



**Monika Matschnig** ist diplomierte Psychologin und Expertin für Körpersprache, Wirkung und Performance. Sie arbeitet als Dozentin an Universitäten und wird von internationalen Konzernen als Trainerin, Rednerin und Coach gebucht.

## NEUSTART IN 60 MINUTEN

# will keine graue MAUS mehr sein!

*Christine S., 38, hat oft das Gefühl, dass sie weder gehört noch gesehen wird. Als wäre sie für ihre Kollegen „nebensächlich“, sagt sie. Dabei weiß sie eigentlich, was sie draufhat. Wie schafft sie es, dass das auch andere merken?*

Ein leises Klopfen. Die Tür öffnet sich einen Spalt, ein Gesicht schaut hinein. Eine etwas zu hohe Stimme fragt freundlich: „Darf ich reinkommen?“ Christine. „Natürlich, nur hereinmarschier.“ Das Erste, was ich wahrnehme, ist eine hübsche Dame, grau in grau gekleidet – für ihr Alter etwas zu konservativ. Ihre zierliche Statur wird durch ihren vorsichtigen Gang und den leicht schief gestellten Kopf noch verstärkt. Sie wirkt angespannt. Ihr erhöhter Lidschlag und das häufige trockene Schlucken verraten mir, dass sie nervös ist. Mein erster Eindruck: Hier steht ein zuverlässiger Mensch vor mir, dem die Wünsche und Bedürfnisse anderer wichtig sind.

**Wichtig beim Coaching ist zuerst, dass man sich entspannt unterhält und zusammen wohlfühlt, um Vertrauen zu gewinnen. Je nach Persönlichkeitstyp kann man die Begegnung mit Small Talk eröffnen, in dem man etwas zu seiner Person erzählt und sich selbst auch mal auf die Schippe nimmt.**

**Ein spontanes Lächeln zeigt mir, dass die Atmosphäre wärmer wird. Auf dem Block, der bei Coachings immer vor mir liegt, notiere ich die Stichwörter, die ich benötige, um Christines Problem zu analysieren und mit ihr Lösungen zu erarbeiten.**

**Noch 60 Minuten ...**

**Die Ausgangsfrage: Wenn Sie den Raum verlassen, was möchten Sie mitnehmen?**

Christine: „Eigentlich will ich so vieles und kann es gar nicht richtig in Worte fassen. Auf der einen Seite möchte ich besser

gesehen werden, aber ich möchte auch nicht arrogant und überheblich erscheinen. Das machen andere oft genug. So wie Herr G. und die immer schöne Frau T., die hört man permanent. Mich aber nicht. So wie die will ich nicht sein, dann sage ich lieber nichts. Und so werde ich natürlich auch von niemandem wahrgenommen. Das ist im privaten Bereich nicht anders – ich bleibe immer die graue Maus und mache oft nur das, was anderen gefällt. Ich möchte aber auch mal den Stand des Projekts vor der Geschäftsleitung präsentieren. Früher habe ich es ja gut gemacht, aber ob ich es jetzt noch kann? Wohl eher nicht. Eigentlich habe ich das Gefühl, dass in meinem Leben Stillstand herrscht. Vorhersehbarer Alltag, immer das Gleiche.“

**Noch 50 Minuten ...**

**Ich habe viele Punkte wahrgenommen. Können Sie noch einmal überlegen, was Sie gesagt haben, und Ihre Erwartungshaltung an das Coaching in nur drei Sätzen formulieren?**

**Christine starrt mich an, presst die Lippen aufeinander, ihr Kopf weicht einige Millimeter zurück und die Kugelschreiberspitze richtet sich auf mich. Es kommt keine Antwort.**

