

SPEAK UP!
IMPULSE FÜR MEHR WIRKUNG
DURCH KOMMUNIKATION

KONGRESS "FRAUEN IN
FÜHRUNG IM NORDEN"
1.9.2021 IN LÜBECK

KATHRIN REHBEIN
Expertin für Leadership &
Persönlichkeitsentwicklung



Kathrin Rehbein

Expertin für Leadership,
Persönlichkeitsentwicklung & Karriere

www.kathrinrehbein.de

Hamburgerin

**Management- Coach / Management –Beraterin
für Leadership, Persönlichkeitsentwicklung
Karriere und Veränderungsthemen**

Supervisorin

Coaching – und Seminar-Angebot für Frauen

Seit 15 Jahren Mentorin aktuell bei MentorMe

20 Jahre Leadership-Erfahrung

Agenda

1. Innere Prozesse und Haltung
2. Körpersprache - Essentials
3. Männliche und weibliche Kommunikationspräferenzen
4. Status, Macht und Kommunikation
5. Abschließende Würdigung

DAS PARADOXON DER WEIBLICHEN
KOMMUNIKATION

ODER

WARUM ES WICHTIG IST, DASS FRAUEN
BEWUSSTER KOMMUNIZIEREN

Erfahrungswerte und Fakten

Menschen mit **weiblichen Sprachpräferenzen** achten in der Kommunikation stärker auf **Beziehungsaspekte** und **Kooperation** – Sprache dient als Medium für Bindung und Netzwerk.

Menschen mit **männlichen Sprachpräferenzen** achten in der Kommunikation stärker auf **Rang** und **Status**. Ziel ist die Statusverbesserung und/ oder der Stuserhalt.

Frauen sind sich der **Wirkung** ihrer nonverbalen Kommunikation im beruflichen Kontext noch nicht immer ausreichend bewusst bzw. setzen diese selten für die eigene Positionierung ein.

Männer setzen **Körpersprache** und **nonverbale Kommunikation** im beruflichen Kontext häufiger und bewusster ein, als Frauen dies tun.

Frauen begegnen Angriffen im Beruf häufiger mit **Hoch-Sprache** und/ oder **Rückzug**.
Männer wechseln flexibler zu **Basis-Sprache** und **Körpersprache**.

Das Innen:

Unsere **Selbstwahrnehmung** bestimmt
unser Kommunikationsverhalten !

Die Geschichte von Leo dem Löwen

Wir machen uns ein Bild von uns selbst !

Wir handeln und kommunizieren aufgrund dieses Selbstbildes !

Dieses Selbstbild muss mit der Wirklichkeit nicht übereinstimmen !

**Wenn die Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdbild zu groß ist,
leidet die Kommunikation !**

Wenn die Kommunikation leidet, wirkt dies auch auf unser Selbstbild !

Unsere Grundeinstellung: Wie wir uns selbst, die anderen und die Welt wahrnehmen, ist entscheidend für unsere Kommunikation und unsere Wirkung

