

MONIKA HEIN

**SPEAK
UP
AND
SHINE**

Mit Vocal Empowerment
zu mehr Präsenz und
Durchsetzungskraft

campus

Speak Up and Shine

Monika Hein

SPEAK UP AND SHINE

Mit Vocal Empowerment
zu mehr Präsenz und
Durchsetzungskraft

Campus Verlag
Frankfurt/New York

*Für meine Tochter Marleen Elisabeth.
Ich sehe dich wachsen. Ich sehe dich strahlen.
Du inspirierst mich an jedem einzelnen Tag.*

ISBN 978-3-593-51849-7 Print
ISBN 978-3-593-45682-9 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-45681-2 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2024. Alle Rechte bei Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: total italic, Thierry Wijnberg, Amsterdam/Berlin

Umschlagmotiv: © Shutterstock/ReVelStockArt

Satz: inpunkt[w]o, Wilnsdorf (www.inpunktwo.de)

Gesetzt aus: Minion Pro und New Frank

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

www.campus.de

Inhalt

Vorwort von Sabine Asgodom: Erhebe deine Stimme!	9
TEIL 1: Leise sein ist OUT.....	11
Einstimmung	13
Du hast eine Stimme! Nutze sie!	16
Warum Frauen die Klappe halten.....	18
Wenn Scham leise macht	23
Wenn Ängste den Sound dämpfen.....	30
Psyche und Stimme: Deine Soundtracks	38
Wie Vocal Empowerment deine Soundtracks stärkt	44
TEIL 2: Leise Gewohnheiten ablegen.....	47
Mit uns selbst sprechen: Wie wir uns von innen leise machen.....	49
Selbstwertkrisen	52
Das Impostor-Phänomen	61
Prokrastinieren und Vermeiden	71
Perfektionismus und der innere Kritiker.....	77
Selbstabwertende Sprache.....	82
Das schlechte Gewissen	85
Voreilige Schlüsse ziehen	89

Mit anderen sprechen: Wie wir nicht für uns eintreten.	95
Nett sein	97
Konflikte vermeiden.	100
Bescheiden sein	110
Sich entschuldigen.	115
Warten auf andere	119
Der Grumpy-Modus	122
Rede- und Auftrittsangst	126

TEIL 3: Starke Gewohnheiten aufbauen:

Vocal Empowerment 131

Selbstwirksamkeit	133
Der Umgang mit Feedback	136
Triff eine wichtige Entscheidung	140
Deine Wirkungsabsicht	143
Die Wirkungspyramide.	146
Deine Umgebung	150
Deine Persönlichkeit	159
Deine Sprechidentität	163
Der Dreiklang der Stimme	170
Der stimmliche Dreiklang in Aktion	172
Deine Gedanken steuern.	176
Deine Gefühle erkennen	179
Deiner Intuition vertrauen.	184
Präsenz zeigen und den Raum bewusst einnehmen.	187
Speak Up and Shine: Deine Stimme nutzen	194
Dein starkes Auftreten: Echte Präsenz zeigen	206
Empathie: Deine Superpower	209
Mut zu Kommunikation und Netzwerken	213
Vocal Empowerment completed: Der neue Soundtrack	218

TEIL 4: Die UNAPOLOGETIC-Formel	223
U – Unverschämt	225
N – Nah	227
A – Ausdrucksstark	229
P – Präzise und präsent	231
O – Offen	233
L – Lautstark	235
O – Originell und authentisch	237
G – Gefühlvoll	239
E – Empathisch	241
T – Tatkräftig	243
I – Inspirierend	245
C – Charismatisch	247
Literatur	249
Ressourcen und weitere Quellen	250
Dank	251

Vorwort von Sabine Asgodom: Erhebe deine Stimme!

Freche Frauen funkeln heller, habe ich festgestellt. Heute möchte ich das ergänzen: »Mutige Frauen tönen klarer!« Und darum geht es in diesem Buch meiner wunderbaren Kollegin Monika Hein, die den ganzheitlichen Blick hat, die das Zusammenspiel von außen und innen besser beschreibt als jeder andere, der sich mit Stimme beschäftigt. Denn:

- Was nützen dir deine klügsten Gedanken, wenn du sie nicht äußern kannst?
- Was nützen dir deine tollsten Ideen, wenn du sie nicht präsentieren kannst?
- Und wie kannst du dich selbst beschützen, wenn du nicht klar und deutlich Grenzen aufzeigen kannst?

