiblichen Intuition (natürlich nicht ausschließlich). In dieser Phase können wir über Wünsche und Gefühle einen starken Magnetismus aufbauen, der uns ab sofort als Anziehungskraft für hilfreiche Personen und Situationen dient. Während dieser Zeit sind wir besonders kompromissbereit, kreativ, nachgiebig, mitfühlend und weich (kein guter Zeitpunkt für harte Gehaltsverhandlungen, aber ein guter für geistiges Arbeiten und um Magnetismus aufzubauen). Der Eisprung ist der Übergang von unserem Yin zum Yang.

### **Yin und Yang – zwei Pole eines Ganzen**

In der chinesischen daoistischen Philosophie stellen Yin und Yang zwei gegensätzliche Prinzipien oder Kräfte dar, die sich ergänzen und nicht voneinander zu trennen sind. Keines kann ohne das andere existieren. Das ganze Universum und alles Leben in ihm unterliegt diesen Kräften, die zusammen die Lebensenergie ausmachen. Yang ist das männliche, Yin das weibliche Prinzip. Ein Leben in Harmonie erreichen wir, wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind – im Innen wie im Außen.



In der zweiten Phase, die nach dem Eisprung beginnt und bis zur Menstruation dauert, kommen wir mehr und mehr in unsere „Yang-Energie“. Hier ist unser „innerer Mann“, unsere innere Sonne, zu Hause. Mit unserem Yang können wir vieles in Bewegung bringen, Dinge verändern, entschlossen beenden oder Neues kraftvoll beginnen. Dieser Zeitraum eignet sich besonders gut für körperliche Aktivität und für Handlungen, die Durchsetzungsfähigkeit, Mut und Kraft erfordern. Für Termine, bei denen wir Selbstbewusstsein und Konfrontationsbereitschaft benötigen – ein guter Zeitpunkt also für die praktische Umsetzung unserer Pläne der Yin-Phase. Hier können wir, wenn nötig, im übertragenen Sinne auch mal auf den Tisch hauen.

Je näher es an die Menstruation herangeht, umso mehr kippt unser starkes Yang wieder in ein junges, verletzliches Yin um. Daher die extremen Stimmungsschwankungen in diesen letzten ein bis zwei Tagen, unser Gebeutelsein zwischen Aggression und Weinerlichkeit. Das PMS (prämenstruelle Syndrom) ist vielen von uns körperlich wie seelisch bekannt. In dieser Zeit ist es hilfreich, nicht jeden tragischen Gedanken, der uns in den Kopf und alle Eingeweide fährt, allzu ernst zu nehmen oder spontan auftretende emotionale Reaktionen blindlings auszuleben. Hier ist es sinnvoller, liebevoll mit sich selbst abzuwarten, bis „der Anfall“ vorüber ist und dann aus unserer ausbalancierten Mitte ebenso weise wie kraftvoll zu handeln.

Diese inneren Gegensätze können starke Verbündete sein. Wenn wir sie gezielt im Kontakt einsetzen, irritiert das den Gesprächspartner zuweilen, vor allem, wenn er männlich ist, doch es kann ihn auch faszinieren, magnetisieren, in den Bann ziehen – weil es mit Logik nicht zu fassen ist. Die Stimme unseres Gefühls (Yin) und die unseres Verstandes (Yang) liegen allerdings auch selbst manchmal miteinander im Clinch. Anstatt sie innerlich „streiten“ zu lassen, können wir diese gegensätzlichen Pole nutzen, um sie für brillante Lösungen komplexer wie alltäglicher Themen heranzuziehen. Lassen Sie im „Streitfall“ jeden inneren Aspekt seine Ansicht und positive Absicht formulieren – es gibt immer eine. Sobald Sie beide positiven Absichten ehrlich wertgeschätzt haben, können Sie beginnen, kreativ eine machbare Lösung zu erarbeiten, die die Argumente beider Seiten berücksichtigt.

**Geheimnis Nr. 1**

Erfolgreiche Frauen nutzen innere Konflikte für brillante Lösungen.

# Die Magie unserer inneren Frau – weibliche Stärken

*„Lebe dieses Leben, als wäre es dein einziges.“*

Osho

Die Energie des Yin dient dem Bewahren dessen, was ist. Es hält alles zusammen, beschützt, kühlt, beruhigt und wirkt ausgleichend. Yin repräsentiert die Stille, das Weiche, das empfängliche Prinzip; hier sind die Kunst des Wartens auf den richtigen Moment, Vertrauen, Intuition und die Kraft unserer Träume und Gefühle zu Hause. Die Stärke des Yin liegt auch im Sichausruhen, in der Sammlung und geistigen Vorbereitung. Es trägt die Würde einer Königin in sich.

Das Bewusstsein von Schwächen ist nur durch den Vergleich mit Menschen mit anders gelagerten Stärken entstanden. Im Grunde hat jeder Mensch einfach gewisse Fähigkeiten und Talente, die er in seinem Leben nutzen kann. Punkt. Wenn man sich in einem Bereich schwach fühlt, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass man sich nicht im richtigen Spielfeld bewegt. Den Fokus auf Schwächen zu legen ist Unsinn; es ist der Blick in unseren Schatten, doch wir sollten stattdessen nach unserem strahlen-

den Licht Ausschau halten. Jeder hat beides. Unsere Stärken verhelfen uns zu einem natürlichen Empfinden unserer inneren Würde im menschlichen Miteinander jenseits kräftezehrender Konkurrenzkämpfe und Vergleiche mit wem auch immer. Und zur gegenseitigen Wertschätzung mit dem einzig sinnvollen Ziel, der optimalen Ergänzung.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht – ich mache lieber Dinge, die ich gut kann. Ich strebe daher an, Aufgaben, die mir nicht liegen, an jemanden abzugeben, der hierfür nicht nur mehr Begeisterung, sondern auch das nötige Talent aufweist. So kann ich mich mit ganzer Kraft und ungebremster Freude auf die Bereiche konzentrieren, die mir wirklich liegen. Das ist nicht nur sinnvoll für das Unternehmen und die Volkswirtschaft, sondern auch für meine lieben Kollegen. Wenn nämlich alle das tun dürfen, was sie können (und mögen!), spart das Zeit und verhindert Fehler, schlechte Stimmung und Krankheitstage, die die Firma teuer zu stehen kommen. Es fördert gute Teamleistungen und zufriedene Kunden. Alle haben also was davon. Die Zukunft wird so aussehen, davon bin ich überzeugt.

