

# VERSCHWESTERUNG ALS MASTERPLAN

„Women on stage!“ heißt Claudia Novaks Beratungs- & Coaching-Unternehmen und tut genau das: Frauen dabei unterstützen, auf die Bühnen des Lebens zu treten und zu mehr Sichtbarkeit und Präsenz zu gelangen. Der erste Schritt ist immer die Reise zu sich selbst.

Von Inez Ardelt

**W**ir brauchen mehr weibliche Rolemodels!“ „Mehr Frauen müssen auf die Podien dieser Welt!“ So hören und lesen wir es täglich in den Medien. Und ja, es ist ein Faktum, dass bei Interviews, Podiumsdiskussionen, Expertentalks etc. mehr Männer am Panel sitzen als Frauen. Und es ist auch längst allgemeiner Konsens, dass das geändert gehört. Für Speaker-Coach Claudia Novak braucht es allerdings mehr, als nur die Frauen „auf die patriarchalen Bühnen dieser Welt zu lassen, damit sie dort una bella figura machen“. Zuerst müsse eine neue gesellschaftliche Bühnenarchitektur aufgebaut werden, die für Frauen und Männer gleich gut gestaltet ist. Bis die Weichen dafür gestellt sind, lässt sich allerdings schon sehr viel bewegen. „Der erste Schritt ist immer, sich selbst etwas zuzutrauen“, weiß Novak aus eigener Erfahrung. Die promovierte Juristin, Kommunikationsexpertin und ausgebildete Yogalehrerin hat bei sich selbst beobachtet, wie die innere Kritikerin und Skeptikerin immer wieder dazwischenfunkelt. „Sich mit sich selbst auseinanderzusetzen bedeutet, sich aus der Komfortzone herauszuwagen. Das ist zentral!“ Sabotiert würden viele durch ein Schema, das Claudia Novak mit dem Label „Vorher noch, aber

dann“-Versteckspiel versteht. „Werden wir gefragt, ob wir ein Interview geben wollen, beginnt es im Kopf zu rattern, wir überlegen, ob wir gut genug sind und uns eh nicht blamieren.“ Vielleicht vorher noch zum Frisör oder gleich noch eine Online-Weiterbildung, bevor wir uns bereit fühlen zuzusagen. „Dieses Versteckspiel müssen wir entlarven“, so Novak. Eine gute Möglichkeit ist, bei sich selbst „einzuchecken“, die eigenen Werte zu reflektieren und destruktiven Perfektionismus loszuwerden. „Wir bekommen permanent suggeriert, dass wir ein Idealbild erreichen müssen und rennen so immer der unerreichbaren Karotte nach.“

## Selbstfindung inklusive

„Bei meinen Coachings geht es nicht darum, Rampensäue mit der Bühne als Selbstzweck zu wecken. Ich helfe dabei, dahinterliegende Ziele – sowohl im beruflichen als auch persönlichen Bereich

– zu definieren und darauf hinzuwirken, diese Ziele zu erreichen.“ Derzeit bereitet die im Innviertel aufgewachsene Kosmopolitin gerade eine Gruppe von Forscherinnen auf Online-Talks für eine große Konferenz vor, um die Essenz ihrer Forschung und ihrer Projekte in einem 15-minütigen Vortrag vorzustellen. Das Rüstzeug für Beratungen dieser Art hat Novak einerseits aus ihrem Studium der strategischen Kommunikation und ihrer Coaching-Ausbildung, aber auch durch ihr Engagement bei TEDx-Events, die sie in Linz organisiert hat. Die weltweite Marke TED ist dafür bekannt, auch komplizierte Themen in kurzen, markanten Vorträgen bestmöglich an das Publikum zu bringen. Im Zuge dessen hat Claudia Novak auch bei sich selbst Lampenfieber kurieren und innere Stimmen zum Schweigen bringen müssen. Aus diesem Erfahrungsschatz, ihrem dezidierten Sinn für Fehlerkul-

## Nächste Termine:

2-Tages-Basisseminar **THE STAGE IS YOURS** in Linz: 27. und 28. Jänner 2022  
Sicherheit und Freude beim eigenen authentischen Auftritt

**TO-YOURSELF-Retreat am Attersee:** 28. bis 30. April 2022  
Selbstzweifel und destruktivem Perfektionismus ein Ende setzen

Für Unternehmen bietet **WOMEN ON STAGE!** eine 5-teilige Seminarreihe um weibliche Mitarbeiterinnen und Führungskräfte gezielt in Selbstsicherheit und authentischem Auftritt zu stärken.



**CLAUDIA NOVAK** coacht  
Frauen in Richtung Bühne.  
[www.womenonstage.at](http://www.womenonstage.at)

tur und der Absage an unrealistische Ideale speist sie ihre Expertise, Frauen auf ihrem Weg auf die Bühne zu begleiten.

Das kann im Einzelcoaching erfolgen, aber auch in Seminaren und sogenannten Retreats. „In den Seminaren zeigt sich immer wieder die Magie der Gruppe. Man erkennt sich in

den Geschichten der anderen wieder und hat so viele Aha-Erlebnisse. Da findet eine Verschwesterung statt, die enorm stärkt.“ Das alles geschieht in einem Raum, der Unsicherheiten genauso wie Entfaltung, Austausch und Kreativität zulässt, in dem sich frau erproben kann. „Wir sollten den Fokus darauf legen, selbst unsere Rollen zu

wählen und darauf zu achten, dass es uns damit gut geht und wir das Gefühl haben, selbstbestimmt und selbstwirksam zu handeln. Was auch bedeutet, ressourcenschonend mit unseren Kräften umzugehen.“

Ein wichtiger Leitsatz dabei ist: „Weg vom Druck der Perfektion und hin zur Kraft der Authentizität!“ ●