

Sie wollen Ihr Stück von der Herrentorte?

14 ultimative Tipps, wie Sie sich als Frau erfolgreich in der Männerwelt durchsetzen.

1. Kultivieren Sie Ihr Pokerface

Sie erinnern sich bestimmt. Schon als Kinder haben wir gespielt: „Wer zuerst lacht, hat verloren“. Unbewusst haben wir damit unsere Fähigkeit trainiert, nonverbal machtvoll zu siegen. Und Sie ahnen es. Das gilt auch für uns Erwachsene. Halten Sie Blickkontakt (aus) - nur brave Mädchen senken den Blick.

2. Machen Sie Druck

Seien Sie ehrlich. Wenn Sie ein Mann mit schlaffem Händedruck begrüßt, hat er keine Chance auf ein zweites Date. Schlaffer Händedruck = Schlaffi. Und das gilt auch für Sie! Nur wer den ersten Eindruck aufrecht und mit klarem Händedruck aufs Parkett legt, hat die Chance auf einen zweiten Auftritt.

3. Beten Sie zu Hause

Stellen Sie sich bitte eine *Betschwester* vor. Ich wette, wir haben alle ein ähnliches Bild vor unserem inneren Auge: Auf der Stuhlkante sitzend, steifer Rücken, die Hände sich berührend im Schoß. Ja, so können Sie beten, wenn Sie wollen. Aber so machen Sie keinen Stich auf dem Verhandlungssessel! Nehmen Sie den ganzen Stuhl ein, zeigen Sie, dass Sie sich wohlfühlen - in Ihrem Körper, in Ihrem Sessel. Nutzen Sie die Armlehnen und die Rückenlehne. Tragen Sie Kleidung, in der Sie nicht wie eine züchtige Betschwester die Beine zusammenkneifen müssen. Zeigen Sie Knigge und Konzentration - und einen Schuss Lässigkeit.

4. Nehmen Sie die Finger weg

Klare Ansage. Keine Ausnahme. Finger weg vom eigenen Körper. Auch wenn Sie nervös sind: Spielen Sie nicht an sich herum. Kein Löckchendrehen, kein Stirnkratzen, kein Fingermassieren, kein Garnichts. Wer sich selbst berührt, sendet „Ich traue mich nicht“. Und dann ist Ende im (Karriere-) Gelände.

5. Packen Sie an

Wer als letzter oben ist, hat den größten. Beobachten Sie mal Alphamännchen beim Begrüßungsritual. Sie geben sich die Hand - und einer legt sofort seine andere Hand auf den Unterarm des Gegenüber. Und der dann seine Hand wiederum auf die Schulter des Andern. Wir alle haben eine Intimzone, und wer in die eindringt und uns berührt, der traut sich was. Deshalb ist es ja so eklig, wenn der Chef die Praktikantin vermeintlich freundlich an der Schulter berührt. Andersrum wird aber auch ein Schuh draus: Wenn Sie den Herren zeigen wollen, wo der (Macht-) Hammer hängt, berühren Sie sie. Natürlich niemals vorsichtig oder verführerisch sondern selbstbewusst und klar.

6. Seien Sie unhöflich

Ja, ich weiß. Als braves Mädchen haben Sie gelernt, dass man andere ausreden lässt. Und dass man das Gesagte aufgreift und würdigt, bevor man eventuell die eigene Meinung vorbringt. Das sind zweifellos gute Manieren, die das Zusammenleben erleichtern. Aber wenn Sie weiterkommen wollen, geht es schneller, wenn Sie ab und an mal un-mänerlich sind und allen zeigen, dass Sie die Chuzpe besitzen, den Männern ins Wort zu fallen. Probieren Sie's aus. Das kann sogar Spaß machen.

7. Töten Sie Konjunktive

Hätte, könnte, würde, dürfte, müsste. Dazu noch eine gepflegte Passiv-Konstruktion und ein paar ausschweifende Schilderungen, die nichts direkt mit dem Thema zu tun haben. Ich garantiere Ihnen: Die Kerle werden Sie hassen. Wenig können Männer so wenig leiden, wie Gerede von hinten durch die Brust ins Auge. Stattdessen: Subjekt, Prädikat, Objekt. „Bring den Müll runter“ statt „Der Mülleimer geht ja kaum noch zu. Den müsste dringend mal jemand runtertragen. Das wäre echt schön...“ - Spart Zeit und funktioniert.