Zu wissen, wie wir selbst ticken, schafft Klarheit – und dazu zu stehen, eine bessere Ausstrahlung. Es gibt so viele Bereiche, in denen Frauen durchschnittlich eine größere Begabung als Männer aufweisen, warum beruflich nicht einfach davon Gebrauch machen?

**Geheimnis Nr. 2**

Die erfolgreiche Frau weiß, was ihr liegt, und wählt bewusst und voller Freude die zu ihr dazu passende Tätigkeit.

Frauen haben die bessere Auffassungsgabe, ein höherentwickeltes Detailgedächtnis, ausgeprägtere sprachliche Fähigkeiten. Wir haben in der Regel den besseren Ordnungssinn, ein entwickelteres ästhetisches Empfinden, sind diplomatischer und friedlicher – schon als kleine Mädchen. Wir sind besser im Organisieren und stärker im Chaosmanagement, da wir bekanntlich multitaskingfähig sind. Wir sind vergleichsweise geduldiger, können besser warten. (Wenn wir es damit allerdings übertreiben, warten wir noch am Sankt-Nimmerleinstag.)

Man kann sagen, wir Frauen denken und handeln eher nach Kriterien wie Nähe, Vertrautheit und Sympathie. Wir leben eher vom Herzen, unserer Intuition und dem Gefühl her unser Leben, während Männer es eher vom Kopf, von der Logik und dem Verstand her tun und von klein auf hierarchisch denken und spielen – in großen Gruppen mit einem Anführer und den entsprechenden Rangeleien um den obersten Posten.

Wir Frauen haben es von Natur aus leichter, mit anderen Verständnis und auch Mitgefühl zu haben, uns in sie ein-

zufühlen. Wir sind nicht nur im Vorteil, wenn es um Intuition und den so genannten sechsten Sinn geht, wir können bei Meditationen oder Entspannungsverfahren auch besser loslassen und dadurch schneller auf tanken und sind vielleicht deswegen zäher. Da wir aufgrund unserer heute üblichen guten Ausbildung auch mit beruflichen Qualifikationen dienen können, haben wir den enormen Vorteil, dass wir auf verschiedene und ganz andere Ressourcen zugreifen können als die meisten Männer: nämlich neben unserem wachen Verstand und Know-how auch auf die Intelligenz unseres Herzens und unsere Intuition. Und das sollten wir nutzen.

**Wir Frauen können neben unserem Verstand auch die Intelligenz unseres Herzens und unsere Intuition nutzen.**

Wir haben im zwischenmenschlichen, unausgesprochenen Bereich die feineren Antennen, hören auch die Botschaft zwischen den Zeilen heraus und nehmen andere Menschen daher ganzheitlicher, jenseits von Worten und dem Offensichtlichen wahr. Nicht nur unser Körper ist dafür ausgestattet, empfänglich zu sein, auch unsere Psyche. Frauen haben eine Vorliebe für persönliche Beziehungen und diesbezüglich ausgeprägter entwickelte soziale Fähigkeiten, den höheren emotionalen IQ. So können Frauen etwa einem Gesichtsausdruck treffsicher eine Emotion zuordnen, während Männer hier oft unsicher sind und danebenliegen.

Frauen haben das größere Harmoniestreben. Wenn wir es jedoch aus übertriebenem Verantwortungsgefühl für jedermanns Glück so weit kommen lassen, dass wir uns durch „krankhafte“ Hilfsbereitschaft völlig verausgaben und eigene Aufgaben und Träume vernachlässigen, wird diese Stärke zu einer Schwäche. Männer delegieren hier mehr, statt alles selbst zu tun. Der weibliche Wunsch nach Harmonie gründet sich in dem Verständnis, dass wir alle miteinander verbunden sind. Ihre Angst vor Einsamkeit mündet in dem Bestreben, sich gegenseitig zu unterstützen, Verbindungen und Sympathien aufzubauen, während Männer eher versuchen, über Kontrolle Macht über andere zu erlangen.

Einer Studie der Weltbank zufolge ist die wirtschaftliche und soziale Gleichberechtigung der Frauen gut für das Wachstum der Volkswirtschaft (Engendering Development, 2000). Es hat sich gezeigt, dass Korruption und Umweltverschmutzung abnehmen, je stärker sich Frauen am politischen und wirtschaftlichen Leben beteiligen. Frauen haben gute Managementkompetenzen, sie halten Termine besser ein, stehen zu ihren Zusagen, haben größere Selbstdisziplin und entwickeln mehr kreative, neue Ideen, statt an festgefahrenen Strukturen festzuhalten. Sie leiten Informationen schneller weiter, können die Fähigkeiten ihrer Mitarbeiter besser einschätzen und fragen um Rat, anstatt aus Selbstüberschätzung unnötige Fehler zu machen.

