

## Kopf hoch, Brust raus:

# Weibliche Führungskräfte brauchen Haltung

Vielleicht erinnern Sie sich an das Bild, das mit der Überschrift *Sofagate* im April 2021 um die Welt ging: Zwei Männer posieren auf Sesseln und eine Frau sitzt in einiger Entfernung auf dem Sofa. Ursula von der Leyen fühlte sich von der Sitzordnung des türkischen Präsidenten Erdogan anlässlich des Treffens mit dem EU-Ratspräsidenten Charles Michel herabgesetzt. Körpersprache wirkt und hat Auswirkungen!

Schon 1969 formulierte Paul Watzlawick, österreichischer Philosoph, Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler den berühmten Satz „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Unser Körper spricht immer. Nonverbale Signale wie Mimik, Gestik, Tonfall, Haltung, Gang hinterlassen einen Eindruck bei uns. Sicherer Stand, aufrechte Haltung, feste und kraftvolle Stimme und eine gelassene Grundhaltung strahlen Selbstsicherheit und Souveränität aus. Wenn wir als Frauen viel lächeln, den Kopf schräg halten („die Kehle feilbieten“), uns immer wieder an die Haare oder ins Gesicht fassen, uns mit der Stimme überschlagen, wirken wir unsicher und wenig professionell. Gerade in Führungspositionen kommt es darauf an, sicher und selbstbewusst aufzutreten. Die folgenden fünf Tipps sollen Ihnen zu einem souveränen Auftritt als weibliche Führungskraft verhelfen:

**Es gibt keine zweite Chance** für den ersten Eindruck! „Steh gerade, Kopf hoch, Brust raus“ haben wir schon von unseren Großeltern gehört. Für einen selbstbewussten Stand stehen die Füße hüftbreit, das Gewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker an der Seite, der Blick ist offen auf das Gegenüber gerichtet. Im Sitzen nutzen Sie die gesamte Stuhlfläche (nicht nur die vordere Kante), stellen Sie die Beine nebeneinander, legen Sie die Hände offen auf den Tisch und richten Sie Ihren Oberkörper auf.

**Verschaffen Sie sich bei Meetings und anderen Treffen Platz und Wirkung.** Betreten Sie den Raum wie eine Königin. Schauen Sie sich in Ruhe am Eingang um, wählen Sie bewusst

Ihren Platz und gehen Sie ruhig und gelassen dorthin (statt schnell an der Wand entlangzuhuschen).

**Kontern Sie Eingriffe in Ihr Territorium.** Der Kollege platzt in Ihr Büro, ohne anzuklopfen? Stehen Sie auf, gehen Sie ihm entgegen und bieten ihm so Einhalt. Jemand parkt auf Ihrem Parkplatz? Bestellen Sie den Abschleppdienst. Ein Mann legt Ihnen die Hand auf den Arm? Legen Sie Ihre Hand auf seinen Arm.

**Kleider machen Leute.** Natürlich brauchen Sie sich nicht zu verkleiden, aber mit Freizeitkleidung und Pferdeschwanz erzielen Sie einen bestimmten Eindruck. Mit hochgesteckten Haaren und einer Bluse oder einem Blazer ist der Eindruck ein anderer. Ein gutes Beispiel ist für mich unsere Außenministerin Annalena Baerbock. Setzen Sie Kleidung (Schmuck, Make-up) ganz bewusst ein – je nach Anlass!

**Körperhaltung und Psyche stehen in engem Zusammenhang.** Wie mittlerweile durch verschiedene Studien belegt, beeinflusst das motorische System Gefühle, emotionales Gedächtnis und unser Verhalten. Machen Sie sich das zunutze und nehmen Sie in herausfordernden Situationen ganz bewusst eine selbstsichere Haltung ein. Das hilft Ihnen dabei, sich selbstsicher und souverän zu fühlen.



Infos zur Autorin

### INFORMATION ///

Anja Schmitt • BERATUNG + TRAINING • WATTENBEK  
www.schmitt-beratung-und-training.de



NEW CONTRA-ANGLE

NOVA

BienAir<sup>+</sup>  
Dental



# SEE BEYOND

*BETTER VISIBILITY, IMPROVED ACCESSIBILITY*



Seit dem Beginn der Entwicklung des neuen Winkelstücks Nova hatten wir nur ein Ziel: keine Kompromisse mehr einzugehen. Der kleinere Kopf, die Feinheit des Handgriffs, seine Leichtigkeit, seine Geräuschlosigkeit oder seine extreme Lebensdauer sind der beste Beweis – es ist einfach das modernste Winkelstück auf dem Markt.

SWISS  MADE

Entdecken  
Sie es hier



Bien-Air Deutschland GmbH Hans-Bunte-Straße 11 79108 Freiburg Germany Tel.: +49 (0)761 45 57 40 ba-d@bienair.com www.bienair.com

**IDS**  
2023

**BESUCHEN SIE UNS AN UNSEREM STAND G-012 | HALLE 10.1**  
14.-18. MÄRZ 2023 | Köln, Deutschland