

# „Geh mal auf deine Energy“

**COACHING** Drei Themen, 27 Frauen. Professionelle Trainings sollen Frauen im Berufsleben weiterhelfen. Unsere Redakteurin hat es beim We&V-Frauen Netzwerk-Coachingtag in Hamburg getestet.

Ein Tag in Hamburg, im Stadtteil Wilhelmsburg, genauer gesagt. Es ist zehn Uhr morgens, nach und nach trudeln die 26 Teilnehmerinnen des „Frauen-Coachingdays“ ein. Plus Redakteurin. Es ist eine bunt gemischte, illustre Runde. Frauen aus Unternehmen wie Otto sind dabei, Agenturexpertinnen, Medienfrauen. Die meisten sind in gehobenen Positionen tätig. Haben die Coachings nötig? Also, ich weiß ja nicht. Eine erzählt, sie hat eine Auszeit in Portugal verbracht. Cool, tough, lustig, eine spannende Vita.

Die Frage, ob Coachings Sinn haben, kann man wahrscheinlich auch nur stellen, wenn man selbst noch nie an einem teilgenommen hat. Ich war noch nie da. Und bin etwas verunsichert. Zur Auswahl stehen an diesem Tag drei Themen, die den ganzen Tag in Anspruch nehmen. Okay, mal besser alle drei probieren.

## Auftreten mit „Signature Moves“

Nummer eins ist Katrin Klemm. Sie coacht zum Thema „Machen Sie Ihr Publikum zu Helden und werden Sie Regisseurin Ihrer Erfolgsstory“. Es handelt sich um einen Präsentationsworkshop, wie sich herausstellt. Zum Auftakt gibt sie Aufgaben mit, die die sonst üblichen Vor-

stellungsrunden angenehm erheitern. In Zweiertteams soll man sich erzählen, wie die Anfangssequenz eines Films aussehen würde, den man über sich selbst dreht. Es ist erstaunlich, wie rasch alle viel von sich preisgeben. Nach ein paar Fragen mehr und wechselnden Partnern ist man schon etwas schlauer. Finde ich. Gefällt mir der Film, in dem ich mich bewege? Ist er gut, dramaturgisch vertretbar? Klemm geht in medias res. Sie erklärt, wie ein Drehbuch aufgebaut ist. Ihre These: Eine Präsentation, eine Rede, aber auch ein Vorstellungsgespräch können funktionieren, wenn man sich an die Grundregeln eines guten Drehbuchs hält.

Und die Teilnehmerinnen gehen mit. Eine Agenturmanagerin erzählt, sie spreche lieber vor einer gänzlich fremden Gruppe. Eine andere mag es, wenn Bekannte im Auditorium sitzen. Klemm wird ihnen erklären, wie sie in Präsentationen agieren müssen, wenn ihr Publikum zum Beispiel gelangweilt auf den Smartphones rumtippt, und wie wichtig die Körpersprache ist (siehe Kasten).

## Warum hohe Energie gut ist

Eine kurze Mittagspause. Und dann kommt Karsten. Man könnte es ein biss-



## Das Spiel mit Energie und der Macht

Karsten Edelburg beschäftigt sich mit weiblichen Rollen.

„Die Lampe muss an sein“, die Frau in hoher Energie. Denn nur damit, sagt Edelburg, können Frauen das Spiel im Beruf richtig spielen. Frauen spielen in ihrem Leben verschiedene Rollen. Edelburg gibt Tipps, wie sie diese authentisch und ohne Groll spielen können. Ein paar Tipps, um die gute Energie erreichen und konservieren zu können und beruflich mitzuspielen:

- Mit Anerkennung arbeiten. Andere loben, in einen kooperativen Zustand mit ihnen gehen.



## Die Life-Balance halten

Gabriela Bausch gibt Tipps für die nötige Portion Ruhe im Leben.

Wer kennt es nicht: das Gefühl der Überforderung. Frauen überhäufen sich oft mit Aufgaben, wissen im hektischen Alltag nicht, wo und wie sie ihre Prioritäten setzen sollen. Unten befinden sich die Teilnehmerinnen des Workshops auf einer von Gabriela Bausch angeleiteten „Fantasiereise“. Auch eine Möglichkeit, den Moment zu leben. Ratschläge für mehr Ruhe und Klarheit, beruflich wie privat:

- Distanz schaffen zur Routine. Zweimal am Tag sich für ein paar Minuten auf den Atem konzentrieren und sich die Frage stellen: „Wie fühle ich mich gerade? Was brauche ich jetzt?“ Einmal im Jahr eine lange Verabredung mit sich selbst treffen und Bilanz ziehen: Einen „Life-Check“ machen. Was ist mir wichtig? Steuere ich wirklich darauf zu?“
- Warnsignale von Geist und Körper unbedingt beachten. Dazu zählen auch Gereiztheit, Genervtsein und Aggression.