Frauen stellen im Gespräch mehr Fragen, während Männer klar und bestimmt Aussagen treffen. Frauen reden, um ihre Gedanken zu sortieren und sich dabei klarer zu werden – Männer reden erst, wenn sie sich klar sind. Frauen reden, um sich über Erfahrungen und Gefühle auszutauschen, Männer, um ihren Status zu festigen. Frauen reden im privaten Umfeld etwa dreimal mehr als Männer, dafür reden Männer im beruflichen Rahmen mehr. Frauen tun, was gerade getan werden muss, Männer nur, was sie weiterbringt. Grundsätzlich sollten wir Männern gegenüber daher Folgendes beachten:

1. Erst gedanklich zu einer klaren Entscheidung kommen, dann reden.
2. Sich mit Erfolgen statt mit Selbstzweifeln outen und die eigene Meinung selbstbewusst und sachlich als Aussage präsentieren.
3. Delegieren und Nein sagen lernen und nicht immer gleich „Hier“ schreien, wenn jemand Unterstützung braucht. Sich nicht als Servicemädchen anbieten (Kaffee kochen, Fotokopien machen, Akten suchen).

## **Selbstzweifel – die gefährlichste Schwäche der Frauen**

Zuerst einmal: Jeder hat sie, die kleineren und größeren Fehler, Ängste, Macken und Schwachpunkte. Auch Nervosität



**Damit man uns mag,  
machen wir uns oft  
schlechter, als wir sind.**

und Schamgefühle, wenn man sich unsicher fühlt oder mal was schiefeht. Natürlich auch Männer, nur gehen die seit Kindesbeinen anders damit um. Wir Frauen treten lieber von vornherein bescheiden, möglichst sympathisch und ehrlich auf, erzählen einem für nett befundenen Gesprächspartner frei heraus auch von Dingen, die schiefgegangen sind, die uns Angst machen oder in Wahrheit nicht so toll waren, wie sie vielleicht erscheinen mögen. Wir machen uns im Grunde oft schlechter, als wir eigentlich sind – um gemocht zu werden.

Männer hingegen machen Unsicherheiten und Fehlschläge in der Regel mit sich selbst aus und erzählen ihrem Gesprächspartner lieber von ihren Stärken und Erfolgen. Kurz gesagt: Frauen wollen als Priorität Nummer eins sympathisch rüberkommen, Männer kompetent. Wen der Gesprächspartner danach wohl für fähiger in Bezug auf eine bestimmte Position oder Tätigkeit hält, ist klar.

Wir Frauen tun uns in aller Regel schwer, von uns selbst positiv zu sprechen oder Komplimente anzunehmen. Sowohl von unserer Erziehung als auch von unserer genetischen Prägung her sind wir seit Generationen auf Verbindendes statt auf Trennendes ausgerichtet. Unsere Gene „wissen“, dass wir im Kreis anderer leichter gemocht werden, wenn wir „ungefährlich“ auftreten. Was heißt nun ungefährlich?

In erster Linie ähnlich wie die, die uns gerade umgeben. Ja nicht den Anschein erwecken, als hielten wir uns für gut oder gar besser. Denn wenn wir besser sein wollen, könnte das für unser Gegenüber bedeuten, dass wir das Konkurrenzspiel spielen, einen mehr oder weniger spielerischen Kampf um die Vorherrschaft beginnen. Und das könnte uns Sympathien verscherzen, ja zu Ausgrenzung führen, wir könnten offen oder verdeckt angefeindet werden. Daher passen wir uns, je nach Umfeld, in unserer Selbstpräsentationsstrategie blitzschnell an und halten uns lieber im Hintergrund. Das kann eine Stärke, aber auch eine Schwäche sein. Wenn wir diesen „Understatement-Reflex“ unbewusst und überall betreiben, glauben nicht nur wir selbst irgendwann daran, dass wir nichts Besonderes sind, sondern auch unser Umfeld.

Machen Sie doch mal einen kleinen Selbstcheck. Schreiben Sie spontan all Ihre positiven Seiten einschließlich all Ihrer Fähigkeiten, Kenntnisse und beruflichen Erfahrungen auf. Alles, auf was Sie stolz sein könnten und was Sie an sich mögen. Und ebenfalls Ihre negativen Seiten, Ihre Schwächen, Versagenssituationen, Macken und Versäumnisse. Jetzt.

Nicht unsere Schwächen sind das Problem, sondern unsere Selbstzweifel. Schwächen hat jeder. Den Fokus der Aufmerksamkeit darauf zu setzen hat einen hohen Preis, denn

es bedeutet, dass wir dabei unsere Stärken aus den Augen verlieren. Indem wir uns auf unsere Schwächen konzentrieren, wird der Selbstzweifel genährt und zersetzt unsere innere Integrität und Würde. Er nagt an unserer Kraft und kann uns derart schwächen, dass wir nur noch ein Schatten unserer selbst sind – und das dürfen wir nicht zulassen. Jede Frau wird als erfolgreiche, besondere Frau geboren mit zahlreichen Stärken, sie vergisst es nur im Laufe der Zeit, wenn sie als Kind nicht entsprechend behandelt wird. Deswegen geht es in diesem Buch darum, sich an die Königin im inneren Reich zu erinnern. Befreien wir uns von falschen Schamgefühlen, selbst auferlegten Beschränkungen und vermeintlichen Verpflichtungen, indem wir uns Schritt für Schritt unseren Ängsten stellen und von Zeit zu Zeit die Kraft des Alleinseins kultivieren. Entwickeln wir eine innere Stimme, die als Gegengewicht zu innerer Selbstsabotage spricht und uns ermutigt. Befreien wir sanft, aber kontinuierlich unsere innere Königin.