OK/OK

- Selbst-/Vertrauen
- positives Menschenbild

Nicht OK/OK

- Unterlegenheitsgefühl
- zurückhaltend/vorsichtig

OK/Nicht OK

- Überlegenheitsgefühl
- abwertend

Nicht OK/Nicht OK

- Ohnmacht / Verzweiflung
- Lösungslosigkeit /destruktiv



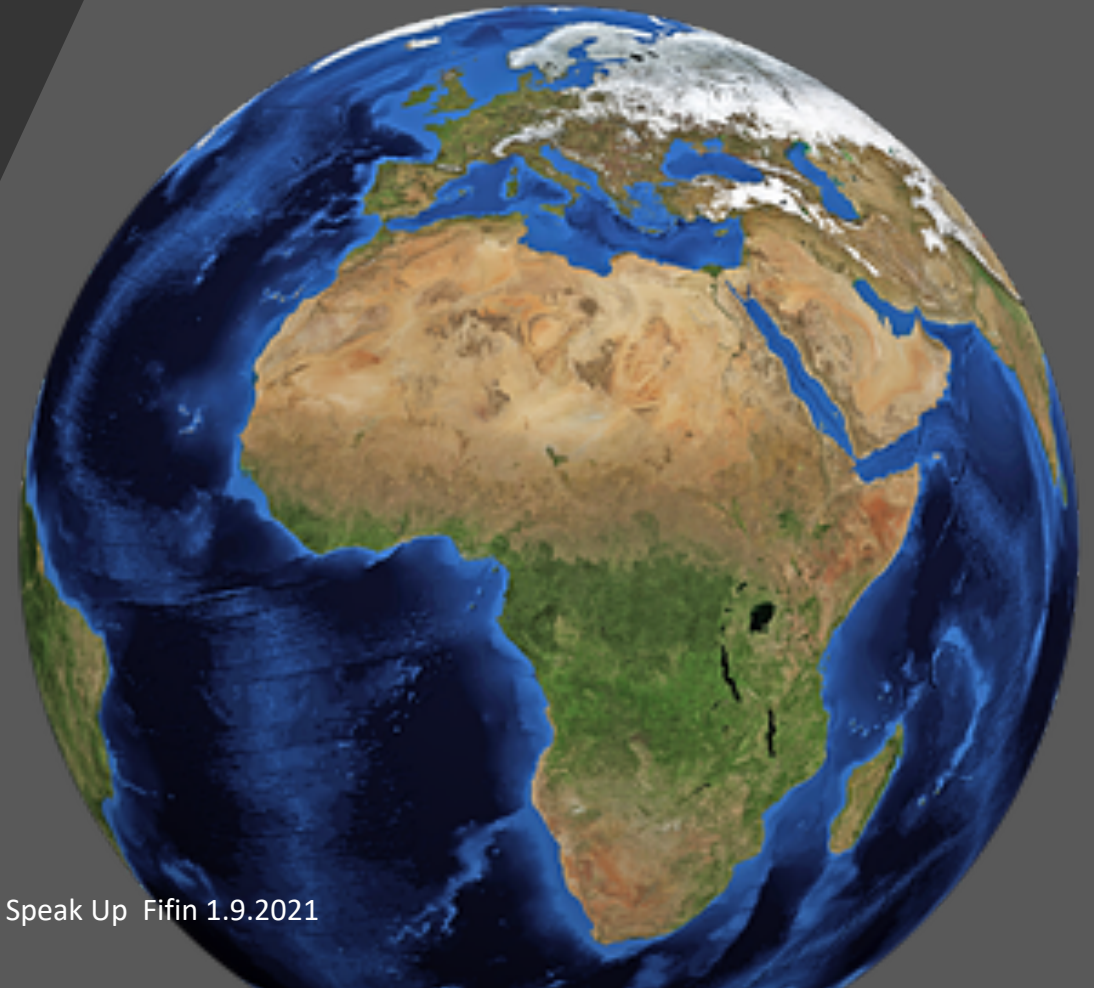
Glaubenssätze...

...sind individuelle Gebote / Verbote darüber, wie ich mich in der Welt verhalten soll

...können Ursachen und Bedeutung von Ereignissen sowie die eigene Identität betreffen

...werden überwiegend unbewusst konstruiert

... basieren auch auf eigenen gemachten Erfahrungen



Agenda

1. Innere Prozesse und Haltung
2. Körpersprache - Essentials
3. Männliche und weibliche Kommunikationspräferenzen
4. Status, Macht und Kommunikation
5. Abschließende Würdigung

Das Außen:

Wirkung erzielen wir nur durch
bewussten Einsatz von Körpersprache.

Nonverbale Kommunikation durch
Körper und Stimme macht etwa 70%
der Wirkung aus! Der Inhalt nur 7%!

Tipps für eine souverän wirkende Körpersprache,
wenn es darauf ankommt!

Schultern

Kopf / Kinn

Blick

Lächeln



Foto Adobe

Tipp 1:

Achten Sie auf Ihre Schultern !

Gerade, nicht hochgezogene
Schultern unterstreichen bei
natürlicher Haltung
Selbstbewusstsein und
Gelassenheit,
aber auch Dominanz und Status!

Copyright Kathrin Rehbein / Speak Up Fifi 1.9.2021



Foto Wikipedia

Tipp 2: Kopf hoch, Baby!

- Eine aufrechte gerade Kopfhaltung wirkt selbstbewusst und souverän !
- Je höher die Haltung Ihres Kopfes, desto besser wird Ihr emotionaler Zustand wahrgenommen !
- Ihr Kopf zeigt die Richtung Ihrer Aufmerksamkeit an



Tipp 3: Schau mir in die Augen, Kleiner !

- Der Blick ist das wirkungsvollste Instrument der Körpersprache
- Blickkontakt signalisiert Wertschätzung, Gleichwertigkeit, Augenhöhe und Selbstbewusstsein
- Fehlender Blickkontakt kann kontextabhängig Unsicherheit oder Antipathie zeigen oder ein Machtspiel einleiten.

Tipp 4: Der Lächel-Reflex

- Vermeiden Sie den Lächel – Reflex, wenn Sie sich unsicher fühlen.
- Lächeln Sie bewusst und wenn es etwas zu lächeln gibt.
- Lächeln in einer unterlegenen Situation / unter Druck zeigt: “Bitte tu mir nichts!”
- Lächeln in einer machtvollen Position signalisiert: “Keine Angst, ich tue Dir nichts!”