Seit mehr als 30 Jahren habe ich auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung vor allem mit Frauen gearbeitet. Ich habe Durchsetzungsstrategien mit ihnen trainiert, habe Rednerinnen ausgebildet und kommunikative Führungstools entwickelt. Und dazu habe ich in 30 Jahren mehr als 30 Bücher geschrieben. Und jetzt beobachte ich eine neue Generation von ambitionierten Frauen, die fast vor den gleichen Hürden steht wie die vorherigen.

Immer noch haben es Frauen schwerer, in der Öffentlichkeit ihre Stimme zu erheben, sich verbal durchzusetzen und darauf zu vertrauen, dass auf sie gehört wird. Immer noch zweifeln zu viele an ihrer Kompetenz, bringen Einwände nur zögerlich ein und fordern zu wenig.

Dabei brauchen wir es in unserer Gesellschaft – in Unternehmen, Organisationen, Verbänden, in Elternbeiräten und Bürgerinitiativen, auch in der Politik –, dass mehr auf Frauen gehört wird. Und dass sich Frauen mutig zu Wort melden. Wir brauchen die klaren Stimmen von

Frauen, die ihre Sicht der Welt, ihre Ideen und ihre Lösungen laut und kraftvoll vortragen. Die Stimmung in unserem Land braucht Ihre starke Stimme!

Auf den folgenden Seiten werden Sie von Monika Hein wertvolle Einsichten und praktische Tipps erhalten, um Ihre Stimme bewusster und effektiver einzusetzen. Dieses Buch ist ein Schatzkästchen für all jene, die ihre Stimme als ein mächtiges Werkzeug zur Verbesserung ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen und ihrer persönlichen Wirkung entdecken möchten. Monika Hein hat ihre Expertise und ihre Leidenschaft in dieses Werk einfließen lassen, und ich bin mir sicher, dass Sie von ihren Erkenntnissen und Ratschlägen profitieren werden. Und sie wird Sie mit einem Begriff vertraut machen, der Ihr Leben verändern kann (mehr verrate ich noch nicht).

Sabine Asgodom, Bestseller-Autorin, Keynote-Speaker

TEIL 1

Leise sein ist OUT

»But a voice is a powerful thing. It can shine a light on something that is hiding in the dark. It can change the way people think. Which can change the way people act. But it can't do anything if you keep your mouth shut.«

aus: *The Marvelous Mrs. Maisel*

Einstimmung

Nun finde ich mich da wieder, wo meine Gedanken und Ideen mich seit Jahren immer wieder hinführen: Ich schreibe ein Buch für Frauen. Und das, obwohl ich mich gar nicht ausschließlich als »Frauencoach« sehe, nicht immer konsequent gendered und mich persönlich in meiner Selbständigkeit als Frau nicht allzu häufig benachteiligt fühle. Ich stelle mir die Frage: Vielleicht habe ich es nur gekonnt ignoriert?

Durch die Augen und Worte meiner weiblichen Coachees lerne ich täglich dazu, was es heißt, heute als Frau zu leben und, vor allem, zu arbeiten. Wie viel Druck da draußen herrscht, wie viel Kraft es kostet, sich zu behaupten und durchzusetzen.

Ich finde mich also genau hier wieder und schreibe ein Buch für Frauen. Weil es Zeit wird. Weil ich erlebe, dass Frauen viel zu oft die Klappe halten. Und DAS kenne ich wiederum sehr gut. Ich kenne das Gefühl, nicht für mich einzustehen, zu lange zu überlegen, nicht die richtigen Worte zu finden und mich anschließend zu ärgern, weil ich in wichtigen Momenten leise war. So und ähnlich ergeht es vielen Frauen.

Und überhaupt – es geht vielen MENSCHEN so, egal welchen Geschlechts. Die Zahlen zeigen allerdings die dramatische Realität für Frauen. Frauen sind in vielerlei Hinsicht in unserer Gesellschaft benachteiligt: wirtschaftlich und politisch, in ihrer Arbeit, aber auch in ihrem Privatleben. Das bedeutet: Die Ausgangssituation für Frauen ist denkbar schlechter als für Männer. Leider ist das noch immer so und ändert sich viel zu langsam.

Dass ich nun dieses Buch für Frauen schreibe, macht mich nicht zur Expertin für Gender Studies oder Diversität, macht mich nicht zur Frauenrechtlerin oder zur Aktivistin. Außerdem möchte ich einräumen, dass ich als *weiße*, heterosexuelle, cis Frau nicht mal ansatzweise nachfühlen kann, wie es Frauen ergehen mag, die eine andere Hautfarbe oder einen anderen kulturellen Hintergrund haben, die homo-

sexuell, transsexuell oder non-binär sind oder in einer anderen Weise divers leben. Auch wenn ich diese Erfahrungen nicht teilen kann, freue ich mich über jede einzelne Frau und jeden einzelnen Menschen, der sich aufmacht, für sich einzustehen, und vielleicht noch größere Hindernisse angeht, als ich sie in diesem Buch beschreibe.

