

SERIE: WER SIND SIE WIRKLICH UND WAHRHAFTIG? -TEIL 3/4

ECHE FRAUEN SIND GESUCHT

Welches Bild schaffen die Medien von der Frau? Jung, gutaussehend und erfolgreich. «Powerfrauen», die neben der Familie den Haushalt schmeißen und eine Führungsfunktion in einem Großkonzern bekleiden. Sie trainieren täglich mindestens eine Stunde auf dem Stepper (um den Body wie 22 aussehen zu lassen). Ach ja, und Abends nachdem die Kinder im Bett sind, sind sie für zwei Stunden die umwerfend sexy Ehefrauen (zwei Stunden in der Zeitrechnung des Mannes: In Wirklichkeit dauert «es» nur 12 Minuten...).

Sie werden jetzt festgestellt haben, dass dieses völlig überzeichnete Bild der Frau in der Realität natürlich nicht stimmt. Eine weitere Frage ist, welches Frauenbild sich zum Beispiel im Business etabliert hat? In meinem Alltag nehme ich wahr, dass Frauen im Business – bessere Männer sein müssen (wollen?). Und das ist teilweise schon optisch zu erkennen. Männer sind im dunklen Anzug unterwegs – Frauen ebenfalls.

Ein Beispiel: Ab dem Zeitpunkt als die beste Frau von allen in die Situation kam, das Familienunternehmen (Kommunikations-Agentur) zu übernehmen, nahm sie sehr oft an Netzwerkanlässen teil. Im schwarzen Hosenanzug sah sie auch wirklich klasse aus (eigentlich kann sie ja alles tragen...) – und ich habe das auch nie hinterfragt. Sie selber hat es plötzlich in Frage gestellt: «Warum ziehen sich eigentlich Frauen im Business sehr oft wie Männer an?» Ab diesem Zeitpunkt veränderte sie ihren Look. Präsentierte sich als stilvolle weibliche Frau. Und mit diesem Stilwechsel veränderte sich auch ihre Präsenz. Sie wurde mehr «sich selber» und wirkte durch das noch stärker und wurde besser wahrgenommen. Was aber entscheidender ist: sie fühlte sich auch wohler dabei!

«Echt sein» bedeutet, sich selber zu kennen – und das bedingt, dass man sich auch mit sich selber befasst. Weiß, was man möchte, wie man es möchte, auf was man wie reagiert und vieles mehr. Wenn Sie zum Beispiel wissen, welche Werte Ihnen extrem wichtig sind, werden Sie in gewissen Situationen (wenn genau diese Werte angekratzt werden) gelassener bleiben. Und ein weiterer Vorteil, wenn Sie sich mit sich selber befassen ist, dass Sie

selbstsicherer und sich selber mehr bewusst werden (= selbstbewusst).

Starke Frauen sind gesucht (und starke Männer sowie so). Doch wenn wir alle immer nur die Starke (oder den Starken) «spielen», gehen wir kaputt. Kein Mensch ist immer stark. Keine Frau und kein Mann. Aber muss man vielleicht um Schwäche zuzulassen eine starke Persönlichkeit sein? Ich behaupte, dass viele Menschen scheitern, weil sie nicht zu «schwach» sind, sondern, weil sie immer zu stark sein wollen.

«Echt zu sein» hat viel mit echtem Selbstbewusstsein zu tun. Und das bedeutet, sich immer wieder einiges «bewusst» zu machen:

- **Ist Ihnen bewusst, dass Sie ein wunderbarer Mensch sind?**
- **Wissen Sie eigentlich, dass Sie eine tolle Frau sind?**
- **Können Sie mir jetzt gleich 10 Ihrer größten Stärken aufzählen?**

Die wenigsten Frauen können auf Anhieb 10 ihrer Stärken aufzählen. Denken Sie darüber nach – und schreiben Sie eine solche Liste! Ich gebe Ihnen noch eine einfache aber sehr merkwürdig klingende Übung mit. Stellen Sie sich einmal nackt vor einen großen Spiegel. Nein, nicht im Kaufhaus – zuhause! Und betrachten Sie sich von oben bis unten. Sie haben das «erschaffen». Schauen Sie sich jetzt tief in die Augen und sagen Sie zu sich selber (laut): «Ich bin eine wunderbare Frau. Eine selbstbewusste, clevere, attraktive Frau. Ich liebe mich so, wie ich bin». Wenn Sie das tatsächlich ausprobieren, werden Sie spüren, dass Sie wahrscheinlich während dieser Zeilen Gänsehaut bekommen... Warum? Weil wir uns (leider) nicht gewohnt sind, so über uns zu denken, geschweige denn zu reden. Und je mehr Sie sich mit sich selber befassen – umso bewusster, selbstbewusster und damit «echter» werden Sie. Versprochen. Machen Sie sich auf die Reise. Zu sich selber!

Stefan Dudas

www.stefandudas.com

Er ist Speaker, Trainer Coach und Autor. Er zeigt den Menschen den Wahnsinn des Alltags auf. Sei es zum Thema Erfolg, Motivation, Beziehung oder Echt sein. Mit seiner humorvollen, treffenden und tief sinnigen Art schafft es der Schweizer, Menschen einen entscheidenden Schritt nach vorne zu bringen. Sein aktuelles Buch «Denken Sie doch selber» befasst sich mit den Medien und dem TV und was wir davon für unseren eigenen Erfolg lernen können.