Text: Harald Berenfänger

Foto: © vgstudio-fotolia.com-78062311

8. Nimm mich

Wer selbstbewusst ist, nimmt sich Zeit und Raum. Nimmt sich viel raus. Ab jetzt kommen Sie pünktlich ins Meeting und nicht mehr beflissen 15 Minuten vorher. Ab jetzt stehen Sie nicht mehr gesittet am Rand sondern mitten in der Mitte. Machen Sie sich klar: Es ist *Ihr* Raum. Es ist *Ihre* Zeit. Und wenn Sie reden, nehmen Sie es sich heraus, Pausen zwischen den Worten und Sätzen zu machen. Pausen, die die Herren zwingen, über das nachzudenken, was Sie zu sagen haben.

9. Entscheiden Sie sich

Wir alle wollen geliebt werden. Und wer als Kind zu wenig Liebe bekommen hat, umso mehr. Aber Vorsicht Falle: Als Führungskraft müssen Sie danach streben, *respektiert* zu werden. Wenn man Sie respektiert, werden Sie irgendwann auch gemocht (so lange Sie fair und integer sind). Wenn Sie aber in erster Linie danach streben, gemocht zu werden - dann verliert man jeden Respekt vor ihnen. Diese Regel gilt immer. Immer.

10. Finden Sie Macht erotisch

Macht ist geil. Etwas bewirken zu können, Einfluss zu haben, ist wunderbar. Das ist der Grund, warum die oberste Führungsebene seltenst Burnout bekommt und nur die Ebenen darunter. Denn die haben Macht statt Druck. Wenn Sie Führungskraft sein wollen, wenn Sie sich durchsetzen wollen, dann tun Sie dies ab sofort nicht mehr im Duktus des Beleidigtseins sondern mit einem Gefühl von Lust und Freude.

11. Seien Sie nicht nett

Haben Sie schon mal einen Alpha-Mann beobachtet, dem man sein Spielzeug wegnehmen will? Dann wird's ungemütlich. Selbst wenn er's finanziell verkraften könnte: Er lässt sich aus Prinzip nichts wegnehmen. Das heißt für Sie: Verteidigen Sie Ihr Revier! Sammeln Sie Statussymbole! Finden Sie Spaß am Konkurrenzkampf! Und: Sprechen Sie im Meeting immer nur zum Ranghöchsten. Von Keks zu Keks - die Krümel lassen Sie links liegen. Wer immer alle kooperativ ins Boot nehmen will, wirft sich selbst als erstes raus.

12. Zeigen Sie, was Sie haben

Wer wird befördert? Die Fleißige, die kompetent, still und zuverlässig ihren Job macht? Oder der Laute, der unüberhörbar nach der nächsten Karrierestufe schreit? Mir hat mal eine Top-Führungskraft gestanden: „Ich bin doch nicht blöd und befördere meine fleißigen Bienchen! Wer macht denn dann die ganze Arbeit?“ Das heißt für Sie: Seien Sie weiterhin kompetent - und investieren Sie mindestens ein Drittel Ihrer Energie in Ihre Selbstdarstellung. Eigen-PR für die eigene Karriere. Wirkung wirkt.

13. Machen Sie sich locker

Wissen Sie, was mir Frauen immer wieder sagen? Natürlich nur unter vier Augen! „Ich arbeite viel lieber mit Männern - das ist viel lustiger, und die zicken nicht so.“ Soll heißen: Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Nehmen Sie nicht alles persönlich. Wer in der Lage ist, Konflikte und schwierige Situationen nicht als Generalangriff auf die eigene Persönlichkeit zu nehmen sondern als Teil eines Spiels, die wirkt souverän und der traut man auch höhere Weihen zu. Bestimmt kennen Sie ja diese Situation: Da kloppen sich Kerle, und man denkt, die können sich nie wieder in die Augen sehen - und am nächsten Tag ist alles wieder gut. Verrückt, nicht wahr!? Mit Humor und etwas Abstand zum Geschehen geht vieles leichter - auch mit Männern.

14. Setzen Sie Grenzen

Jetzt mal im Ernst. Niemand hat es nötig sich zu rechtfertigen. Niemand hat es nötig, die eigenen Grenzen wieder und wieder verletzen zu lassen. Dafür müssen Sie sich a) im Grenzen-Setzen üben und b) dafür sorgen, dass Sie so selbstbewusst rüber kommen, dass man(n) gar nicht erst auf die Schnapsidee kommt, Ihnen weh zu tun. Damit Sie so souverän wirken, nutzen Sie c) die oben genannten Tipps, und arbeiten Sie d) an Ihren Glaubenssätzen, inneren Brave-Mädchen-Überzeugungen und Ihren überflüssigen Sei-Perfekt-Und-Mach-Es-Allen-Recht-Antreibern.