

SELBSTMARKETING ALS AUSWEG AUS DER SCHÜCHTERNHEIT

Ruhelose Nächte, Ängste und Selbstzweifel sind vielen bekannt. Die Angst davor im Job zu versagen ist ein Hemmnis, das viele scheitern lässt, ehe sie ihr Potenzial und ihre Kompetenzen entdeckt haben. Wie aus vermeintlichen Schwächen auch Stärken werden, erklärt Susanne Hake im Interview mit der Network-Karriere.

Network-Karriere: Frau Hake, Coaches und Trainer gibt es viele – angebliche Experten tummeln sich, wohin wir sehen. Wie können gerade schüchterne Menschen zu mehr Selbstvertrauen gelangen und vor allem den passenden Coach finden?

Susanne Hake: Schüchternheit, meistens eine angeborene Temperamenteigenschaft, ist eine Chance, ganz bewusst wirklich belastbares Selbstbewusstsein zu entwickeln. Durch ganzheitliche Selbstreflexion einerseits: Was sind meine, vielleicht noch verborgenen, Stärken, meine Gaben, meine Erfahrungen? Was davon kann anderen von Nutzen sein? Wie stehe ich auch körperlich da? Wie atme ich? Durch wachsende Herausforderungen andererseits: Sich gerade in die spezifischen Situationen zu begeben, die einen noch ängstigen und so zu üben, Aufregung, auch freudige Aufregung, auszuhalten.

Zum Thema Coach finden: Viele bieten kostenlose Kennenlerngespräche an. Dann ruhig erst einmal mit zwei oder drei Personen sprechen und sich dann für die entscheiden, bei der Sie ein vertrauensvolles Gefühl haben. Es muss auch nicht immer ein Coach sein. Manchmal ist ein Mentor oder eine Mentorin oder eine Karriereberatung mit einer passenden Person sinnvoll.

NK: Sie sind als Frau im Business sehr erfolgreich – wie reagieren



BUCHTIPP:

Selbstmarketing für Schüchterne

256 Seiten

Verlag: Redline Verlag (10. Oktober 2014)

ISBN-13: 978-3868815504

16,99 Euro



denn männliche Führungskräfte auf Sie?

Susanne Hake: Zunächst skeptisch, was aber nicht unbedingt geschlechtsspezifisch ist. Die oft nicht-schüchternen Führungskräfte, die mich beauftragen, können sich manchmal schwer vorstellen, dass eine zur Führung kompetente Person nicht an einer Führungsposition interessiert ist. Und dass sich das durch das Aufheben von emotionalen und mentalen Blockaden oder einfach nur Missverständnissen ändern lässt. Die eher zurückhaltenden Führungskräfte, die meine eigentlichen Coachees sind, brauchen verständlicherweise auch oft etwas Zeit mir zu vertrauen. Doch spätestens beim zweiten Treffen ist das kein wirkliches Thema mehr.

NK: Was unterscheidet Ihren Zugang zur Thematik von gängigen Herangehensweisen und anderen Coaches?

Susanne Hake: Eine spezielle Ganzheitlichkeit. Ich habe jahrelang als Texterin und Creative Director auch in Führungspositionen für Werbeagenturen gearbeitet, als Regisseurin Spielfilme gedreht und eine dreijährige Ausbildung in Körperpsychotherapie zum Certified IBP Practitioner bei Jack Lee Rosenberg in Kalifornien absolviert. Diese Erfahrungen kombiniere ich bei Bedarf mit zum Beispiel auch neurowissenschaftlichen und osteopathischen Techniken. Mir ist es wichtig, dass meine KlientInnen sich ihrer Einzigartigkeit rundum bewusst werden, eigene Ziele und gemeinsame Unternehmensziele entwickeln und anderen entspannt vermitteln können.

NK: Können Sie aus Ihrem Berufsalltag heraus eine Einschätzung geben – führen eher die Frauen

mehr ein Schattenleben als Männer im Beruf?

Susanne Hake: Ja. Dazu gibt es ja neben den Einkommensstatistiken auch Studien. Eine besagt sogar, dass das weibliche Gehirn nachweislich 52 Prozent weniger Serotonin produziert als das männliche. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der beruhigend wirkt. Wenn eine Frau dann noch einem perfektionistischen Selbstbild hinterherjagt statt sich selbst liebevoll anzuerkennen, sind ungute Grübeleien und Blockaden wahrscheinlicher als mit einem Serotonin-durchfluteten Männergehirn.