Dieses Buch schöpft aus persönlichen Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren im Coaching mit Frauen machen durfte. Es soll all jene dabei unterstützen, die es zu oft nicht schaffen, für sich einzustehen und hörbar zu werden. Wer auch immer mit diesen Gedanken etwas anfangen kann, sei herzlich eingeladen, es zu lesen, zu üben, sich selbst und anderen Fragen zu stellen, neue Erfahrungen zu machen. Es ist für Menschen geschrieben, die bisher nicht die Ressourcen, die Kraft oder das Zutrauen hatten, für sich und ihre Wünsche, Ziele und Träume einzustehen. Es soll Kraft spenden, neue Ideen geben und zu der Überzeugung führen, dass JEDER Mensch ein Recht darauf hat, sich Gehör zu verschaffen. Es soll verändern, dass Menschen aus den falschen Gründen leise sind: aus Angst und Scham. Das verändern wir gemeinsam durch **Vocal Empowerment**.

Einfach nur »lauter« zu werden, funktioniert für viele Frauen nicht. Daher habe ich die Methode des **Vocal Empowerment** entwickelt, das ganzheitlich auf alle Aspekte des Sprechens schaut, also auch auf die inneren Vorgänge, bevor auch nur ein Ton aus uns herauskommt. Denn die Stimme ist letztlich Klang gewordene Persönlichkeit, mit allem, was uns ausmacht. Also letzten Endes auch mit allem, was uns leise macht. Das **Vocal Empowerment** verbindet das klassische Stimmtraining mit Themen aus dem Coaching und der kognitiven Beratung und stellt damit eine praktische Umsetzung des Female Empowerments dar. Mit diesem Ansatz kannst du dich selbst stärken und trainieren und deine Stimme von innen heraus kräftigen.

Genau darum dreht sich Teil 1 des Buchs: Ich führe dich durch einige der wichtigsten Themen, die mir in der Arbeit mit Frauen und ihren Stimmen immer wieder begegnen und wo ich großes Potenzial sehe, dass wir Frauen uns aufmachen und unsere Wirksamkeit ausbauen und auskosten. Dafür brauchen wir einen Überblick darüber, warum wir Frauen zu oft die Klappe halten, welche Gedanken und Gefühle dafür verantwortlich sind und wie diese uns leise machen. Ja, wir müs-

sen in dieser Gesellschaft mehr über Gefühle sprechen! Denn wir Menschen sind emotionale Wesen, das wird allzu oft übersehen. Wo aber durch Gefühle Probleme entstehen, kannst du im gleichen Zug auch eine Menge Potenziale erwecken. Doch dazu später mehr.

In Teil 2 betrachte ich, wie wir uns mit negativen Glaubenssätzen und anderen inneren Mechanismen selbst im Weg stehen. Wir machen uns nämlich im Gespräch mit uns selbst und mit anderen selbst leise und finden außerdem noch Möglichkeiten, uns durchzumogeln, ohne hörbar zu werden.

Es gibt einige Feministinnen, die die Ansicht vertreten, dass wir Frauen nichts an uns verändern müssen, denn das System sei daran schuld, dass alles so ist, wie es ist. Doch wollen wir darauf warten, dass sich im Außen etwas ändert – was es zweifellos muss – und in der Zwischenzeit still abwarten? Die Antwort kennst du schon: Natürlich ist das keine Option. Wir schauen uns also genauer an, wie wir uns selbst sabotieren und auch, wie wir das verändern können. Denn genau hier liegt die Möglichkeit und die Kraft, Einfluss zu nehmen.

Du kannst hier, im zweiten Teil, wenn du magst, in den Kapiteln herumspringen und schauen, was gerade zu dir passt. Vielleicht hast du dich ja auch schon eingehender mit deinen eigenen Ängsten, inneren Bremsen und dem »Impostor« in dir auseinandergesetzt. Dann ist der zweite Teil für dich eine Art Wiederholung. Oder du springst gleich zu Teil 3 und damit direkt ins Vocal Empowerment. Weiterführende Übungen, Gedankenanstöße und Tricks ergänzen Teil 2 und 3. Kurze Zusammenfassungen jeweils am Ende eines Kapitels bilden die wichtigsten Erkenntnisse ab.