**Können Sie sagen, an welche Situation Sie gerade denken?**

Christine: „An meinen Exmann und an meine Kollegen. Ich höre immer wieder, dass ich nicht auf den Punkt komme. Aber wenn ich mal dazu aufgefordert werde zu sprechen – was selten vorkommt –, dann will ich meist auch alles sagen, was ich vorher nicht konnte. Ich bin sonst fast immer in der Rolle

der Zuhörer:in: bei meinen Kollegen, meinen Kindern, meinen Eltern und auch bei meinen Freunden.“

**Christine S. hat zwei Kinder und ist alleinerziehend. Sie schafft es, Beruf und Kinder perfekt unter einen Hut zu bringen. Zur Seite stehen ihr ihre Mutter und der Vater der Kinder, der wieder verheiratet ist. Vor Kurzem hat sie einen interessanten Mann kennengelernt, doch sie hat Angst, ins Fettnäpfchen zu treten. Beruflich wurde sie vor nicht allzu langer Zeit einem neuen Projektteam zugeordnet. Sie konnte sich schnell anpassen und wird toleriert. Doch mittlerweile hat sie das Gefühl, dass all ihre Ideen und Vorschläge unter den Tisch gekehrt werden und sie bei größeren Herausforderungen, wie Präsentationen vor der Geschäftsführung, immer übergangen wird.**

**Noch 40 Minuten ...**

**Sie möchten, dass Ihre Wünsche und Bedürfnisse geachtet werden?**

Christine: „Ja, Sie haben es auf den Punkt gebracht. Und mir wird auch langsam klar, dass ich meine Gedanken sortieren und ordnen muss, damit die Botschaft ankommt. Wenn ich alles zerrede, kann mir auch niemand folgen.“

**Wer hindert Sie denn daran zu sprechen?**

Christine: „Eigentlich niemand. Meine Eltern und mein Mann, der um einiges älter war, haben aber immer meine Vorschläge ignoriert oder untergraben. Irgendwann habe ich nur noch geredet, wenn es um rein organisatorische Dinge ging oder mich jemand direkt etwas gefragt hat. Was selten vorkam.“

**Warum glauben Sie, dass es heute noch immer so ist?**



## VIER WOCHEN

Christine war noch in derselben Woche beim Friseur und hat sich mithilfe einer Stylistin neu eingekleidet. Ihre Freunde und Kollegen haben es sofort bemerkt und das Feedback war sehr positiv. Zusätzlich hat sie unsere Ansätze noch einmal in einem 2-Tages-Intensivseminar vertieft, um mehr Wirkung zu erzielen. Sie nutzt jetzt Gelegenheiten, in Projektbesprechungen den Mund aufzumachen, und arbeitet daran, ihre Gedanken zum passenden Zeitpunkt mitzuteilen. Sie hat schon jetzt Aufgaben erhalten, die sie stärker herausfordern. Das Gefühl weiterzukommen motiviert sie. All das führt dazu, dass Christine deutlich sichtbarer ist. Ende des Monats wird sie einen Teil des Projektstandes der Geschäftsführung präsentieren. Auch im Privaten hat sie schon ein paar erste Dinge geändert. Sie achtet darauf, dass sie es schafft, zweimal in der Woche zum Yoga zu gehen, weil es sie mental stärkt. Und den „interessanten“ Mann lässt sie auch langsam näher an sich ran.

Christine: „Weil mich auch jetzt eigentlich niemand fragt, was ich will, was ich weiß, was ich kann oder was ich mir wünsche. Das ist mir zu wenig. In meinem Team sprechen vorwiegend zwei Leute, die anderen machen Arbeit nach Vorschrift. Ich würde auch gern ab und zu eine herausfordernde Haltung annehmen. Aber ich kann das wohl einfach nicht.“

