

Endlich fühle ich mich stark!

Können zwei Seminar-Tage das Leben verändern? Ein bisschen schon: „Ich nehme ganz viel von diesem Training mit nach Hause – danke!“, sagte Heidi Worch aus Hannover zum Abschied. Und sprach damit allen anderen Teilnehmerinnen aus dem Herzen

So viel Frauen-Power! Einfach toll“, ruft Angelika Kießling. Die Chefin des Gasthofs „Meissner Blick“ in Taubenheim/Seeligstadt ist total beeindruckt: Gerade hat sie erlebt, wie 14 ganz unterschiedliche Frauen mutig an Grenzen gegangen sind. 14 Frauen, die wenige Stunden zuvor noch ziemlich schüchtern den Seminarraum im Hamburger Axel-Springer-Verlagshaus betreten hatten. Und von denen jede einzelne gerade einen tollen Auftritt hingelegt hat. Jede auf ihre Art – „und darauf kommt es an“, lobt Kommunikationstrainer Gerriet Danz, der das Seminar leitet. „Authentisch müssen Sie sein, glaubwürdig – nicht perfekt.“



Rebecca Klusczyk ist eine der Teilnehmerinnen. Nach dem Tod ihres Mannes muss sie ein Autohaus leiten, als souveräne Chefin auftreten: „Als ich den Aufruf in der Zeitschrift las, wusste ich sofort: Das ist mein Seminar! Ich war mir sicher, dass ich gewinnen würde. Und es hat tatsächlich geklappt!“

Trainer Gerriet Danz nimmt den Frauen gleich am Samstagmorgen ihre Unsicherheit,

zerstreut locker alle Zweifel. Und legt mit einem Quiz los: Wie schnell entsteht ein „erster Eindruck“? Was bleibt eher hängen: Infos oder Emotionen?

Gerriet Danz: „Wir glauben, dass wir bekommen, was wir wollen, wenn wir möglichst viele sachliche Argumente vortragen können. Stimmt nicht! Wir erreichen mehr, wenn wir an das Herz und nicht nur an das Hirn appellieren.“ Wie man das macht und dabei auch noch gut aussieht? Nächste Lektion: „Wer zapfelt, wirkt unsicher. Deshalb das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen, die Hände möglichst in der ‚positiven Zone‘ vor dem Bauch halten.“

Danach geht es um die „Kernbotschaft“: „Sagen Sie immer vorneweg, was Sie wollen!“ Klingt einfach, ist es aber nicht. Tipp des Profis: „Üben, üben, üben. Erst mit der Freundin. So lange, bis es sitzt. Dann können Sie mit der Gehaltsforderung auch locker zum Chef gehen.“

Um 18 Uhr ist erst mal Schluss. Aber nur mit dem Lernen. Jetzt sind Spaß und Entspannung angesagt. In der „Hamburger Kochschule“ von TV-Koch Thomas Krause zaubern alle Frauen



Heike Perino (44)
aus Ketsch
Teamleiterin
im Einzelhandel

„Kein langes Reden um den heißen Brei mehr!“

Das ist mein Problem/Ziel:

„Ich muss Mitarbeiter überzeugen und motivieren. Ich möchte wissen, wie ich das noch besser hinkriegen kann.“

Das habe ich gelernt:

„Dieses Wochenende bei BILD der FRAU hat mir zum Beispiel klargemacht, dass ich viel zu schnell rede. Ich weiß jetzt: Auf klare Botschaften mit weniger Worten kommt es an – das übe ich nun in der Praxis.“



Edith Jauch (53)
aus Bretten
Technische Zeichnerin

Das ist mein Problem/Ziel:

„Ich kann mich in meiner Familie nicht so richtig durchsetzen, meine Interessen stehen immer hinten. Ich wünsche mir aber, dass meine Bedürfnisse und Wünsche ernst genommen werden.“

Das habe ich gelernt:

„Ich weiß jetzt, wie ich meine Argumente selbstbewusst vorbringen kann. Das haben wir geübt. Und es tat mir einfach gut, so viel Unterstützung zu erfahren – und auch mal gelobt zu werden!“



Marlene Richters (49)
aus Estorf
Gelernte Übersetzerin

„Es ist mir egal, wenn die anderen lachen!“

Das ist mein Problem/Ziel:

„Ich habe die alte Bauernhof-Anlage meiner Eltern gerettet und ökologisch umgebaut. Jetzt möchte ich dort ein Café eröffnen. Aber viele Leute haben sich über meine Pläne lustig gemacht, überall stoße ich auf Widerstände.“

