

Frauenpower auf dem Feld: SELBSTBEWUSST IN DER MÄNNERDOMÄNE

Maria, eine aufstrebende junge Bäuerin, betritt zögerlich einen landwirtschaftlichen Versammlungsraum, dominiert von männlicher Präsenz. Unsicher sucht sie nach einem freien Platz, schlendert in dessen Richtung und nimmt schließlich inmitten der Männer Platz. Doch ihre Anwesenheit verblasst im Gespräch der Bauern und Marias Unbehagen verstärkt sich. Statt jedoch proaktiv sichtbar zu werden, verharrt sie passiv, verkleinert sich innerlich und äußerlich und die Minuten dehnen sich.

Monika Matschnig

DIPL. PSYCHOLOGIN UND EXPERTIN
FÜR KÖRPERSPRACHE UND
WIRKUNGSKOMPETENZ

Ehemalige Leistungssportlerin,
Dipl.-Psychologin, Sinnzentrierte Psycho-
therapeutin, Bestsellerautorin und führende
Expertin für Körpersprache und Wirkungs-
kompetenz.

Die mehrfach ausgezeichnete Keynote-
Speakerin hält jährlich mehr als 100 Vor-
träge und gehört zu den gefragtesten
Vortragsrednerinnen und Beraterinnen für
Körpersprache und Wirkungskompetenz im
deutschsprachigen Raum.

www.matschnig.com



MONIKA HÖRT:
A Sky Full of Stars
Coldplay



Bild © Monika Matschnig, Fotografin: Katrin Bernhard, fotoprofile.de

*Frauen müssen sich von sich selbst nicht alles
gefallen lassen.*

Was könnten die Ursachen für dieses Verhalten sein? Eventuell die Vorstellungen über traditionelle Geschlechterrollen, mangelnde weibliche Repräsentation und gesellschaftliche Erwartungen. Aber das muss nicht so bleiben! Viktor Frankl sagte treffend:

*„Menschsein heißt immer, immer auch
anders werden können!“* VIKTOR FRANKL

Um wahrgenommen und respektiert zu werden, muss Maria zunächst eine passende Wirkung ausstrahlen. Nur dann wird sie gesehen, gehört und auch verstanden. Wie kann Maria das erreichen?

Maria hat ihre Körpersprache trainiert und zeigt nun inmitten der männerdominierten Agrarwelt, dass durch Selbstreflexion und Mut zur Übung das Selbstbewusstsein steigt und nonverbale Veränderungen möglich sind. Sie strahlt inzwischen Selbstsicherheit aus, wirkt in den passenden Situationen weiblich, kann jedoch auch die Eiserne Lady sein. Frauenpower in der Landwirtschaft ist schon lange keine Vision mehr, sondern auf den Höfen tägliche Realität. Strahlen auch Sie Ihre Power aus!

Gewinnspiel

**GEWINNE EINE JAHRESMITGLIEDSCHAFT ZUM
ONLINE KÖRPERSPRACHE CAMPUS**

(im Gesamtwert von 365 €) der Expertin und lerne selbst ganz neue Seiten von dir kennen. Schreib uns an folgende E-Mail-Adresse: frau.land.hof@maschinenring.at, Kennwort: **Körpersprache**, Einsendeschluss: **10. Juli 2024**.

Die Maschinenring-Teilnahmebedingungen und die Datenschutzhinweise sind nachzulesen unter: www.maschinenring.at/fraulandhof/gewinnspiele



Fünf Tipps:

SELBSTREFLEXION

Jeder kann an seiner Wirkung arbeiten. Doch zunächst heißt es, einen Blick in den Spiegel zu werfen. Erkennen Sie Ihre Stärken und wo noch ein non-verbales Verbesserungspotenzial liegt. Und das lässt sich ändern, passend zum jeweiligen Typus und mit Übung!

MENTALE HALTUNG

Was Sie denken, strahlen Sie aus! Aktivieren Sie Ihr Kopfkino und visualisieren Sie selbstbewusstes Auftreten. Stellen Sie sich vor, wie Sie Blickkontakt suchen, zielstrebig einen Platz einnehmen und sofort Kontakt mit den Sitznachbarn aufnehmen. Dies hilft, die innere Kritikerin zu überlisten und Selbstsicherheit zu programmieren.

SCHUTZPANZER

In schwierigen Gesprächen bauen Sie einen imaginären Schutzpanzer um Ihren Körper auf. Entscheiden Sie, was Sie vom Gegenüber annehmen oder am Panzer abprallen lassen. Übergehen Sie persönliche Angriffe charmant und gehen Sie nicht darauf ein.

AUF EINER WELLENLÄNGE KOMMUNIZIEREN

Effektive Kommunikation erfordert, auf derselben Wellenlänge zu sein. Passen Sie Ihre Körpersprache an die Ihres Gesprächspartners an, um eine effektive Verbindung herzustellen.

„PLAYING STRONG & SOFT“

ist die Quelle von Dominanz und Sympathie. In Verhandlungen wirken Sie stark, indem Sie einen festen Stand einnehmen, Pausen machen, mit festen Handgelenken gestikulieren, den Kopf gerade halten und Pokerface aufsetzen. Für Sympathie ist eine „weichere“ Körpersprache mit Lächeln, Kopfnicken, geneigtem Kopf, Lächeln und einer asymmetrischen Haltung angebracht. Beides zu beherrschen, ist der Schlüssel zum Erfolg. Ziel: Erkennen Sie die Situation und passen Sie Ihre Körpersprache an. Kleine Details bewirken Großes. Erfolg liegt darin, sowohl sympathisch als auch durchsetzungsstark zu wirken.



Wer Lust zum Weiterlesen bekommen hat, findet hier die neuesten Bücher der Bestsellerautorin und Speakerin Monika Matschnig.