Im dritten Teil setzen wir das Vocal Empowerment dann konkret in die Tat um: Hier freue ich mich, wenn du die Kapitel der Reihe nach durchliest, denn sie bauen aufeinander auf und erklären dir den methodischen Ansatz des Vocal Empowerments ganz genau.

Wir schauen hierfür auf die Wirkungspyramide, die dir dabei helfen soll, täglich und in aufeinander aufbauenden und interaktiv wirkenden Ebenen die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, sichtbar und hörbar zu werden. Die Pyramide zeigt dir, wie du aktiv dafür sorgen kannst, dass du immer, wenn es wichtig und notwendig ist, in deiner eigenen, kraftvollen Weise mitwirkst.

Freue dich darauf, in jeder Ebene, ganz konkrete Schritte dafür zu unternehmen, dich selbst anzufeuern und zu stärken. Ob du dafür die Wände deines Büros neu streichst oder ob du Diamanten beim Sprechen ausstellst, ob du mit den Lippen schnaubst, sumst oder kraftvoll netzwerkst: Alles hat ein einziges Ziel, nämlich dich zu empowern. Dich zu befähigen, Einfluss zu nehmen. Wenn du eins aus dem Vocal Empowerment mitnehmen sollst, ist es das:

Du hast eine Stimme! Nutze sie!

Neugierig geworden? Dann freue dich schon jetzt auf diesen praktischen Teil, in dem du ausgiebig üben und ausprobieren wirst.

Im vierten Teil findest du die **UNAPOLOGETIC-Formel**. Diese Formel habe ich für dich entwickelt als eine Art Spickzettel, ein Mantra, als einen Leitsatz für eine starke Stimme. Teil 4 ist dafür gedacht, dass du immer wieder Inspiration dafür findest, wie du jeden Tag wieder laut, stark und unüberhörbar sein kannst. Darum ist dieser letzte Teil wie ein kleines Lexikon aufgebaut, das dir erlaubt, die einzelnen Buchstaben und Begriffe nachzuschlagen, für die das Akronym UNAPOLOGETIC steht. Außerdem gebe ich dir immer wieder spannende Tipps und Denkanstöße mit der Überschrift »Be UNAPOLOGETIC« in allen Kapiteln des Buches, damit du auch immer wieder daran denkst, *unapologetic* zu sein.

Warum dieses Wort? Hier die einfache Antwort: weil ich es mag. Ich mag den Klang dieses Worts, dieser bildet genau ab, was das Wort inhaltlich ausdrückt. Es hat eine unheimliche Kraft und im Deutschen gibt es kein gleichwertiges Äquivalent. Unapologetic zu sein, bedeutet, mutig und wirksam zu sein, ohne sich selbst zu entschuldigen. Es beschreibt einen kraftvollen, entschiedenen Zustand, den ich mir für mich selbst, für meine Tochter und für die Frauen, die ich begleiten darf, sehnlichst wünsche: dass sie sich für sich und ihre Ziele stark machen, ohne sich jemals dafür zu verbiegen, kleinmachen oder entschuldigen.

Ein Einschub: Wenn jemand Mist gebaut hat, ist eine Entschuldigung natürlich stets angebracht. Aber das meine ich nicht. Ich meine,

dass sich Frauen zu oft noch dafür entschuldigen, wenn sie Forderungen stellen, wenn sie zu laut sind, wenn sie zu viel Raum einnehmen oder was auch immer sie angeblich »zu viel« tun.

Nutze das Akronym U.N.A.P.O.L.O.G.E.T.I.C. – jeder Buchstabe steht für eine stärkende Eigenschaft –, um dich punktuell im Alltag daran zu erinnern, was es bedeutet, unapologetic zu sein. Was es bedeutet, deine Stimme zu erheben. Was es bedeutet, deine Ziele zu verfolgen, und was du jeden Tag dafür brauchst. Nutze es als kraftspendendes Kompendium, das dir den nötigen Schub gibt, wenn du dich mal wieder leise und wirkungslos fühlst.

Für den vierten Teil dieses Buches gilt: Du kannst zufällig eine Seite aufschlagen und schauen, ob sie dich in diesem Moment inspiriert, oder du kannst in den Überschriften schauen, was dich gerade anspricht.

Wie auch immer du dich entscheidest, das Buch zu nutzen: Ich wünsche dir, dass du hier immer wieder hilfreiche Gedanken findest, die dir guttun, dich anstupsen, dich aufbauen und dir ein Gefühl dafür geben, dass du mit diesen Themen nicht allein dastehst.