Es herrscht in der aktuellen Literatur der Mythos, man könne entweder sympathisch agieren oder erfolgreich. Das heißt konkret, man rät uns, uns auf einen Konkurrenzkampf mit einer guten Portion Ellbogentaktik einzustellen, wenn wir erfolgreich sein wollen. Doch das ist männliches Entweder-oder-Denken. Das Denken im Bild eines Kampfes gegen andere hat seinen Preis. Wo gekämpft wird, wo Führung durch Macht und Einschüchterung

stattfindet, wo Erfolg durch die bessere Taktik angestrebt wird, gibt es einen Sieger und einen Verlierer. Frieden und gemeinsame Freude gibt es nicht. Der Unterlegene fühlt sich gedemütigt oder betrogen und hat die Wahl zwischen einem Gegenschlag oder resignierter Unterwerfung. Als vermeintliches Opfer wird der Verlierer immer aktiven oder passiven Widerstand leisten, niemals jedoch mit ganzer Kraft kooperieren. Deswegen sind Gesamtergebnisse, die aus Unterdrückung entstehen, immer von schlechterer Qualität und besitzen ein instabiles Kräftegleichgewicht.

Für intelligente Frauen kann das Berufsleben ein großartiges Spiel sein. Ein Spiel, das uns Freude macht, weil wir uns entwickeln und kreativ ausdrücken können – warum nicht sogar zum Wohle des Ganzen, im Team mit lieben Menschen, die mit uns an einem Strang ziehen, und mit Kunden, die wir mögen? Es gibt unter Gleichgesinnten immer die Möglichkeit, zum gegenseitigen Vorteil zu kooperieren. Wer das nicht denken kann, kann es auch nicht umsetzen.

Eine Frau kann mit einer männlichen Erfolgsstrategie niemals wirklich erfolgreich sein – bestenfalls eine gute Kopie abgeben –, denn es ist wider ihre Natur. Die weibliche Art, erfolgreich zu sein, funktioniert anders. Der Erfolg, der uns wirklich glücklich macht, kommt aus unserem Herzen. Wir möchten das Lebensspiel mit Fairness und Team-

geist spielen, mit Loyalität und Freude, mit Authentizität, Intuition und dem radikalem Mut, zu uns selbst zu stehen – freundlich, voller Energie und dabei klar und selbstbewusst. Wir legen den Fokus auf Gewinn und Erfolg für beide, ja möglichst alle Gesprächspartner: Wir setzen auf Win-win-Ergebnisse.

**Frauen genießen ihren Erfolg erst dann so richtig, wenn alle Beteiligten etwas davon haben.**

In uns ist der Mut des Herzens, das Vertrauen und die Fähigkeit der Hingabe angelegt – und wir möchten uns unserer eigenen inneren Stimme hingeben, die uns fühlen lässt, was und wer uns guttut – und danach unsere Entscheidungen treffen. Wir stecken unsere Energie in unsere Vision des beruflichen Miteinanders und in unsere Idee vom Leben. Wir kämpfen mit unserer inneren friedvollen Kriegerin für etwas, nicht *gegen* etwas. Gegen etwas zu kämpfen ist immer rückwärtsgerichtet und destruktiv. Rache, Wut, Kränkung, verletzter Stolz sind kein guter Motor für Handlungen, denn damit richtet man seine Energie auf das Negative und die Vergangenheit. Daraus kann nie Schönheit entstehen. Sich für etwas einzusetzen ist konstruktiv und ein Beitrag für eine bessere Welt. Wir verbinden Liebe und Mut für eine Welt des Miteinanders – auch wenn es noch eine Weile dauert, bis wir diese neue Atmosphäre auf dem Erdball verbreitet haben.

## **Weichenstellung im Vorfeld: die Selbstakzeptanz**

All unsere charakterlichen Qualitäten, unsere individuellen Talente, erworbenen Fähigkeiten, beruflichen Erfahrungen und Qualifikationen bekommen erst durch die Selbstliebe ihre wahre Kraft. Warum? Weil wir uns durch bewusste oder unbewusste Selbstzweifel mehr oder weniger ständig boykottieren und ausbremsen. Wir verfälschen unseren natürlichen Selbstausdruck, indem wir uns ganz besonders anstrengen, gut zu sein – weil wir im Grunde unseres Herzens befürchten, nie gut genug zu sein.

Durch Selbstzweifel sind wir zu Hause und im Büro immer unter einer gewissen Anspannung, leicht gereizt, fühlen uns schnell angegriffen. Unsere natürliche Genialität, Lebensfreude und Kreativität werden blockiert. Durch Selbstzweifel nehmen wir manches Dahergesagte schnell persönlich. Durch Selbstzweifel passieren uns Fehler, die uns sonst nicht passiert wären. Durch Selbstzweifel hören wir das Negative und überhören das Positive. Durch Selbstzweifel sind uns unsere Schwächen viel bewusster als unsere Stärken. Wegen unserer Selbstzweifel glauben wir, dass andere besser sind als wir und schämen uns dafür. Und durch unsere Selbstzweifel lassen wir viele unserer Erfolge nicht richtig gelten.

Das wissen wir im Grunde alles selbst, aber wie aus diesem Hamsterrad aussteigen? Wir glauben meist, erst müssten wir uns ändern, bessern, erfolgreich an unseren Schwächen arbeiten, und dann könnten wir uns vielleicht mögen. Aber genau hier liegt das Missverständnis. Der Perfektionswahn unserer heutigen Zeit ist enorm. Überall lesen wir, wie die perfekte Mutter, Partnerin, berufstätige Frau zu sein hat – und schrumpfen dabei innerlich immer mehr. Niemand kann all dem gerecht werden. Und das müssen wir auch nicht, denn Perfektion ist ein mentales, künstliches Konstrukt – reine Theorie – und hinderlich für lebendigen Erfolg. Das Leben ist ein unaufhörlicher Entwicklungsprozess zwischen einem aktuellen Ungleichgewicht und neu gefundenem Gleichgewicht – jeden Moment aufs Neue. Perfektion im Sinne von Sättigung aller aktuellen Bedürfnisse existiert immer nur einen Moment lang – niemals jedoch dauerhaft, weil alles ständig im Fluss ist. Dauerhafte Perfektion würde Stillstand bedeuten, das Erliegen von jeglichem Wachstum und Leben.

