

*Entspannt und authentisch
im Scheinwerferlicht stehen*

RAMPEN- FRAU SEIN



SICHTBARKEIT

Als „Bühne“

bezeichnet

Claudia Novak jede

Situation im Leben,

in der Sie sich

zeigen können.

Hand aufs Herz – wie oft haben Sie bereits (berufliche wie private) Gelegenheiten sausen lassen und sich lieber im letzten Eck versteckt, nur weil Sie an sich selbst gezweifelt haben oder dachten, Sie seien nicht gut genug oder ausreichend kompetent für etwas oder jemanden? Trotz Female Empowerment, Feminismus und Co. tendieren viele Frauen noch immer dazu, besonders hart und streng mit sich selbst zu sein und sich klein zu machen. Obwohl es dafür überhaupt keinen Grund gibt.

Ab auf die Bühne? Hm. Vielleicht. Viele Frauen stehen nach wie vor nicht gerne **im Rampenlicht**. Die Gründe: Selbstzweifel und -kritik. Wie Sie Ängste loswerden und Ihr Potenzial entfalten.

Kollektiver Käfig. Ein „gesamtgesellschaftliches Organversagen“ beziehungsweise einen „jahrhundertealten kollektiven Käfig“ nennt Claudia Novak, Speakerin und NLP-Coach, dieses Phänomen. In ihrem kürzlich erschienenen Buch „Die Geburt der Rampenfrau – Entspannt du selbst auf allen Bühnen deines Lebens“ räumt sie damit auf und zeigt Frauen, wie sie Raum im Scheinwerferlicht einnehmen, sich dabei wohlfühlen und authentisch bleiben. Ihr Herzenswunsch: Die Ausrede „Wir haben leider keine Frau gefunden“ soll endlich der Vergangenheit angehören.

Getty, Hersteller, Ness RUBBY

“

Niemand hat das
Recht, über Ihre
Stimmung oder
Ihren Wert zu
bestimmen –
außer Sie selbst!

Dr. Claudia Novak,
Speakerin, NLP-Coach &
Autorin; womenonstage.at

”



ZUR PERSON

Karriere. Dr. Claudia Novak ist promovierte Rechtsanwältin und absolvierte ein Studium in strategischer Kommunikation. Sie entwickelte als Speakerin und NLP-Coach ein umfassendes Angebot an Seminaren, Coachings und Onlinekursen. Sie ist Kuratorin für das Vortragsformat TEDx und Gründerin des Beratungsunternehmens „Women on Stage!“.

Ihre Mission. Frauen zu unterstützen, ihre Stimme zu finden und nach außen zu tragen.

ren. Der Hintergrund: Weiterhin ist es eine unwiderlegbare Tatsache, dass bei Podiumsdiskussionen, Vorträgen und Interviews mehr Männer zu finden sind als Frauen. Und das obwohl – und damit nehmen wir die Kernbotschaft des Buches im Grunde genommen gleich vorweg – Frauen gut und wunderbar sind, genauso wie sie sind. Also zeigen Sie Ihre Kompetenz und Ihr Wissen ruhig mit Selbstbewusstsein und Überzeugung, machen Sie sich sichtbar. Kurz gesagt: Raus aus der Komfortzone, ab auf die Bühnen des Lebens und hinein in jede Situation, in der Sie sich und Ihr Potenzial zeigen können!

Der Ursprung weiblicher Selbstzweifel

„Ich werde immer wieder gefragt, warum ich dieses Buch speziell für Frauen schreibe und warum ich derzeit fast ausschließlich mit Frauen arbeite. Wurde Aristoteles jemals gefragt, warum er seine Lehren zur Rhetorik nur an Männer richtete?“, regt Autorin Novak gleich zu Beginn ihres Buches zum Nachdenken an. Zugleich verdeutlicht sie damit den Ursprung weiblicher Selbstzweifel: Die Gesellschaft hat die letzten Jahrhunderte auf so vielen Ebenen damit verbracht, Frauen zu vermitteln, dass ihre Stimme im öffentlichen Raum nicht von Bedeutung ist. Vor noch nicht allzu vielen Jahren durften Frauen weder zur Wahl gehen, geschweige denn selbst gewählt werden. Auch wenn die Welt heute (zum Glück!) etwas anders aussieht, lassen sich diese kulturellen Normen, Rollenbilder und damit Verhaltensmuster nicht einfach so mir nichts dir nichts abschütteln. Sie sitzen tief – und sie limitieren. Die gute Nachricht und zugleich der erste Schritt in Richtung Veränderung/Verbesserung: Es hilft, sich diese veralteten Glaubenssätze zunächst einmal bewusst zu machen. Der nächste Schritt: das Loslösen davon und Erlernen von Selbstermächtigung – auf individueller und kollektiver Ebene.

Das Fundament aller Bühnen

Auf dieser Reise bilden Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen das Fundament. Daher ist es ganz wichtig, sich mit sich selbst, den eigenen Zweifeln, Ängsten und Hindernissen auseinanderzusetzen. „Wir stellen uns den Untiefen, die uns immer wieder vom Rampenlicht und dessen Exponiertheit abhalten“, so Autorin Novak über die Basis ihrer Arbeit mit (Rampen-)Frauen.

