

Berichte

Pressebericht vom 28.01.2008 Osterholzer Kreisblatt von Ilse Okken

Reine Trainingssache: Ein unaufgeregtes klares Nein Referentin Frauke Veldkamp gibt Unternehmerfrauen Tipps

OSTERHOLZ-SCHARMBECK. Nein sagen ist gar nicht so einfach. Gerade für Frauen ist dieses einfache Wort oft schwer auszusprechen. Aus diesem Grund hatte der Arbeitskreis "Unternehmerfrauen im Handwerk" die Referentin Frauke Veldkamp eingeladen, über das Thema "Gelassen NEIN sagen" zu sprechen.

Die erste Vorsitzende Dorle Beil begrüßte in den Räumen der Kreishandwerkerschaft ein gutes Dutzend interessierter Frauen, die dem Vortrag aufmerksam folgten. "In welcher Situation hätten Sie gern Nein gesagt und haben es nicht getan?" fragte die Management- und Personaltrainerin ihre Zuhörerinnen und bat sie gleichzeitig zu überlegen, warum sie so gehandelt hätten. "Um

des lieben Friedens willen" lautete die Antwort. Frauen seien dazu erzogen worden, immer gefällig zu sein und die Bedürfnisse anderer zu erspüren. Diese Empathie sei eine große soziale Kompetenz der Frauen. Wenn sie jedoch durch Perfektionismus blockiert werde, könne sich diese Stärke in ein Defizit verwandeln, so die Fachfrau. Um nicht ausgenutzt zu werden und Unzufriedenheit zu vermeiden, sei Abgrenzung nötig.

Die Frauen sollten lernen, unaufgereggt, ohne Angst vor Ablehnung Nein zu sagen. Das erfordere Gelassenheit, Ruhe und Selbstbewusstsein. Psychologisch betrachtet stünde dem Verstand als kleine Spitze des Eisberges mit den Gefühlen der große Bereich des Unbewussten gegenüber. Es gelte nun, zunächst in der "inneren Diskussion" den Konflikt mit sich selbst auszutragen und der Rebellin in sich ebenso zuzuhören wie dem inneren Angsthasen.

"Erbitten Sie sich Bedenkzeit" riet die Trainerin und bot als Werkzeuge zur Konfliktlösung an: "Lächeln Sie nicht, wenn Sie Nein sagen. Suchen Sie Augenkontakt mit Ihrem Gegenüber, drücken Sie nicht herum, strahlen Sie Souveränität aus und bleiben Sie beharrlich." Man solle sich nicht rechtfertigen für ein Nein, sondern seine Entscheidung mit Vehemenz wiederholen. "Atmen sie erst einmal aus, bevor sie antworten." Das sei der erste Schritt zur Gelassenheit, erklärte Veldkamp.

Appelle ans schlechte Gewissen wie "Lassen Sie uns nicht im Stich" oder Egoismusvorwürfe wie "Sie denken nur an sich" solle man bestimmt entgegen treten. Mit Fragen wie "Wollen Sie mir ein schlechtes Gewissen machen?" könne man dem Kontrahenten den Wind aus den Segeln nehmen, lautete ein weiterer Tipp.



Foto: Ilse Okken