Wir sind außerdem recht voreilig mit unseren Interpretationen, ob etwas gut oder schlecht ist, Glück oder Pech, Erfolg oder Versagen. Sich gegen eine Situation zu stellen ändert dieses Jetzt, das so schnell schon wieder Vergangenheit ist, nicht mehr – es kostet nur wertvolle Königinnen-Energie. Beeinflussen können wir ja nur die Zukunft aus einem kraftvollen Jetzt heraus, nicht jedoch etwas, das

schon vergangen ist. Wie oft stellt sich im Nachhinein heraus, dass die schlimmste Situation Entscheidungen heraufbeschworen hat, die langfristig ein Segen wurden. Dass uns schwierige Zeiten und Menschen geholfen haben, zu wachsen und bestimmte Stärken zu entwickeln, die wir später brauchten. Oder ein tragisches Erlebnis uns geöffnet hat für neue Dimensionen des Denkens. Warum also nicht bei so genannten Fehlern oder Pech auch mal Vertrauen haben, dass es vielleicht für irgendetwas gut ist, und genau danach Ausschau halten?

**Wer sich heute für seine Schwäche von gestern verurteilt, schafft damit die Basis für eine Schwäche von morgen.**

### **Geheimnis Nr. 3**

**Eine Königin sagt stets Ja zum Leben – egal, wie es gerade kommt.**

Haben Sie vorhin Ihre Liste Ihrer Plus- und Minuspunkte gemacht? Dann zählen Sie doch einfach mal, wie viel auf der einen und wie viel auf der anderen Seite steht. Jetzt.

Wenn wir wirklich erfolgreich sein und so auch wahrgenommen werden wollen, dann sollten wir als Erstes dafür sorgen, dass wir in unserer Selbstwahrnehmung den Blick für unsere positiven Seiten schärfen. Denn wenn wir uns



selbst nicht gut finden – warum sollten es die anderen tun?

Wie wäre es, wenn wir ab jetzt üben würden, mit uns selbst statt Lieblingsfeindin beste Freundin zu sein? Uns warmherzig selbst zuhören, wenn wir uns in Gedanken „erzählen“, was uns beschäftigt oder Angst macht? Uns ermutigen, aufbauen und trösten, wenn uns was schiefgegangen ist? Uns an unsere Stärken erinnern, wenn wir uns klein und hilflos fühlen – uns selbst helfen, daraus zu lernen? Uns Zeit nehmen, herauszufinden, was und wer uns guttut, auf was wir uns freuen, worauf wir wirklich Lust haben oder was wir brauchen zum Glück – und dann die volle Verantwortung übernehmen, dass diese Dinge in unserem Leben Raum bekommen – jeden Tag, jede Woche, jeden Monat?

Was, wenn wir ab jetzt üben würden, uns diese strenge innere Stimme abzugewöhnen, die nur wir selbst hören können und die keine Gelegenheit auslässt, uns scharf zu kritisieren? Was, wenn es uns gelänge, sie in etwas Konstruktives umzuwandeln, etwas, das uns hilft, Rat gibt, statt uns selbst niedermacht? Meinen Sie, das könnte im Laufe der Zeit klappen, wenn wir uns tagtäglich daran erinnern? Wenn wir uns ab sofort jedes Mal triumphierend darüber freuen könnten, wenn uns diese ehemals unbewusste Selbstsabotage neuerdings auffällt – und wir

es feiern würden, wenn wir das erste Mal eine freundliche innere Stimme hinterherschicken? Statt Sabotage einen gut gemeinten inneren Beitrag leisten? Und das ganz langsam immer öfter? Wenn wir ab sofort beginnen, auch die vielen kleinen positiven Seiten an uns wertzuschätzen, und auch kleinen Erfolgen und neuen Schritten wohlwollende Beachtung schenken, einen ersten Versuch gelten lassen – auch wenn er noch nicht perfekt war, uns loben und auch mal für etwas belohnen? Was meinen Sie, wie würde das Ihre innere Stimmung, Ihr Selbstwertgefühl, Ihren Mut, Ihre Ausstrahlung verändern? Könnte es das wert sein?

Genau hier ist er, der größte Hebel für unseren Erfolg! Hier drinnen, bei uns, im Kopf und vor allem in unserem Herzen – nicht in der sinnlosen Anstrengung, perfekt zu sein und irgendwelchen Vorstellungen zu genügen. Wir können es so gut machen, wie wir es eben gerade in diesem Moment können. Und wir können nicht wirklich beeinflussen, was andere über uns denken oder sagen, wie sie handeln, sich uns gegenüber benehmen – aber wir haben die Macht darüber, was wir selbst über uns denken und reden, wie wir mit uns selbst umgehen, ob wir uns selbst stärken oder schwächen wollen. Ob wir Ja oder Nein zu uns selbst sagen wollen – mit allem Drum und Dran.

**Geheimnis Nr. 4**

Eine erfolgreiche Frau geht als innere beste Freundin mit sich durch dick und dünn.

Wenn wir uns selbst die beste Freundin sind, dann hat auch Alleinsein einen anderen Geschmack. Es ist nicht mehr die kalte Einsamkeit, bei der wir uns von der Liebe und anderen Menschen wie abgeschnitten fühlen. Es ist mehr ein Ruhen im sicheren Raum unseres eigenen Herzens, ein Zuhause sein bei sich selbst. Von hier aus können wir immer wieder unsere Verbindung mit allem, was uns umgibt, aufnehmen, unsere Verbundenheit mit anderen fühlen. Das ist der Duft von Meditation.