Authentizität statt Perfektionismus

Ebenso wichtig ist es, Klarheit zu erlangen, wofür man steht beziehungsweise wofür man nicht steht. Denn immer allem und jedem entsprechen zu wollen, immer perfekt sein zu wollen, kann dazu führen, dass man sich selbst verleugnet und im Weg steht. Sich selbst treu zu bleiben führt hingegen dazu, dass Sie nicht nur innerlich zufriedener und ausgeglichener sind, sondern auch im Äußeren authentischer wirken und letztlich resilienter gegenüber Kritik werden. Es wäre doch schade, ließe sich frau Chancen und Stimmung von Reaktionen, Kritiken, Kommentaren und Bewertungen anderer verderben. „Niemand hat das Recht, über Ihre Laune, Ihre Stimmung oder Ihren Wert zu bestimmen“, so Novak. Dieses Recht haben nur Sie. Also, liebe Rampenfrau, nutzen Sie es auch dementsprechend.

Selbstfürsorge fürs Rampenlicht

„Public Speaking ist eine körperliche Angelegenheit. Die meisten international erfolgreichen Stimm- und Rhetorik-Coaches betonen, dass wahre Redekunst damit beginne, sich um den eigenen Körper zu kümmern“, schreibt Claudia Novak. Immerhin kommuniziert der Mensch zu etwa 90 Prozent nonverbal, also durch Körpersprache. Wie jemand mit sich selbst, also seinem eigenen Körper und Geist, spricht und umgeht, schwingt in allem mit, was er verbal und nonverbal von sich gibt. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, gut mit sich selbst umzugehen, milde mit sich selbst zu sein – und sich damit liebevoll für all die großen Auftritte und Chancen, die das Leben bietet, vorzubereiten.

The stage is yours, rise and shine! Damit stärken Sie nicht nur sich selbst, sondern **ermutigen obendrein viele andere Frauen**, sich zu zeigen und an sich zu glauben.

Sich groß statt klein machen

Kennen Sie dieses Gefühl, ja nicht zu viel sein zu wollen, nicht zu viel Gewicht haben zu wollen, nicht zu viel Raum einnehmen zu wollen? Lieber zurückhaltend, klein, zart, brav und süß. Damit sind Sie bestimmt nicht alleine (Rollenbilder lassen grüßen). Viel zu oft stellen viel zu viele Frauen sich selbst in den Schatten, nur um anderen ein gutes Gefühl zu geben, anderen zu entsprechen. Schluss damit, rise and shine! Sie haben keinen Grund, sich zu verstecken – ganz im Gegenteil.

Gemeinsam groß werden – und bleiben

Sich zu zeigen hat einen weiteren Benefit: Sie animieren, bestärken und ermutigen damit auch viele andere Frauen, sich zu trauen und Raum einzunehmen. Neid und „Vergleicheritis“ sind dabei deplatziert. Denn Platz ist auf jeden Fall für alle genug da. Abgesehen davon braucht es ein Miteinander, in dem man sich gemeinsam für zeitgemäße, starke, große und athentische Frauenbilder auf den Bühnen des Lebens einsetzt.

LISA TÜRK ■

LESENSWERT!

„Die Geburt der **Rampenfrau** – Entspannt du selbst auf allen Bühnen deines Lebens“ von **Claudia Novak**, erschienen im Verlag Kremayr & Scheriau, erhältlich um 27,00 Euro.



VORHANG AUF!

Claudia Novak unterstützt Frauen dabei, sich auf allen Bühnen ihres Lebens wohlfühlen.



Claudia Novak im Talk über Selbstermächtigung

„FURCHT VOR EXPONIERTHEIT IST GANZ NORMAL“

Was empfehlen Sie bei Bühnenangst?

CLAUDIA NOVAK: Mir ist wichtig, dass Sie sich nicht – nur weil Sie Angst haben – Unvermögen vorwerfen und das als fehlerhaften Zustand/Hindernisgrund interpretieren. Für viele von uns ist die Unberechenbarkeit/Angreifbarkeit des Rampenlichts herausfordernd. Auch ich fürchte mich noch vor manchen Auftritten. Diese Furcht ist ganz normal. Aber wir sollten uns davon nicht abhalten lassen.

Wie lernt frau Selbstermächtigung?

NOVAK: „Selbst-Ermächtigung“ ist die Erkenntnis, frei zu sein und eigene Handlungen selbst zu wählen. Also nicht auf Erlaubnis, Ermutigung und Einladung anderer zu warten, sondern sich selbst Ziele zu setzen und sich von Rückschlägen nicht stoppen zu lassen. Wichtig ist, sich dabei weniger an der möglichen Bewertung/Beurteilung anderer zu ori-

entieren, sondern vielmehr an der eigenen Haltung/Zielsetzung: Was ist mir wichtig? Wofür stehe ich? Sie müssen es nicht allen recht machen.

Die größten Hindernisse dabei?

NOVAK: Bühne legt oft tief liegende Ängste frei, die sich als Selbstzweifel und -kritik äußern. Diese gilt es, in Zaum zu halten. Selbstfürsorge ist dabei besonders wichtig.

Ihre persönlichen Erfolgstopps?

NOVAK: Erstens: Bühne lebt von spontaner Menschlichkeit, nicht von vorgefertigter Perfektion. Ich halte meinen inneren „Control Freak“ bestmöglich im Zaum (lacht). Zweitens: Bühne lebt mehr von Körper als von Kopf. Ich fokussiere mich darauf, mich körperlich standfest zu fühlen. Drittens: Fehler, Rückschläge und auch mal weniger gelungene Auftritte sind menschlich. Ich versuche, mich nicht selbst fertigzumachen.