NK: Ist die Schüchternheit ein absolutes Hindernis oder bringt sie auch einen Sympathiefaktor mit? Irgendwie ist es doch auch sympathisch, wenn Menschen Schwächen haben und sie zeigen.

Susanne Hake: Die Schüchternheit per se sehe ich nicht als Hindernis. Es geht nur darum, die Aspekte davon zu überwinden, die einen selbst stören. Ein schüchternes Lächeln zum Beispiel, ob von einem Mann oder einer Frau, ist unschlagbar attraktiv.

NK: Frau Hake, Sie haben die STORYdynamics-Methode entwickelt. Können Sie diese für unsere Leser einmal näher erklären?

Susanne Hake: Basierend auf der Annahme, dass wir nicht das ändern müssen, was uns ausmacht, sondern nur die blockierenden Geschichten, die wir uns ständig über uns selbst erzählen, ist STORYdynamics® ein Prozess in fünf Schritten.

Situation – Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!

Hier geht es darum, Bestandsaufnahme zu machen, tiefer zu graben und hinzuschauen. Die wirklichen Stärken liegen ja oft im Schatten,

beziehungsweise sind für andere offensichtlich, doch für einen selbst nicht.

Transformation – Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Vision!

Schüchterne Personen verhalten sich oft eher strafvermeidungs- als belohnungsorientiert. Sich eigene Ziele zu setzen, fällt da nicht leicht. Es sei denn, individuell passende Methoden werden angewendet. Und: Es geht nicht nur um die eigene Transformation, sondern auch die, die durch einen selbst für andere geschieht. Zum Wohle aller.

Organisation – Entwickeln Sie Strukturen und Strategien!

Auf dem Weg zum Ziel liegen Abenteuer, Allianzen, Hindernisse und gelegentlich ein gefühlter Misserfolg. Wie kann ich damit umgehen, ohne, dass es mir die Laune verdirbt und vielleicht sogar etwas wirklich Wegweisendes darin erkennen?

Und ein eigener konkreter Plan, um die Vision wirklich umzusetzen.

Rekreation – Entspannen Sie, um zu optimieren!

Gerade für hochsensible Schüchterne ist es hilfreich, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Das vegetative Nervensystem, vor allem der verdauungs- und heilungsfördernde Anteil, der Parasympathikus, ist dabei der beste Verbündete. Entspannung kann gelernt werden. Dafür gibt es passive und aktive Methoden. Jedem die seine. So gestärkt, kann noch einmal ein Blick auf den Plan geworfen werden. Rekreation bedeutet auch „Wiedererschaffen“, hier im Sinne von Verbesserung und Optimierung.

Yippie! Feiern Sie Happy Ends und neue Starts!

Jetzt ist endgültig der Zeitpunkt gekommen, um zu entscheiden: Was aus meiner Vergangenheit möchte ich mit in die Zukunft nehmen? Was lieber nicht? Was will ich freudig in der Gegenwart unternehmen, um meine Vision zu verwirklichen? Was ist der nächste Schritt? Action!

NK: Sie waren unter anderem auch als Komödien-Regisseurin tätig. Gibt es auf diesem Themenfeld Schüchternheit und Angst vor Präsentation?

Susanne Hake: Viele besonders gute SchauspielerInnen sind privat eher schüchtern. Es fällt ihnen in einer Rolle leichter sich auszudrücken. Einige haben diesen Beruf tatsächlich auch deshalb ergriffen, um ihre Schüchternheit zu überwinden.

NK: Eine private Frage zum Schluss – waren Sie jemals schüchtern?

Susanne Hake: Ja. Ich bin es manchmal sogar immer noch ein bisschen.

VITA

Susanne Hake

Die Autorin arbeitete als Texterin und CD in internationalen Werbeagenturen (McCann, Lowe-Lürzer, TBWA), studierte Dokumentarfilm, Drehbuch (Master of Fine Arts) und Psychologie. Von 1991 bis 2008 drehte sie als Regisseurin Dokumentarbeiträge, schrieb und inszenierte Spielfilme. Nach Ausbildungen in Körperpsychotherapie (HP) sowie in neurowissenschaftlichen Methoden (EFT, zertifizierter wingwave®-Coach) entwickelte sie STORYdynamics®, einen ganzheitlichen Fünf-Schritte-Prozess zur Überwindung von Selbstmarketing-Blockaden. Aktuelle Tätigkeitsfelder: Beraterin, Trainerin und Coach für Unternehmen.

www.storydynamics.de