**Ausrichtung auf unsere Lebensvision**

Meist ist das, was uns Freude macht, auch das, was wir gut können – vorausgesetzt, wir üben es regelmäßig. Wenn nicht, kann es auch sein, dass die angeborene Fähigkeit inzwischen etwas verstaubt ist und erst wieder ausgegraben und poliert werden muss, bevor sie wieder glänzt. Und meist hat das, was uns Spaß macht, auch etwas mit unserer Lebensaufgabe zu tun. Was hat Ihnen früher große Freude bereitet, wie träumten Sie Ihr Leben? Was geht Ihnen schon immer leicht von der Hand?

Was, wenn wir unsere Talente dafür hätten, um sie tatsächlich zum Mittelpunkt unserer Arbeit bzw. unseres Lebens zu machen, und auf diese Weise nicht nur auf leichte, angenehme Art super Ergebnisse erzielen könnten, sondern auch noch Freude und Begeisterung dabei empfinden könnten? Was glauben Sie, wie würde das Ihr Leben, das Leben anderer und die Welt verändern?

In diesem Buch geht es um Erfolg. Erfolg setzt sich aus Intuition, Intelligenz und geeigneten „talentierten“ Handlungen zusammen, um die eigenen Herzenswünsche wahr werden zu lassen. Was jedoch Erfolg im Leben für Sie heißt, das können nur Sie selbst wissen. Es hat unmittelbar mit der Vision Ihres Lebens zu tun und damit, wie Sie sich – auf Ihre ganz individuelle Weise – einbringen möchten.

Stellen Sie sich einmal vor, zwei Personen treffen bei einem geschäftlichen Termin aufeinander. Eine von ihnen weiß genau, was sie will. Die andere lässt die Sache einfach auf sich zukommen. Was glauben Sie: Wem hilft voraussichtlich sein Unterbewusstsein mehr, wer hört geeignete Stichpunkte zur Überleitung? Bestimmt derjenige, der vorher sein Bewusstsein auf seine „innere Richtung“ eingestimmt hat. Wer nur nach dem Motto „Schaun wir mal, dann sehn wir schon“ durch sein Leben und in Kontakt mit anderen geht, überlässt zwangsläufig den anderen die Entscheidung, wohin die Reise geht.

In vielen meiner Seminare oder Coachings ist daher ein wesentlicher Bestandteil die große Frage: Wie möchten Sie in diesem Leben leben, wo wollen Sie hin, wie soll Ihr Leben aussehen, damit Sie glücklich sind? Dem wird über das Gefühl und innere Bilder nachgespürt. Erst später geht es um die kleineren Zwischenschritte und die alltäglichen Meilensteinchen und Herausforderungen der nahen Zukunft. Die Antworten darauf sind umgeben von zunächst vagen, später deutlichen positiven Gefühlen – und natürlich von jeder Menge Zweifel. Je genauer wir uns bewusst machen, was wir wirklich wollen, umso deutlicher ist die Freude in uns spürbar. Wir wissen: Ja, das ist es! Diese Freude wird im Laufe der Konkretisierung immer mehr zum Motor und Magnet für unser gesamtes Leben. Vom großen Bild bis hin zum nächsten kleinen Schritt. Jeder Schritt in die richtige Richtung trägt diese Energie mit sich und verleiht uns eine authentische, kraftvolle Ausstrahlung, die Leidenschaft für unseren Weg, sogar Charisma.

## **Intuition – unsere innere Führung nutzen**

Es ist ein einzelner innerer Impuls, eine feine Stimme, die wir immer mal wieder wie hinter einem Schleier wahrnehmen, fast unhörbar, und die wir manchmal jahrelang übergehen. Ein aufblitzendes inneres Bild oder zartes

Gefühl, das von innen her versucht, mit uns Kontakt aufzunehmen, unsere Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, um uns zu führen: unsere Intuition. Sie rät uns manchmal zu Dingen, die nicht vernünftig wirken, mit denen wir vielleicht allein dastehen, die uns unbeliebt machen könnten und die alle möglichen Risiken „im richtigen Leben“ mit sich bringen. Unsere Selbstzweifel arbeiten dagegen.

Wir Frauen haben aufgrund unserer ausgeprägteren Empfänglichkeit den Vorteil, einen besseren Zugang zu unserer Intuition zu besitzen – oder diesen leichter herstellen zu können. Unsere Gefühle und die Intuition kommen durch die gleiche Tür. Die innere Führung unserer Intuition anzunehmen ist eher ein Geschehenlassen als ein Herbeiführen. Sie ist sowieso da, wir müssen nur üben, sie nicht mehr routinemäßig zu übergehen.

#### **Geheimnis Nr. 5**

Die Königin verfeinert den Draht zu ihrer Intuition.

Indem wir uns regelmäßig entspannen, sind wir nachweislich empfänglicher für Informationen aus höheren Ebenen unserer eigenen Intelligenz und unserer allseits gepriesenen weiblichen Intuition. Es ist einfach leichter, an einem stillen Ort, in einem Zustand innerer Stille diese feine Stimme zu hören als mitten im lauten Getüm-

mel des ganz normalen Wahnsinns. Das leuchtet natürlich ein. Und der heiße Draht zu unserer inneren Stimme hilft enorm, um herauszufinden, was wir wirklich wollen, wie wir dafür die richtigen Prioritäten setzen in der Flut von Anforderungen und wie wir immer wieder die richtigen Weichen stellen.