Ich kann dir schon ankündigen: Leicht ist es nicht, aus sich und den alten Gewohnheiten herauszutreten und kraftvoll die eigene Stimme zu erheben. Es ist ein Prozess, der oft anstrengend ist, der nicht geradeaus geht, der Rückschläge mit sich bringt und manchmal aussichtslos erscheint. Die Impulse, sich zurückzunehmen, werden immer wieder auftauchen: in unterschiedlichen Gewändern, in verschiedenen Situationen und Kontexten. Und natürlich muss niemand IMMER laut sein oder mitwirken, das ist selbstverständlich.

Doch ich kann dir eins versprechen: Diese Reise ist großartig und wird dein Leben zutiefst bereichern. Die Qualität und Intensität, die es mit sich bringt, für sich einzustehen und »laut« zu werden, ist wunderbar und bringt jeden Tag neue Überraschungen, Erkenntnisse und viel, viel Wachstum mit sich. Wann immer du den Eindruck hast, dass du Rückschritte machst, dich wieder kleinredest und Selbstzweifel hast, dich selbst am Wachsen hinderst oder grundlos leise bleibst, erinnere dich daran: Es lohnt sich!

Denn: Es gibt keinen einzigen logischen Grund dafür, dass Frauen weiterhin leise sein sollten. Wirklich KEINEN. Leg los!

- Das Anliegen dieses Buchs ist es, dass Frauen ihre Stimmen erheben. Zu oft lassen sie sich zurückhalten, zu oft bleiben sie leise. Das soll sich ändern!
- Viele Frauen haben Schwierigkeiten, für sich einzustehen. Das resultiert aus einer Kombination aus ungünstigen Gewohnheiten und gesellschaftlichen Hürden.
- Beim **Vocal Empowerment** geht es darum, ganzheitlich die eigene Stimme zu finden und zu nutzen. Stimmtraining verbunden mit gründlicher Selbstreflexion und Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins ergibt Vocal Empowerment.
- **Be UNAPOLOGETIC:** Sei mutig, sei du selbst, und entschuldige dich nicht dafür. Verinnerliche das Gefühl, dass es vollkommen okay ist, Raum einzunehmen und deine Wünsche und Ziele zu verfolgen.
- Es ist nicht immer einfach, aus alten Mustern auszubrechen. Aber ich bin mir sicher: Diese Reise wird dich bereichern und zu einem erfüllteren Leben führen.
- Es gibt absolut keinen Grund, warum Frauen weiterhin leise sein sollten. Deswegen: Speak Up and Shine!

Warum Frauen die Klappe halten

Seit 2004 bin ich als selbständige Stimmtrainerin unterwegs. Zunächst habe ich viele Jahre Bühnendarstellerinnen und -darsteller dabei begleitet, ihre Stimmen mit einer guten Phonetik auf der Bühne effizient und gesund zu nutzen. Es ging vor allem um eins: eine gute und präzise Aussprache, eine präzente Sprache – eben um Bühnensprache. Schon in diesen frühen Berufsjahren, umgeben von wunderbaren jungen Künstlerinnen und Künstlern, stellte ich fest: Eine deutliche Aussprache ist kein Selbstzweck, nicht (nur) eine Frage der Ästhetik, des schönen Sprechens. Eine deutliche Aussprache verdeutlicht das, was wir wirklich sagen wollen, verleiht uns Präsenz und lebendigen Ausdruck, verleiht den Wörtern Tiefe. Eine Aussage, die plastisch geformt

im Raum steht, kann nicht überhört, nicht ignoriert, nicht links liegen gelassen werden. Das Innere hat eine akustische Form bekommen, die die Welt – etwas dramatisch ausgedrückt – verändern kann. Zumindest unsere eigene Welt. Über unseren sprachlichen Ausdruck können wir kommunizieren, uns austauschen, Verständnis erlangen und miteinander verhandeln, mehr übereinander erfahren, uns einander nähern. Es kommt zu einer echten Begegnung.

Soweit die Phonetik für die Bühne. Ich habe in diesen Berufsjahren viele Momente erlebt, die Gänsehaut erzeugt haben, denn es entsteht etwas Tolles, wenn Menschen – auf der Bühne oder im Alltag – stimmlich und entschieden für sich einstehen. Im Laufe der Jahre veränderte ich meinen beruflichen Fokus, etwas weiter weg von der Künstlerbühne, hin zu Menschen im Business, die ebenfalls auf Bühnen auftreten (müssen). So bin ich sehr vielen, unterschiedlichen Menschen aus unterschiedlichen Unternehmen und aus allen Ebenen begegnet. Allen gemeinsam ist eins: Sie sprechen. Und wünschen sich dabei mehr Präsenz und Kraft – eben Klarheit. Denn wer klar spricht, dem wird auch zugehört. Dahinter steckt aber noch mehr.

