Wie Frauen sich besser verkaufen

Einen guten Job machen ist das eine, für die eigene Leistung zu trommeln das andere. Vor allem Frauen scheuen sich davor.

Doch genau das müssen sie lernen, wenn ihre Leistung anerkannt werden soll. Übung und das Feedback von Freunden, Partner oder Trainer helfen dabei. Ein Lob vom Chef. Toll. Aber anstatt ihre eigene Leistung herauszustellen, sagt Frau gerne mal: „War doch nicht so schwer" oder „Ach, das hätten andere auch geschafft". Tiefstapeln gehört zu den Eigenschaften, mit denen sich Arbeitnehmer selbst ins Abseits stellen. Besonders bei Frauen ist diese Art von Bescheidenheit verbreitet.

Machen Frauen im Job nicht auf sich aufmerksam, werden sie schnell übergangen.

„Frauen denken bei Erfolgen eher, dass sie nur einen Anteil daran haben oder auch Glück dabei war, während Männer überzeugt sind, dass ihre gute Arbeit zum Erfolg führte", sagt der Vorsitzende des Deutschen Bundesverbandes Coaching, Christopher Rauen. Eine gute Leistung zu bringen, gilt für Frauen oft als Selbstverständlichkeit.

Das Tiefstapeln ist aber nicht nur im Job hinderlich. Auch im Privatleben stellen sich Frauen, die zu bescheiden sind, oft selbst ein Bein. Aber warum sind Frauen überhaupt so häufig von der „Tiefstapleritis" befallen? Die Psychologin und Trainerin Barbara Frien sieht eine entsprechende Prägung schon in der Kindheit verankert. „Das hat viel mit Erziehung zu tun", sagt sie. „Mädchen werden anders erzogen und bei Erfolgen eher mal geblockt." Den Satz „Eigenlob stinkt" hören mehr Mädchen als Jungs.

Eine solche Prägung kann aber überwunden werden. „Als erstes sollte man sich die Dinge bewusst machen", so Gaby Wagner von „Coach & Learn" aus Elchingen. Die Situationen, in denen Frau sich bremst, weil sie denkt, sie dürfe nicht so vorlaut sein, sollten analysiert werden: Wann passiert das und warum? Wer das weiß, kann daran arbeiten. Auch wenn es nicht immer einfach ist: „Persönlichkeitsentwicklung entsteht aus Krisen."

Wer erfolgreich sein will, muss lernen, seine Kompetenzen nach außen verbal und nonverbal im Einklang zu kommunizieren – und das authentisch und selbstsicher. Dabei können Coaches helfen, aber auch die Freunde und der Partner, so Gaby Wagner. Sie sollten einen aufbauen und unterstützen: „Es ist wichtig, denjenigen bewusst Mut zuzusprechen und zu sagen: 'Ich glaube an Dich'." Aber auch eigene Erfolge beispielsweise bei sportlichen Aktivitäten steigern das Selbstbewusstsein und verhelfen zu mehr Sicherheit im Auftreten.

Wer vom grauen Mäuschen zur hoch geachteten Kollegin aufsteigen will, braucht Zeit, Geduld und sollte sich Ziele setzen, die nach und nach ins Visier genommen werden. Hier ist es hilfreich, mehr über sein Fremdbild – das Bild, wie andere Personen einen sehen – zu wissen und mit seinem Eigenbild – das Bild, das man von sich selbst hat – zu vergleichen. Darauf aufbauend kann dann gezielt an der eigenen Weiterentwicklung gearbeitet werden.

Eine starke Rückendeckung des persönlichen Umfelds sowie Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten helfen, dass der Weg zur selbstbewussten Frau nicht schon vor dem Ziel endet.