Zum anderen können wir nicht nur besser „empfangen“, sondern offenbar auch wesentlich kraftvoller „senden“, wenn wir wach und dabei tief entspannt sind (nach Lynne McTaggart: „Das Nullpunkt-Feld“, siehe Literaturliste im Anhang). Unsere Vision, unsere positiven Absichten, Erwartungen und Herzenswünsche sind der Antrieb unserer Schöpferkraft. Wohl dem also, der schon ein erfolgreiches Stimmungsmanagement und Übung in Entspannung hat! Wir anderen können es uns mit ein bisschen Disziplin systematisch erarbeiten, indem wir uns immer wieder auf das Positive ausrichten und mit dem Negativen lernen entspannt umzugehen.

Am effektivsten erschaffen wir unsere Realität aus dem so genannten Alphazustand heraus. Damit ist eine bestimmte Frequenz unserer Gehirnwellen gemeint, die wir erreichen, wenn wir entspannt und zugleich wach sind. Es ist sozusagen unser eingebauter Wellnessfaktor. Unsere Aufmerksamkeit ist dabei auf unseren Körper und unsere Gefühle gerichtet – nicht auf unsere Gedanken oder das Außen. So

kommen wir mit unserer Intuition, einer echten Yin-Qualität in uns, am besten in Kontakt. Sobald wir in diesem Zustand sind, können wir uns eine Frage stellen und warten. Genauso können wir uns aus diesem Zustand heraus über die Kraft unserer positiven Gefühle eine gewünschte Realität „herbeifühlen“ (Lynn Grabhorn: „Aufwachen – Dein Leben wartet“, siehe Literaturliste im Anhang).

Nun ist es für die meisten von uns vorerst unrealistisch, zu glauben, wir könnten während unseres Alltags komplett entspannt und „bei uns“ bleiben – selbst wenn dies eine gute Wunschrichtung ist. Meist befinden wir uns im Beta-zustand, das heißt, wir sind mit unserer Aufmerksamkeit auf das Außen gerichtet und konzentriert, angespannt oder gestresst. Machbar ist jedoch, zumindest einmal am Tag für ein paar Minuten zur Ruhe zu kommen. Meditation bzw. Entspannung lautet daher das Zauberwort der neuen Zeit.

Sie könnten Yoga machen, Tai-Chi anfangen, sich eine Entspannungs-CD einlegen oder eine Meditation genießen (viele wunderschöne Anregungen finden Sie etwa in Oshos „Orangemem Buch“, siehe Literaturliste im Anhang). Von dieser inneren Ruheinsel aus bekommt das Leben nach und nach eine neue Qualität. Und wir fühlen uns dann schon nach nur kurzer Zeit nicht mehr wie der Hamster im Rad,

**Entspannung  
macht uns zur  
Königin in unserem  
inneren Reich.**



sondern wirklich wie die Königin in unserem inneren Reich. Nicht immer, aber immer wieder.

### **Geheimnis Nr. 6**

Die erfolgreiche Frau gleicht Extreme in ihrem Leben systematisch aus, weil sie weiß, dass ihre größte Macht aus ihrer entspannten Mitte kommt.

Es fängt dann bei kleinen Dingen an und entwickelt sich ganz langsam immer stärker, wenn wir es nur wollen – die Fähigkeit, auch im Alltag die innere Stimme zu hören, und der Mut, sich darauf einzulassen und danach zu handeln. Kein charismatischer Mensch wurde als solcher geboren. Erfolgreiche Frauen nutzen einfach mehr und mehr Gelegenheiten, um entspannt und wahrhaftig zu sein.

Authentisch sein und intuitiv handeln hat viel miteinander gemeinsam. Wenn wir den Mut haben, wir selbst zu sein, dann blockieren wir auch unsere Intuition nicht. Denn die zwanghafte Kontrolle unserer selbst entsteht aus dem Misstrauen uns selbst gegenüber. Charismatische Menschen strahlen Selbstbewusstsein, Zuversicht, Klarheit und Offenheit aus. Sie haben anderen gegenüber eine authentische Herzenswärme, weil sie sich und anderen verzeihen können, dass sie einfach menschlich (und nicht perfekt) sind. Warum machen wir es nicht genauso?

Wenn Ihr Leben ein Spielfilm wäre, was für ein Film ist es bisher – ein langweiliger Schinken, eine Komödie, ein Actionthriller, ein Drama oder eine Erfolgsstory? Welche Rolle spielen Sie darin? Schauen Sie sich Ihren bisherigen Lebensfilm doch mal an. Und dann entscheiden Sie neu. Welche Rolle möchten Sie ab jetzt spielen und welchen Inhalt, welche Stimmung soll er rüberbringen?

## Die Kraft unseres Geistes

Sich zu ärgern, negativ zu denken und zu reden ist ungesund. Egal, um wen es dabei geht. Ob wir uns nun über uns selbst, die Umstände oder irgendjemanden echauffieren oder negativ äußern, es schadet in erster Linie immer uns selbst. Schlechte Gedanken lösen automatisch negative Gefühle aus und die haben ja dann schließlich wir und niemand sonst. Eigentlich blöd. Nebenbei bemerkt hinterlässt dauerhafte Negativität auch ihre Spuren in unserem Gesicht und im gesamten Organismus: Die Falten vom ständigen Stirnrunzeln, die hängenden Mundwinkel vom ständigen Sichbeklagen, die bitter klingende Stimme, die gebeugte Körperhaltung – alles nichts, was sexy ist oder sich gut anfühlt. Das allein wäre schon Grund genug, es sich schnellstmöglich wieder abzugewöhnen, denn schließlich soll unser Aussehen unsere innere Würde und natürliche Schönheit ausstrahlen. Noch entscheiden-

der ist jedoch, dass Gefühle unser kraftvollster Magnet für so genannte Zufälle sind. Nach dem Resonanzgesetz ziehen wir die Ereignisse in unser Leben, die zu der Schwingung unserer Gefühle am besten passen: Fühlen wir uns oft schwer und resigniert oder sorgenvoll, dann ziehen wir problematische Situationen an wie die Kuhfladen die Fliegen. Fühlen wir uns dagegen oft freudig, dankbar und selbstbestimmt, dann ziehen wir Glück und Erfolg an.

