

## FEMAL EMPOWERMENT PROGRAMM

### 24 Wochen Coaching für mehr Präsenz, Mut und Erfolg

Dieses Angebot richtet sich an Frauen\*, die sich in ihrem beruflichen Kontext selbstbewusster verhalten und ihr Leben mutig in die Hand nehmen wollen.

Es geht darum, souveräner aufzutreten und sich sicherer zu fühlen, insbesondere im Kontakt mit männlichen Kollegen oder Vorgesetzten, ebenso wenn frau vor Publikum sprechen muss.

## ZUM HINTERGRUND

Auch wenn die Gleichstellung von Frauen und Männern voran schreitet und nun viel über Diversity, Gendern oder Elternzeit gesprochen wird, ist die gelebte Realität in Unternehmen oft genug eine andere. Frauen berichten mir weiterhin davon, wie sie in Meetings überhört oder nicht ernst genommen werden, wie sie sich angesichts von „alten weißen Männern“ oder „boys clubs“ nicht auf Augenhöhe behandelt fühlen. Das geht auf ihr Selbstbewusstsein und schwächt sie in der konkreten Situation.

Seit 20 Jahren unterstütze ich Frauen darin, im Beruflichen voran zu kommen und habe dabei oft erlebt, wie „der Groschen fällt“ und Frauen Entscheidenes im Umgang mit Männern (oder auch anderen schwierigen Menschen) verändern. Ihre Körperhaltung richtet sich auf, ihr Mut wird größer, Dinge auszusprechen, die sie zuvor nur gedacht haben und insgesamt bekommen sie mehr Spaß in ihrem Job, empfinden Durchsetzung nicht länger als nur anstrengend. Oder sie wechseln endlich das Unternehmen und kommen in die Position, die zu ihrem Wert und Fähigkeiten wirklich passt.

## WORAN WIR GEMEINSAM ARBEITEN KÖNNEN (die genauen Themen legen wir gemeinsam fest)

➤ **Tschüss Bescheidenheit:** Ein wichtiger Schritt zur Souveränität ist, sich mehr Zeit und Raum zu nehmen, sich freier, weiter und ausgedehnter in diesen Dimensionen zu bewegen. Frauen neigen oft dazu, sich sowohl körperlich wie stimmlich zurückzunehmen. Doch wenn wir wirklich gehört werden wollen, strecken wir unseren Körper („Brust raus“) und setzen unsere Stimme klar und deutlich ein. Diese Haltung befreit innerlich und äußerlich.

- **Selbstsicherheit in Situationen, in denen es drauf an kommt:** Die meisten Menschen kennen die Nervosität vor einer Prüfung, vor Präsentationen oder wichtigen Gesprächen und wünschen sich mehr Ruhe und Überzeugtheit von sich selbst. Mit schnell umzusetzenden „Tricks“ wie Power Posen und mentale Strategien, wird sich Aufgeregtheit in Sicherheit wandelt und die Situationen viel besser anfühlen. In geschäftlichen Verhandlungen wirkt sich eine souveräne Körpersprache augenblicklich positiv auf das Ergebnis aus, Sie erreichen ihre Ziele leichter als Sie je gedacht haben.
- **Horizontale und vertikale Kommunikation:** Wenn wir das sprachliche Verhalten anderer durchschauen, können wir besser darauf reagieren und es uns zunutze machen. Männer (männlich Sozialisierte) haben vertikal kommunizieren gelernt und sind dadurch Status Getriebene, d.h. sie müssen überzeugen, gewinnen, auch blenden. Die Kommunikation von Frauen (weiblich Sozialisierte) zielt auf Verbindung und Kooperation ab, wir wollen gemeinsam mit anderen vorwärts kommen. Doch vertikal Kommunizierende erreichen wir dadurch oftmals nicht, deshalb sollten wir lernen das Regelwerk der Männer für unsere Ziele anzuwenden.
- **Hoch- und Tiefstatus:** Fühle ich mich innerlich unsicher und signalisiere auch über meine Körperhaltung, dass man mir bitte nichts tun soll, bleibe ich im beruflichen Leben „das fleißige Bienechen“ oder „die nette Kollegin“ und somit im Tiefstatus. Für den Karriere- und Respektsprung braucht es eine selbstbewusstere innere Haltung, an der wir im Coaching arbeiten werden. Für die wirkungsvolle Kommunikation mit Anzugträgern, die sich im Hochstatus befinden, auch eine entsprechende äußere Haltung. Einmal verstanden, kann das Spiel mit Hoch- und Tiefstatus richtig Spaß machen!
- **Menschen für sich einnehmen / Charisma zeigen:** Weiblich Sozialisierte versuchen i.d.R. mit ihrer Fachlichkeit zu glänzen und durch „high talk“ zu überzeugen. Das ist in Ordnung, wenn uns die Bühne dafür geboten wird, also zum Beispiel bei einer Präsentation. Im direkten Kontakt oder im Meeting kommen wir mit „body talk“ und Charisma wesentlich weiter, d.h. über den richtigen Einsatz von Körperhaltung, Stimme und Überzeugtheit von uns selbst.