Denn danach passiert oft Folgendes: Vom ersten Wunsch, »lauter und deutlicher« zu werden, kommen wir im Coaching schnell zu Fragen, die tiefer gehen: Warum macht es manchen Menschen, insbesondere Frauen, eigentlich Schwierigkeiten, laut zu werden? Warum halten sie in wichtigen Momenten ihres Lebens buchstäblich die Klappe und stehen nicht für sich ein? Und was macht es, dass andere dagegen kein Blatt vor den Mund nehmen und einfach laut und deutlich, ohne jede Entschuldigung sagen, was sie brauchen? Scheinbar ohne jeden Zweifel, ohne Bedauern und ohne Zögern? Wie geht das?

In stiller Bewunderung schauen die Leisen dorthin und fragen sich: Wie fühlt sich das wohl an, so kraftvoll zu sprechen? Was macht diese Menschen so stark? Woher nehmen sie den Mut, so klar und deutlich zu sein? Ist es einfach ein unerschütterliches Selbstbewusstsein, und wo bekomme ich das? Kann man das lernen? Kann man das kaufen?

Oft folgt die Resignation: Ach nein, so bin ich einfach nicht. Und das werde ich auch nie lernen. Dann erstickt der Wunsch im Keim. Leise zu bleiben, ist die bequemere Wahl. Aber auf Dauer auch eine frustrierende.

Oder aber, wir gehen weiter. Wir gehen tiefer. Vom ursprünglichen Wunsch, einfach nur lauter und deutlicher zu sprechen, entwickeln sich viele Coachings in Gespräche und Reflexionen über berufliche und private Situationen, in denen das Wort im Halse stecken blieb, in denen Chancen verpasst wurden, etwas beizutragen, in denen jemand nicht schlagfertig genug war oder schlicht die Klappe gehalten hat, obwohl eigentlich die gute Idee schon im Kopf formuliert und die Kompetenz unbestritten vorhanden war. Und doch war der Zug schnell abgefahren und die Idee wurde nicht in Stimmklang verwandelt.

In meiner Praxis finde ich vor allem Frauen, die sich damit herumplagen, dass sie ihre Stimmen nicht erheben. Egal, welchen Alters. Egal, in welcher Position und mit welcher Qualifikation. Oft ist es sogar so: Je qualifizierter eine Frau ist, desto mehr zweifelt sie. Klingt unlogisch? Ja, ich weiß. Und ich weiß übrigens auch, wie sich das anfühlt. Aber dazu später.

Sprechen wir erst einmal über ein paar Beispiele. Über Frauen, die ihre Stimme nutzen wollen, es aber aus unterschiedlichen Gründen nicht tun. Die Namen habe ich selbstverständlich geändert.

Marie, 25, eine junge Kreative in einem großen Konzern, kommt mit genau diesen Wünschen zu mir. Sie wünscht sich ein Stimmtraining, damit sie die entsprechenden Tools kennenlernt, die sie lauter machen. Was sie besonders nervt: In Meetings hält sie sich meist zurück, sie wartet ab, was die anderen, die »Lauten«, zu sagen haben und bekommt in der Folge selten bis nie die Verantwortung für Projekte übertragen. Ihre Karriere stagniert und sie merkt, wie andere ihr den Rang ablaufen: die, die das Wort ergreifen. Die, die es einfach tun. Und das ist in ihrem Fall ein junger Mann, der voll für sich einsteht. Und wer, denkst du, bekommt die Verantwortung für größere Projekte? Richtig.

Agnes, 55, eine sehr erfahrene IT-Spezialistin in einem großen Unternehmen, kommt zu mir und möchte endlich stärker wahrgenommen werden. Sie macht Überstunden, erfüllt die Wünsche sämtlicher Abteilungen, leistet schier Unmögliches, kennt das Unternehmen in- und auswendig. Doch sie hat es satt, dass sie nicht lauter für sich einsteht und dass ihr dadurch die Wertschätzung nicht zukommt, die sie mit

der Leistung, die sie bringt, verdient. Man nimmt sie und ihre Überstunden als gegeben hin und freut sich über alle Gefallen, die sie anderen tut.