Wir können uns jeden Moment entscheiden. Wir können vielleicht nicht immer beeinflussen, was uns geschieht, doch wie wir damit umgehen. Was wir darüber denken, wie wir es interpretieren – und welche Emotionen wir in uns „füttern“. Die Art und Weise, wie wir Situationen und Verhaltensweisen anderer interpretieren, sind ganz entscheidend für unsere emotionale Reaktion.

Wir fühlen uns oft als Opfer der Umwelt, doch in Wahrheit machen wir uns zum Opfer unserer eigenen Interpretationen, die meist nur sehr wenig mit der Realität des vermeintlichen Aggressors zu tun haben, dafür jede Menge

**Glauben Sie  
nicht alles, was  
Sie denken.**

mit uns selbst. Selbstverantwortung heißt hier, souverän und bewusst mit solchen Situationen umzugehen, statt der spontanen emotionalen Interpretation zu vertrauen. In solchen Situationen gibt es im Grunde nur zwei sinnvolle Aktionen: Entweder wir fragen

geradeheraus, was wirklich Sache ist, oder wir denken, was wir wollen (und wohlgernekt was uns guttut) – das ist schließlich unser gutes Recht.

Wenn wir fragen wollen, könnte sich das zum Beispiel so anhören: „Ich habe seit einiger Zeit bemerkt, dass Sie kaum noch mit mir sprechen. Kann es sein, dass Sie sich über mich geärgert haben, oder woran liegt es?“ Oder: „Was meinen Sie mit ...?“ „Wie meinen Sie das?“ „Was verstehen Sie unter ...?“ „Wie definieren Sie ...?“ „Diese Aussage trifft mich, wie kommt es, dass Sie so heftige Worte wählen?“ „Was möchten Sie mit diesem Verhalten erreichen?“ „Ich habe gerade den Eindruck, dass Sie sich geärgert haben, kann ich Sie irgendwie unterstützen?“

Wir können zum Beispiel mit Humor reagieren, die Macht des Schweigens einsetzen oder das Gesagte mit Kurzkomentaren wie „Ah ja“, „Ach was!“, „So, so“ oder „Ach ja?“ praktisch ignorieren. Worte von anderen können entweder hilfreiches Feedback, Wissenswertes oder (für uns) Unwichtiges beinhalten. Es ist immer ein Angebot, das wir annehmen oder ignorieren können. Wir haben die absolute Wahlfreiheit, wie wir das Leben interpretieren und damit umgehen wollen. Wir können darüber denken, was wir wollen – warum also nicht das denken, das uns stärkt und uns mit anderen Menschen versöhnlich stimmt? Wir erzeugen schließlich damit unsere Stimmung, die innere Großwetterlage. Es ist reine Übung.

**Geheimnis Nr. 7**

Die erfolgreiche Frau lenkt bewusst ihre Gedanken.

Ein Beispiel: Eine Kollegin schaut uns heute nicht an.

1. Interpretationsmöglichkeit A: Ihr passt irgendwas an mir nicht, sie hat sich über mich geärgert. Emotionale Reaktion: diffuses Unwohlsein.
2. Interpretationsmöglichkeit B: Vielleicht hat sie Sorgen? Emotionale Reaktion: Mitgefühl.

Oder der von Ihnen angerufene Gesprächspartner legt mit unfreundlichen Worten einfach auf.

1. Interpretationsmöglichkeit A: Er hält mich für einen Idioten, mit dem er nichts zu tun haben will. Emotionale Reaktion: Unwohlsein, Wut und ein beklemmendes Gefühl vor dem nächsten Telefonat.
2. Interpretationsmöglichkeit B: Er hat vielleicht gerade die Schwiegermutter zu Besuch? Er ist auf jeden Fall gerade extrem schlecht drauf, welcher Druck auch immer der Grund dafür ist. Emotionale Reaktion: mitfühlendes Lächeln.

Meiden Sie die ewigen Miesmacher, Schwarzseher, Jamerer und heimlichen Neider. Auch die finden irgendwann ihren Weg und sind dann besser drauf. Finden Sie

heraus, welche Personen Ihnen guttun. Es sind meist positive, überwiegend zufriedene Menschen, die niemandem ungefragt einen Ratschlag verpassen. Menschen, die Sie aufgrund ihrer Ausstrahlung und Lebenseinstellung ermuntern, kompromisslos Ihren Weg zu gehen.

Machen Sie sich eine kleine, aber feine Liste der Personen, die an Sie glauben, die Sie fördern, ermutigen und denen Sie von Ihrer Vision erzählen können – ohne lächerlich gemacht zu werden.

Gehen Sie es dann entschlossen und immer flexibel an. Es reicht, wenn der nächste Schritt konkret ist – der Rest entsteht beim Gehen. Führen Sie ab sofort ein Erfolgstagebuch, in das Sie jeden noch so kleinen Sieg eintragen. Feiern Sie jeden erreichten Meilenstein, loben Sie sich, gönnen Sie sich was, genießen Sie Ihr Leben. „Bespaßen“ Sie sich täglich – was freut Sie? Kleinigkeiten sind immer drin – Sie haben es sich verdient! Lernen Sie, Prioritäten zu setzen und zu delegieren, auch in der Familie. Wir können nicht alles alleine tun – und wenn wir es versuchen, bleibt unser Traum vom Leben ein Traum.

**Notieren Sie jeden kleinen Erfolg in Ihrem Erfolgstagebuch, feiern Sie jeden erreichten Meilenstein.**