

Freiburg, 07.03.2018

weiblich.strahlend.mittendrin.

Präsenztraining für Frauen U40

Ein Empfang, ein offizieller Anlass, eine private Einladung: Hier spielen Smalltalk, Outfit und Körpersprache eine wichtige Rolle – gut, wer sich auskennt! 10 LandFrauen haben sich einen Tag lang mit diesen Themen beschäftigt. Das Besondere: alle Teilnehmerinnen sind noch keine 40 Jahre alt.

Wer kennt das nicht: Man ist auf einer Veranstaltung, offiziell oder privat, die Besucherinnen und Besucher kennen sich größtenteils noch nicht und suchen das Gespräch miteinander. „Der Inhalt ist für diese Gespräche zweitrangig, es geht darum, Kontakt aufzunehmen. Daher sollten Sie kritische Themen wie Religion, Politik oder Krankheiten meiden“, warnte Referentin Anke Precht. „Wählen Sie Themen, über die sich gut plaudern lässt: Ihre Frisur gefällt mir total gut, bei welchem Friseur sind Sie denn? - Mit so einer Frage signalisiere ich Interesse an meiner Gesprächspartnerin, ohne mich auf kritisches Terrain zu begeben und lerne selbst noch etwas dazu.“ Gewappnet mit unverfänglichen Themen, von der Gruppe gemeinsam gesammelt, übten die Teilnehmerinnen das „kleine Gespräch“. „Üben können Sie überall: Gut eignet sich zum Beispiel die Kasse im Supermarkt, wenn Sie in der Warteschlange stehen“, so Precht.



Für das Outfit gab sie einen interessanten Rat: „Wenn Sie eine Situation vor sich haben, vor der die Sie Bammel haben, z. B. eine Ansprache halten müssen, ziehen Sie etwas an, was eine mutigere Haltung erfordert, und zwar einige Zeit vorher. Dann ‚wachsen‘ Sie in Ihre Garderobe hinein, Ihre innere Stimmung passt sich der ‚mutigen‘ Kleidung an“. Außerdem empfiehlt sie kleinen und zierlichen Frauen, sich durch Absätze und Kleidung größer wirken zu lassen. „Das hebt Ihr Selbstbewusstsein!“



Die Angst, sich zu blamieren, steckt in vielen Frauen tief, Männer haben dieses Problem deutlich weniger. „Frauen bereiten ihre Reden akribisch vor, doch der Inhalt macht nur einen kleinen Teil aus, Ihre Performance ist viel ausschlaggebender“ stellte Precht klar. Um auf diesem Gebiet zu mehr Gelassenheit zu kommen, übten die Teilnehmerinnen mit viel Spaß und Gelächter an ihrem emotionalen Ausdruck und lernten die Grundregeln der Körpersprache. Ein kleine Stehgreif-Erzählung anhand weniger wahllos gezogener Stichwörter rundete den Tag mit viel Erheiterung ab.

„Es ist toll, dass dies speziell ein Angebot für jüngere Frauen ist“, freuten sich die Teilnehmerinnen, „Der Austausch mit den anderen zeigt, dass wir ähnliche Erfahrungen machen, das tut sehr gut.“ Dem Wunsch, weitere Seminare für diese Zielgruppe anzubieten, und so den Austausch untereinander zu fördern, versprach Bildungsreferentin Sigrid Günter nachzugehen: „Da kommt mit Sicherheit wieder ein Angebot“, sicherte sie zu.