Julia, 38, eine selbständige Trainerin, stellt ihr Licht häufig unter den Scheffel, vergleicht sich mit anderen, läuft andauernd auf Fortbildungen und ist unglücklich darüber, dass sie immer wieder an sich zweifelt. Sie hat eine große Vision für ihre Arbeit, möchte Menschen darin schulen, Konflikte besser zu lösen. Sie möchte sich nicht länger verstecken und glaubt, dass ihre Stimme doch endlich lauter werden müsste. Doch auf ihrem Weg verheddert sie sich in ihren Selbstzweifeln und bleibt leise.

Heide, 42, eine Professorin, klagt über eine belastete Stimme und wünscht sich mehr Mitbestimmung an ihrem Fachbereich. Sie vermutet aber insgeheim, dass die anderen es sowieso besser wissen als sie und dass man sie irgendwann als komplett unwissend ertappt. Um sich diesbezüglich auf jeden Fall abzusichern, übernimmt sie viel zu viel Verantwortung, ist perfektionistisch und delegiert wenig an andere. Sie ist überarbeitet und frustriert.

Joana, 24, eine junge promovierende Forscherin aus Südamerika, wird mehrfach ignoriert, wenn es darum geht, wer auf eine Konferenz fahren darf, um die Forschungsergebnisse vorzustellen. In ganzen vier E-Mails an die männlichen Kollegen wird sie nicht einbezogen und wird immer stärker entmutigt, obwohl sie zu einem großen Anteil zum Erfolg der aktuellen Studie beigetragen hat. Sie sagt erst nach Wochen etwas zu ihrem Chef und wird weiterhin ignoriert. Es ändert sich nichts.

Die Liste ist noch viel länger, dies hier sind nur ein paar Beispiele von Frauen, die ich begleiten durfte. Ich sehe immer wieder: So viele Frauen offenbaren sich, zeigen ihre Selbstzweifel, und immer wieder finden wir heraus, wie selbstschädigend sie sich eigentlich verhalten. Wie wenig sie sich selbst über den Weg trauen. Begabte, tolle, großartige Frauen, die ihre Energie dafür verschwenden, sich aktiv immer wieder infrage zu stellen. Wenn ich das höre, macht es mich immer wieder

sprachlos, wütend und ratlos. Und doch kenne ich fast alle diese Mechanismen selbst. Was ist das für eine seltsame Automatik, die Frauen oft eingebaut haben, mit der sie sich selbst mit so viel Hingabe selbst demontieren und sabotieren?

In Studien wurde gezeigt, dass diese Probleme natürlich nicht nur selbstgemacht sind. Es gibt den sogenannten »Unconscious Bias«, eine unbewusste Voreingenommenheit, die weitaus strenger gegenüber Frauen ist als gegenüber Männern. Männer dürfen eher lautstark sein als Frauen. Bei Frauen wird es schneller abgewertet, verurteilt, geblockt. Frauen werden dann »bossy« genannt, egoistisch, unmöglich, anstrengend und was auch immer noch. Insofern ist das Problem nicht nur in uns selbst, sondern gesellschaftlich tief verwurzelt. Umso mehr müssen wir uns aufmachen, diese Spannungen aushalten zu lernen und uns gegenseitig zu ermuntern, noch »lauter« und »anstrengender« zu sein! Nur so können wir Einfluss nehmen, auch wenn Hürden auf uns warten.

Es geht hier also ganz und gar nicht mehr um die rettende Stimmtechnik, die alles verändern kann. Es geht um etwas anderes. Es geht um den inneren Soundtrack dieser Frauen. Und ab jetzt geht es um deinen!

Du hast eine Stimme! Nutze sie!

Zusammenfassung

- Deine Stimme ist wichtig! Nutze sie!
- Eine klare Aussprache verleiht deinen Worten Tiefe und Präsenz. Es geht nicht ums »schöne Sprechen«.
- Im Berufsleben wünschen sich viele Menschen, lauter und klarer sprechen zu können. Dafür suchen sie ggf. einen Stimm- und Sprechcoach auf.
- Manche Frauen zögern, sich laut und deutlich auszudrücken, während sie genauso kompetent wie andere sind. Das müssen wir ändern!

- Es gibt eine verbreitete Voreingenommenheit gegenüber Frauen, die dazu führt, dass wir als »bossy« oder anstrengend angesehen werden, wenn wir selbstbewusst auftreten.
- Es geht nicht nur um Stimmtechnik allein, sondern auch um deinen inneren Dialog und deine Selbstwahrnehmung, also deinen inneren Soundtrack.
- Du wirst dich selbst ermutigen, lauter und selbstbewusster zu sein, um dein Potenzial voll auszuschöpfen.
- Deine innere Stimme und dein abgeleitetes Selbstvertrauen sind entscheidend dafür, dass du deine hörbare Stimme effektiv einsetzen kannst.