### Noch 30 Minuten ...

#### Warum glauben Sie, dass Sie es nicht können?

Christine: „Vielleicht weil ich es nie ausprobieren? Ich sitze im Meeting, die Projektpunkte werden verteilt, alle heben wie wild die Hände, schnattern und angeln sich die Punkte, die ich eigentlich haben wollte. Ich bekomme dann immer die restlichen langweiligen Punkte. Das zermüht mich und macht mich träge. Natürlich erledige ich die Arbeit zuverlässig und ordentlich, aber ich kann eigentlich viel mehr. Wenn ich mich immer nur um das Drumherum kümmere, ist es auch kein Wunder, dass ich vor der Geschäftsleitung nie den Projektstand präsentieren kann.“

### Noch 20 Minuten ...

#### Ich fasse Ihre Erwartungen mal zusammen: Sie würden sich gern weiterentwickeln. Sie möchten herausfordernde Aufgaben übernehmen. Und Sie möchten „gesehen“ und „gehört“ werden. Stimmen Sie dem zu?

Christine: „Ja, genau das macht mir zu schaffen. Dass ich nicht gehört werde und mir deshalb auch niemand verantwortungsvolle Aufgaben zutraut.“

#### Was müssten Sie tun, um „gehört“ und „gesehen“ zu werden?

Christine: „Ich sollte wohl nicht so viel schweigen und zuhören, sondern sagen, was in mir vorgeht und was ich mir wünsche. Sonst denken ja alle, dass ich zufrieden bin. Ich glaube, ich muss mir wieder mehr zutrauen und ein wenig mehr wagen. Ich sollte mich nicht so sehr an den Vorstellungen meines Exmannes und meiner Eltern orientieren, sondern öfter meine eigenen Wünsche leben. Ehrlich gesagt, denke ich gerade, dass ich von Herrn G. und Frau T. einiges lernen könnte. Die beiden haben eine starke Wirkung.“

#### Wer gehört werden will, muss sich klar und pointiert äußern. Meinen Sie das mit starker Wirkung?

Christine: „Ja, auch. Aber es ist nicht nur das Reden, es ist irgendwie auch das Auftreten.“

#### Wie könnten Sie sonst noch eine starke Wirkung erzielen?

Christine: „Vielleicht könnte ich mich anders kleiden. Ich weiß, dass ich da manchmal etwas brav wirke. Ich hätte durchaus Lust, etwas Neues auszuprobieren. Mir ist auch klar, dass ich mich manchmal mit meiner Haltung kleiner mache, als ich bin, und auch mit Gesten eher sparsam bin. Ich falle halt nicht gern auf. Bisher zumindest. Aber das kann sich ja ändern.“

### Noch 10 Minuten ...

#### Gemeinsam fassen wir alle Punkte in Ruhe noch einmal schriftlich zusammen:

- Auf den Punkt kommen – klare, kurze Botschaften zum richtigen Zeitpunkt senden
- Eigene Wünsche wahrnehmen und erfüllen – ein bis zwei Mal in der Woche Zeit für sich selbst nehmen
- Präsenz zeigen – an der Körpersprache arbeiten
- Sich anders kleiden – mal ein neues Outfit anziehen, in dem man sich schick fühlt
- Komfortzone verlassen – jeden Tag etwas Neues ausprobieren
- Integration – den Blickwinkel ändern und das Positive bei sich und anderen sehen
- Raus aus der Opferrolle – Handeln statt Jammern! ■

*Monika Matschnig coacht Menschen, die ihre Wirkung verbessern möchten. Zu ihren Kunden zählen viele Unternehmen. Die Buchautorin ist mehrfache Gewinnerin des Conga-Awards und zählt zu den „Top 100 Excellent Speakers“. Wenn Sie Monika Matschnig live erleben wollen, können Sie sie auf den Coaching-Veranstaltungen von EMOTION kennenlernen. Ihr Thema: „Wirkung. Immer. Überall.“ Die Termine: 19. 7. in München, 26. 8. in Hamburg, 30. 6. in Düsseldorf, 6. 10. in Zürich. Infos & Buchung unter [www.unternehmen-erfolg.de](http://www.unternehmen-erfolg.de) oder [www.emotion-coaching.de](http://www.emotion-coaching.de)*