

Die größten Hindernisse in weiblichen Karrieren sind Selbstzweifel und Selbstkritik, belegen Studien. Auch die Kreativität leidet darunter. Claudia Novak, eigentlich Rechtsanwältin, arbeitet als NLP-Coach, um Frauen auf „Bühnen des Lebens“ erfolgreicher zu machen. Ihr neuer Ratgeber heißt „Die Geburt der Rampenfrau“ (Kremayr & Scheriau, 27 €). Aber was steht da drin? Die „Krone“ fragte nach.

Warum sollte man als Frau auf eine Bühne?

Aus demselben Grund wie ein Mann. Weil frau etwas zu sagen hat. Aber leider leben wir in einer Normalität, in der Männer selbstverständlicher auf Bühnen stehen als Frauen.

Auf welchen Bühnen ist Ihr Ratgeber nützlich?

Immer, wenn ich etwas sage und mir Menschen zuhören. Das kann eine Rede sein, eine berufliche Präsentation, eine Theaterbühne. Auch für eine Schauspielerin ist Inspiration dabei.

Die Geburt der Rampenfrau

INTERVIEW Die Linzerin Claudia Novak über ihren neuen Ratgeber.

Foto: Harald Dostal



Fotos: Harald Dostal (2)

Claudia Novak hat Tipps für Frauen, die sich vor anderen präsentieren.

Viele haben Scheu vor einer Bühne. Warum?

Eine Bühne ist wie ein Spiegel. Ich verdanke dem Kindertheater viel Inspiration, weil Kinder unmittelbar Feedback geben – eben wie ein Spiegel. Man muss sie fesseln und mit einbeziehen, sonst verliert man sie. Darum weiß ich jetzt, dass es beim Thema „Bühne“ weniger um die Performance geht. Viel wichtiger ist die Verbindung mit dem Publikum.

Was sind ihre zwei besten Tipps für diese Verbindung, etwa bei einem Vortrag?

Erstens: Den Fokus darauf richten, selbst in guter Stimmung zu sein, damit man auch gute Stimmung verbreiten kann. Und Blickkontakt mit den Zuhörerinnen und Zuhörern.

Letzte Frage aus dem Business-Alltag: Soll eine Power-Point-Folie zu meinem Outfit passen, wenn ich vors Publikum trete?

Ich sage gern: Die Folien müssen zu Ihnen passen und ein bisschen zum Outfit. ER