Das habe ich gelernt:

„Der erste Erfolg ist schon, dass ich für dieses Seminar zum ersten Mal für längere Zeit meinen Hof verlassen habe. Und das hat sich wirklich gelohnt: Ich habe ein paar Tricks mitgenommen, die mich meinem Ziel näher bringen werden – zum Beispiel wie ich meine Ideen witzig präsentieren kann. Ich eröffne mein Café!“



Rebecca Klusczyk (54)
aus Langelsheim
Firmenchefin

Das ist mein Problem/Ziel:

„Nach dem Tod meines Mannes habe ich sein Autohaus übernommen. Von heute auf morgen musste ich mich zwischen lauter Männern behaupten.“

Das habe ich gelernt:

„Ich fühle mich jetzt viel stärker und längst nicht mehr so hilflos. Ich habe trainiert, wie ich mich schon mit der richtigen Körpersprache durchsetzen kann. Das Seminar war wirklich klasse!“

gemeinsam ein Drei-Gänge-Menü: Süßkartoffelsuppe mit Puten-Crostinis, mit Orangen senf glasierte Entenbrust an Rotkohl-Strudel und Kartoffelgratin mit Bratenjus. Und als süße Abrundung ein Parfait von der Pralin mit Portwein-Zwetschgen. „Einfach köstlich! schwärmen die Team-Arbeiterinnen. Um Mitternacht machen sich alle auf ins Hotel: „Wir wollen morgen unbedingt fit sein!“ Und das aus gutem Grund. Die Workshop-Teilnehmerinnen sollen vor der ganzen Runde für eine Herzensangelegenheit kämpfen. „Überzeugen Sie das Publikum von Ihrer Sache!“, feuert Gerriet Danz die aufgeregten Frauen an. Und wenn auch noch nicht alles auf Anhieb klappt: Jede stellt sich der Heraus-

forderung! Und bekommt nach ihrem Auftritt donnernden Beifall.

Eigentlich hatte das exklusive Seminar-Wochenende von BILD der FRAU und Jacobs Krönung nur einen Haken: dass nur 14 Leserinnen dabei sein konnten. Mehr als 1600 hatten sich darum beworben – und deshalb versprechen wir: Es wird weitere Seminare geben!

So kriegen Sie, was Sie wollen

Für alle, die leider nicht an unserem ersten Seminar teilnehmen konnten: Hier erklärt Gerriet Danz die vier wichtigsten Regeln für einen starken Auftritt.

1. Klare Botschaft
Sie wollen mehr Geld vom Chef? Oder erreichen, dass Ihr Partner sich öfter um die Kinder kümmert? Dann sagen Sie das ohne Umschweife! Etwa: „Ich möchte, dass du dir mehr Zeit für die Kinder nimmst!“

2. Argumente liefern
Nennen Sie nur die zwei, drei stärksten Gründe für Ihr Anliegen. Wichtig dabei: Benutzen Sie eine bildliche Sprache, die Emotionen weckt.

Beispiel: „Ich fühle mich oft mit der Erziehung allein gelassen – wie ein Schiffbrüchiger auf einer einsamen Insel.“
3. Fazit ziehen
Fassen Sie Ihre Argumente noch einmal zusammen, dass ein Ergebnis sichtbar wird. Etwa: „Dein Einsatz wäre gut für alle. Ich wäre so entlastet, und du wärst für die Kinder einfach präzenter.“

4. Forderung stellen
Damit Ihr Anliegen auch wirklich umgesetzt wird, sollten Sie ihr Gegenüber ganz konkret „festnageln“: „Also abgemacht: Du gehst gleich morgen Abend mit den Kindern zusammen zum Sport!“

Tag 1



Abends: Heidi Worch, Micheline Guisard, Rose Volz-Schmidt und Brigitte Maas (v.l.) geben beim Kochen Gas



Show-Einlage von Gerriet Danz: Was kann sich ein Hirn merken?

Tag 2



Tagsüber: Isabell Lonz feilt an ihrem Vortrag (links). Angelika Kießling (vorn) legt kurz darauf richtig los

Tagsüber: Für ein Gruppenfoto ging es erst auf das grüne „Jacobs-Sofa“ (links). Danach dann richtig zur Sache: Trainer Gerriet Danz erklärt an einem Flipchart (Tafel) wie man souverän auftritt. Die Leserinnen hören gebannt zu (rechts)