- Energiequellen schaffen. Über „weibliche“ Tätigkeiten wie Tanzen oder eher „männliche“ wie Joggen.
- Kein Entschuldigen, kein Rechtfertigen. „Starke Männer werden ja auch nicht zu Mäuschen, wenn sie mal zu spät kommen, und entschuldigen sich dauernd, sondern sagen, oh, ihr habt schon ohne mich angefangen“, sagt Edelburg.
- Das passende Umfeld zu Hause schaffen. „Wenn du mit dem Partner nur streitest, weil es da nicht passt, weil du zu Hause die Lampe nicht anhast und im Off bist, dann bist du scheiße im Job“, so der Coach.
- Übungen zur Energiesteigerung, wie Massagen, Suggestion, oder Selfies zur Selbstbeobachtung.



## Richtig präsentieren im Stil eines Drehbuchs

Katrin Klemm über Eleganz beim eigenen Auftritt.

Ein richtig guter Auftritt vor einer Gruppe folgt der Logik eines Drehbuchs, sagt Coach Katrin Klemm. Und sie weiß auch, wie man Patzer korrigiert oder wieder in eine Rede reinfindet, wenn ein Zwischenruf oder auf Handys herumtippende Gegenüber die Sache erschweren. Letzteres: ansprechen, sagt Klemm. Im ersten Fall einen Schritt beiseitetreten, statt auf Konfrontation zu gehen, lieber den Ball aufnehmen. Sportlich wie einen Fußball oder elegant und einführend wie beim Tennis. Ihre Tipps für eine gelungene Präsentation:

- Antennen in der Welt draußen öffnen. Eigene Biografie durchstöbern. Überall finden sich Geschichten.
- Dann prüfen: Welche Botschaft interessiert mein Gegenüber? Wo kann es andocken? Dann die Geschichte formen. Wie sieht der Film aus, den ich zu meiner und über meine Präsentation drehen würde?
- Sich selbst vertrauen! Damit auch wirklich auftreten.



chen befremdlich finden, wenn ein Mann zum Thema „Die Macht der Frau – Emanzipation zur Weiblichkeit“ doziert. Wer Karsten Edelburg einmal erlebt hat, sieht das vermutlich anders. Er redet viel von „Energy“ und erzählt von Rollenmustern, die sich viele Frauen im Laufe unzähliger Berufsjahre aneignen. Im Grunde läuft es darauf hinaus: Sie werden etwas zu hart im Nehmen, unzufrieden, unentspannt. Sie eignen sich Rollen an, die im schlimmsten Fall nicht zu ihnen passen. Sein Rezept lässt sich subsumieren unter: „Die Lampe muss an sein.“ Öhem. Edelburg sagt, 20 Prozent der Frauen haben es naturbedingt drauf. Gehen spielerisch mit Vorgesetzten und Partnern um. 60 Prozent verfallen in den „Kampf-Modus“. Kritik, Streit, Affront. Alles negative Energie. Und die sei grundsätzlich viel schlechter und verhindere Veränderung, sagt Karsten. Man hat viel zu lachen mit ihm. Der Kern allerdings bleibt wahr, muss man jetzt mal einräumen. Frauen haben viele Rollen zu spielen. Edelburg will, dass sie sich in allen wohlfühlen und authentisch handeln. Und er hat ein paar durchaus gute Tipps auf Lager.

## Entspannungsbalance

Ein letzter Besuch, Seminar Nummer drei. Gabriela Bausch macht Übungen zum Thema „Zur Balance finden – die Entdeckung der eigenen Kraftquellen“. Die Teilnehmerinnen begeben sich auf eine von ihr moderierte Fantasiereise. Man liegt am Boden und soll sich zu meditativer Musik vorstellen, eine Kutsche würde einen gerade vom Seminar abholen und zu einem Haus bringen. Die Übung soll helfen, im Hier und Jetzt anzukommen. Bei manchen macht die Fantasie die Kutsche zum Rennrad und das Haus zu einem Schuppen. Danach sehen dafür alle ziemlich entspannt aus.

Zum Abschluss trifft man sich zum „Networking-Dinner“. Und ich schwöre, Frauen unter sich haben in so einer Runde selten so viel Spaß gemacht, wie hier. Und ja, man lernt auch wirklich was dabei. Die Umsetzung verlangt wahrscheinlich etwas Disziplin. Genügend Inspiration dafür hat so ein Coaching-Tag gebracht.

**Daniela Strasser** | [job@wuv.de](mailto:job@wuv.de)

Fotos: Martin Kroll