Wenn Scham leise macht

Als ich auf einer Klassenfahrt einmal von meiner Klassenlehrerin angeherrscht wurde, dass man meine Stimme durch das ganze Gebäude hören könne, schwang eine ganze Menge Verachtung in ihren Worten mit.

An diesem Tag war für mich eine neue Scham geboren: Meine Stimme war offensichtlich zu laut. Ich musste leiser sein. Das, was meine Stimme zum Vorschein brachte, war offensichtlich unerwünscht. Dass ich eines Tages mit meiner Stimme meinen Lebensunterhalt verdienen könnte, war in diesem Moment undenkbar. Was war damals geschehen? Meine Klassenlehrerin hatte mich und meine Stimme bewertet, ihr ein Label verpasst: zu laut. Das und noch viel schlimmere Urteile haben viele Frauen in ihrem Leben bereits gehört: Unbedachte oder vernichtende Feedbacks anderer Menschen formen, wenn wir nicht aufmerksam mit ihnen umgehen, schnell einen Glaubenssatz in uns. Zu laut, zu viel, zu emotional. Zu unprofessionell, zu empfindlich, zu fordernd, zu anstrengend, zu fragend.

Kennst du solche Feedbacks, die ja im Grunde Urteile sind? Ich kenne einige davon und kann mir erst langsam wirklich einen Reim darauf machen, was sie zu bedeuten haben. Denn erst viel später in meinem Leben habe ich damit angefangen, diese Urteile zu hinterfragen. Sie haben hauptsächlich mit dem Sender des Urteils zu tun: Für diesen einen

Menschen war ich in diesem Moment wohl zu viel, zu laut, zu emotional oder was auch immer. Das heißt nicht, dass es sich hierbei um eine generelle Wahrheit handelt. Leider nehmen wir das aber oft an, ohne es zu hinterfragen. Die Meinung eines einzelnen Menschen etabliert sich als Tatsache in uns und wir identifizieren uns zu 100 Prozent damit. Darüber hinaus sehen wir uns durch die Augen dieser anderen Person und glauben daraufhin, nicht mehr anerkannt zu sein und dementsprechend nicht dazuzugehören.

Das, was wir mit diesen Urteilen, meistens noch mit einem generalisierenden »immer«, »nie« oder »ganz und gar« versehen, ist am Ende nichts anderes als eine Beschämung. Wir fühlen uns von anderen Menschen abgewertet und tragen diese Abwertung mit uns in unserem Leben weiter.

Scham entsteht also oft durch Feedbacks anderer, die wir als »die Wahrheit« empfinden, und etabliert sich als generalisierte Tatsache in uns: Ich BIN zu laut.

Scham kann auch schon sehr früh in uns angelegt sein, weil wir vermittelt bekamen, dass es Bedingungen dafür gibt, dass wir wertvoll und anerkannt sind. Leise zu sein kann eine solche Bedingung sein. Dann erfüllt es einen wichtigen Zweck, dass wir leise sind: Nur dann dürfen wir Teil der Familie oder des Freundeskreises sein.

Jasmina, eine junge Coachee, sagt mir am Anfang einer unserer Coachingsessions: »Ich glaube, du hast recht. Du hast letztes Mal nach dem Gefühl gefragt, wenn ich etwas im Job nicht weiß, und hast in den Raum gestellt, ob es Scham ist. Ich habe mit ›Nein‹ geantwortet, doch jetzt denke ich, dass das stimmt. Ich schäme mich, wenn ich etwas im Job nicht kann. Deswegen mache ich es extrem gründlich.«

Wir hatten zu diesem Zeitpunkt schon eine ganze Weile zusammengearbeitet. Sie kam zunächst, um ihre Stimme zu trainieren, und dachte, damit könne sie endlich selbstbewusst auftreten. Doch das Coaching entwickelte sich in eine ganz andere Richtung, nachdem schon die erste Session mit Tränen begann: Der Leidensdruck war hoch. Denn in ihr hält sich hartnäckig der Glaube, dass alles, was sie im Job macht, perfekt sein müsse und dass nur ihre Leistung sie zu einer wertvollen Mitarbeiterin und darüber hinaus zu einem wertvollen Menschen mache. Dieses Konzept ist sehr fragil, denn sie ist noch nicht lange in ihrem Job. Jedes