Foto s Wikipedia



Agenda

1. Innere Prozesse und Haltung
2. Körpersprache - Essentials
3. Männliche und weibliche Kommunikationspräferenzen
4. Status, Macht und Kommunikation
5. Abschließende Würdigung

Phänomene des weiblichen Stils: Beziehung und Netzwerk stehen im Vordergrund



Phänomene des **männlichen** Stils: Hierarchie, Status und Wettbewerb stehen im Fokus



Ein Beispiel



Quelle: Schulz von Thun

Empfehlungen für Menschen mit **weiblichen** Sprachpräferenzen

- Kürzere Sätze !!!
- Klare Aussagen, weniger Konjunktiv und Weichmacher
- Körpersprache öfter und bewusster nutzen
- Argumente häufiger mit Fakten belegen

Empfehlungen für Menschen mit männlichen Sprachpräferenzen

- Nicht nur den eigenen Standpunkt durchboxen
- Weniger absolute Aussagen
- Nicht jedes Argument mit einem Gegenargument versehen
- Mehr Wohlfrhfragen verwenden
- Zuhören! Zwischen den Zeilen hören!

Agenda

1. Innere Prozesse und Haltung
2. Körpersprache - Essentials
3. Männliche und weibliche Kommunikationspräferenzen
4. Status, Macht und Kommunikation
5. Abschließende Würdigung



Männliches
Kommunikations-
und
Machtverhalten

- Rang
- Revier
- Macht und Status
- Riten und Gewohnheiten

Revier ,Rang und Status

- Je mehr **Raum**, desto höher der Status
- Im eigenen **Revier** verhalten Männer sich oft weniger zugänglich als im fremden Revier oder an einem neutralen Ort
- **Redezeit (Airtime)** in Besprechungen ist Raum und erhöht den Status in der Gruppe
- **Statussymbole** erhöhen den Rang
- Kommunikation dient dazu, den Rang zu verteidigen oder zu verbessern

Setting: Eine Zoom-Team-Meeting ohne Führungskraft – Teilnehmende 9 Männer, 2 Frauen – die Position aller ist gleichrangig

Hi

Detlev, informeller Meinungsführer ,
schaltet sich 10 Min. verspätet hinzu

Detlev

Mensch Norbert,
hast Du eine neue
Frisur? Geil!

Martina

Ich bin dafür, die bisherige Regelung 3 Tage HomeOffice und 2 Tage Office beizubehalten; Damit unser Leiter Transparenz hat, würde ich gern einen Kalender im Laufwerk einrichten und

Martina

Detlev, wir haben gerade das Thema Homeoffice am Wickel und, um Dich ins Boot zu holen, habe ich gerade folgenden Vorschlag gemacht (wiederholt ihren Vorschlag)

Agenda

1. Innere Prozesse und Haltung
2. Körpersprache - Essentials
3. Männliche und weibliche Kommunikationspräferenzen
4. Status, Macht und Kommunikation
5. Abschließende Würdigung



Sichtbar sein

- Bekennen Sie Farbe und vertreten Sie Ihre Position !
- Beteiligen Sie sich! In jedem Meeting!
- Nutzen Sie Airtime und nehmen sich Raum und die Zeit !
- Sprechen Sie laut und klar !
- Halten Sie Widerspruch aus und nehmen Sie diesen nicht persönlich!
- Unterstützen Sie Beiträge anderer Frauen

Kathrin Rehbein

Expertin für Leadership,
Persönlichkeitsentwicklung & Karriere

www.kathrinrehbein.de

Bei Interesse abonnieren Sie
Den monatlichen Impulsletter für
Persönlichkeitsentwicklung, Karriere und
Leadership!
<https://www.kathrinrehbein.de/impulsletter/>

Sie haben Interesse an weiterführenden Inhalten?

Seminar Speak Up 1! Präsenz und Wirkung!

Das Innen und Außen / Umgang mit typisch
männlicher und typisch weiblicher Kommunikation
am 29.03.2022

Seminar Speak Up 2 ! Positioniere Dich !

Umgang mit psychologischen Spielen und Status-
Spielen im Beruf
am 2.11.2021
am 24.08.2022

Seminar Das bin ich! Strategien für Ihren Erfolg!

Mit Persönlichkeits/ Kompetenzanalyse
am 12./13.11.2021

Alle Inhalte dürfen nur zum eigenen Gebrauch genutzt und nicht vervielfältigt werden.

VIELEN DANK !

ICH FREUE MICH, WENN
WIR UNS WIEDERSEHEN!

Kathrin Rehbein
Leadership- Coach
Kommunikations-Expertin
Frauen in Führung

www.kathrinrehbein.de / info@kathrinrehbein.de

