


DER RAT DER EXPERTIN

# Wer „nein“ meint, sollte das deutlich sagen

Tipps, die Frauen helfen sollen, sich im beruflichen Alltag durchzusetzen

Relativierende Worte vermeiden, aussprechen statt zu erfragen – diese Kniffe empfiehlt die Managementtrainerin Sigrid Meuselbach Frauen in der Karriere.



 Weniger lächeln: Ein freundliches Lächeln ist okay, aber kein Verlegenheitslächeln. Ernsthaft sein, aber nicht unfreundlich. Etwas bestimmt erzählen, nicht kichern. Zuviel lächeln ist ein Zeichen von Inkompetenz in den Augen des Gegenübers.

 Nicht versuchen, es allen Recht zu machen: Das ist eh unmöglich, also lohnt es sich gar nicht erst, das zu versuchen. Es geht im Berufsleben nicht darum, gemocht zu werden, sondern vielmehr respektiert zu werden. Das ist ein entscheidender Unterschied!

 Relativierende Wörter vermeiden: Irgendwie, sozusagen oder eigentlich sind Weichspüler und werden als Zögern und Unsicherheit wahrgenommen. Aus dem Wortschatz streichen!

 Wer „nein“ meint, soll auch „nein“ sagen. So ein „Nein“ sollte auch nicht lang und breit gerechtfertigt werden – und entschuldigen muss man sich schon gar nicht!

 Am Satzende gehört die Stimme nach unten: Nicht mit der Stimme am Satzende hochgehen wie es viele Frauen machen. Das ist ein gedankliches Fragezeichen und wird nicht ernstgenommen.

 Sagen statt fragen: Nicht darum bitten, dass ein Mitarbeiter eine Tätigkeit übernimmt, sondern klar und deutlich dazu auffordern: „Diese Aufgabe übernehmen Sie, Herr XY!“

 Königinnenhaltung einnehmen: Kopf gerade halten. Ein schiefgelegter Kopf wird vom Gegenüber als Flirtsignal wahrgenommen. Weitere derartige Signale ebenfalls vermeiden: Nicht mit den Haaren spielen, keine Strähnen um den Finger wickeln.

 Hose statt Rock: Zumindest Rock übers Knie. Kein tiefer Ausschnitt, um die Fantasie des Gegenübers nicht unnötig anzuregen. „Nicht durch das Äußere ablenken, keine falschen Signale setzen.“

 Auch durch die richtigen Accessoires können Frauen im Beruf Macht und Kompetenz ausstrahlen: passende Handtasche, Ledermappe statt zerknitterter Collegeblock. Kleider machen Leute – Kleider demonstrieren Macht und Status. Das ist so in unserer Gesellschaft, auch wenn einem das nicht gefällt.