- **„Zu emotional?“:** Das Verbot, Gefühle im Berufsleben zu zeigen ist alt und überholt, dennoch drücken viele Menschen Emotionen wie Ärger; Wut und Tränen weg. Weil man sich damit offen und ehrlich, auch verletzlich zeigt, keine Frage. Doch nur über Reibung entsteht Wärme und damit im beruflichen Kontext Entwicklung! Wir sprechen detailliert über Situationen und Kolleg\*innen, die eine bessere Lösung als Wegdrücken und Aus-dem-Weg-gehen benötigen.
- **Angstfrei in Konflikten:** Auf dem Weg zu mehr Souveränität gehört Konfliktfähigkeit ganz eindeutig dazu. Aber bei vielen ist das Thema negativ besetzt, Angst vor dem Gegenüber, Angst zu unterliegen oder Angst vor den eigenen heftigen Gefühlen blockieren. Wir sprechen über konstruktive Möglichkeiten, Konflikte anzugehen, über faires und unfaires Verhalten wie auch über Menschen, mit denen man tatsächlich keine Auseinandersetzungen führen kann.
- **Schlagfertiger werden:** Auf eine unmögliche Bemerkung augenblicklich kontern können, jemanden mit Wortwitz den Wind aus den Segeln nehmen, das wünscht sich Jede\*r, mit der oder dem ich im Coaching spreche. Schlagfertigkeit ist wie Rhetorik ein Übungsweg und damit nichts, was einem einfach in den Schoß fällt. Das Spiel mit Worten kann erlernt werden, die dahinter liegende Haltung von Chuzpe (Mut, Frechheit) auch!
- **Gelassen statt getrieben:** Präzente Menschen wissen, dass Gelassenheit die Grundlage für wirklich alles ist: für mehr Lebensqualität, für mehr Überzeugungskraft, für mehr Klarheit und Focussiertheit. Doch der Alltag und die verrückte Welt fordert mit ihren vielen Themen unsere Aufmerksamkeit heraus. Ich vermittele achtsame Methoden, die einfach in den Tag eingebaut werden können und zu einer inneren wie äußeren Entschleunigung führen.

**AUSSERDEM:**

# Wirklich authentisch werden: Was kann ich, wer bin ich, welche Qualitäten wünsche ich mir im Leben?

# Welcher Glaubenssatz behindert mich in meinem Weiterkommen? Wie überwinde ich ihn?

# Wie komme ich zu mehr Zeitsouveränität? Wie manage ich meine beruflichen wie privaten Aufgaben ohne mich ständig überfordert zu fühlen?

# Wo bleibe ich als berufstätige Mutter? Wie finde ich Zeit für mich, meine Beziehung und Freundschaften?

**UND SO WIRD ES ABLAUFEN:**

Wir lernen uns im Vorgespräch kennen, sprechen über Ihre Ausgangssituation, welche Hürden Sie überwinden wollen und wo Sie am Ende des Coachings stehen werden. Das Vorgespräch kann persönlich in meinem Raum in Köln stattfinden oder wir treffen uns online.

Die meisten Menschen entscheiden sich innerhalb kürzester Zeit für eine Zusammenarbeit; wenn Sie jedoch noch Fragen haben, führen wir ein weiteres Gespräch per teams.

Termine für Treffen vereinbaren wir gemeinsam oder Sie buchen diese über mein Termintool ein, auch hier haben Sie wieder die Wahl zwischen persönlichen oder Online-Meetings. Für die Umwandlung des Glaubenssatzes ist es besser, wenn wir in einem Raum sind, diese Arbeit ist sehr persönlich und wirkungsvoll. Für die Umsetzung von „Hausarbeiten“ brauchen Sie keine Extra-Zeit einrichten, dies geschieht im täglichen Tun bzw. Ihr Unterbewusstes arbeitet hier für Sie mit.

**Das Empowerment-Programm umfasst:**

- kostenfreies Vorgespräch, sofort buchbar über [www.terminland.de/sibyllekaminski](http://www.terminland.de/sibyllekaminski)
- 14-tätige persönliche Treffen oder Meetings in Köln bzw. online (insgesamt 9 x 60 Minuten)
- 1 persönliches Treffen für die Transformation eines Glaubenssatzes (60 – 90 Minuten)
- zahlreiche Trainingsunterlagen und weiterführende Artikel / Links

**Zusätzlich:**

- Ein Exemplar meines Buchs „Der kleine Jobcoach: Mehr Gelassenheit, weniger Konflikte, bessere Durchsetzung in Beruf und Alltag“ per Post oder als E-Book.
- Support per E-Mail über die gesamte Zeit des Coachingprogramms.

**Die Investition in Ihre Weiterentwicklung:**

Der Preis für das Empowerment-Programm beträgt 6 monatliche Raten à 595,00 €  
(inkl. 19% MwSt. = 95,00 €).

Die Kosten sind steuerlich absetzbar und können durch Arbeitgeber\*innen  
übernommen oder bezuschusst werden. **Im Vorgespräch besprechen wir Ihre Möglichkeiten der  
Finanzierung.**

Wie Sie sehen, ist es ein engagiertes Programm zu mehr Souveränität, Angstfreiheit und  
Selbstermächtigung. Alles, was ich heute dafür brauche, ist Ihr Commitment, ob Sie dabei sind.  
Am besten schicken Sie mir eine E-Mail mit den Worten: „Ja! Ich will es angehen!“ und buchen sich ein  
Vorgespräch ein: [www.terminland.de/sibyllekaminski](http://www.terminland.de/sibyllekaminski)



\* Wenn ich von Frauen spreche, dann meine ich damit weiblich sozialisierte Menschen. Das Gleiche gilt  
für Männer und ihre Sozialisation. Ich weiß, dass sich nicht Jede\*r mit dem von Geburt an zugewiesenen  
Geschlecht identifiziert. Im Kontext von Souveränität verwende ich die binären Geschlechterrollen als  
Erklärungsmodelle für bestimmte Verhaltensweisen, wissend dass ich damit auch wieder pauschale  
Zuschreibungen vornehme.

# Sibylle Kaminski

---

Relax your work®