



"DIE MARKE ICH"

„Aufwachen ihr Dornröschen!“, möchte ich manchmal rufen, wenn ich ein Seminar gebe und von tollen Frauen umgeben bin, die beim Thema Selbstvermarktung bescheiden die Augen senken. Erfolgreiches vermarkten der eigenen Person ist für Männer meist ein Klacks, für Frauen nach wie vor ein Problem, das es zu lösen gilt.

Viele Frauen zögern immer noch, sich selbst „anzupreisen“, stattdessen warten sie ein Leben lang darauf, entdeckt zu werden, wie Aschenputtel im Märchen.

Doch das Leben ist kein Märchen, sondern ein Spiel, das es zu gewinnen gilt! Denn Gutes will auch gut verkauft werden. Und die gute Nachricht ist, dass wir es selbst in der Hand haben. Beim Stichwort Selbstvermarktung geht es darum, die traditionelle weibliche Bescheidenheit abzulegen und stattdessen die eigene Persönlichkeit anderen gegenüber positiv darzustellen, ohne dabei zur Hochstaplerin zu werden.

Männern fällt es in der Regel wesentlich leichter, sich und ihre Fähigkeiten so optimal wie möglich darzustellen, obwohl die Frauen in Bildung und Qualifikation mindestens auf gleichem Niveau sind. In Deutschland sind 51 Prozent der

Hochschulabsolventen weiblich, aber nur drei Prozent der Führungskräfte der 200 größten Unternehmen hierzulande sind Frauen. Das hat natürlich verschiedene Gründe und die Frauenquote ist ja schon länger ein heißes Thema, aber Fakt bleibt: Wenn Frau keine Werbung für sich macht, dann wird kein Mensch erfahren, wie brillant sie ist.

Was aber beobachten wir im Alltag? Männer bekommen meist die besseren Jobs und mehr Gehalt - nicht weil sie besser qualifiziert wären, sondern weil es ihnen nicht peinlich ist, sich ins rechte Licht zu setzen.

Aber nicht nur im Berufsleben, auch privat fällt es uns Frauen häufig schwer, uns nicht unter Preis zu verkaufen. Spontan fallen mir da Sätze ein, wie: „Ich bin nur Hausfrau.“ Oder, „Ich arbeite nur Teilzeit.“ Dass da noch zwei Kinder, ein Hund, Haus, Garten und ein anspruchsvoller Ehemann zu versorgen sind, wird nicht erwähnt. Dabei wäre hier ein Satz wie: „Ich bin stolz darauf, eine erfolgreiche Familienmanagerin zu sein!“ viel eher angebracht. Überhaupt wird von „Frau“ heutzutage viel mehr verlangt, als früher! **K**arriere, (super) **K**örper, (perfekte) **K**inder, (Gourmet) **K**öchin und (toll in der) **K**iste sind die fünf neuen **K**s der Frau. Da waren die drei **K**s **K**inder, **K**üche, **K**irche die einfachere Übung.

Text / Foto: Claudia Graser / Fotolia



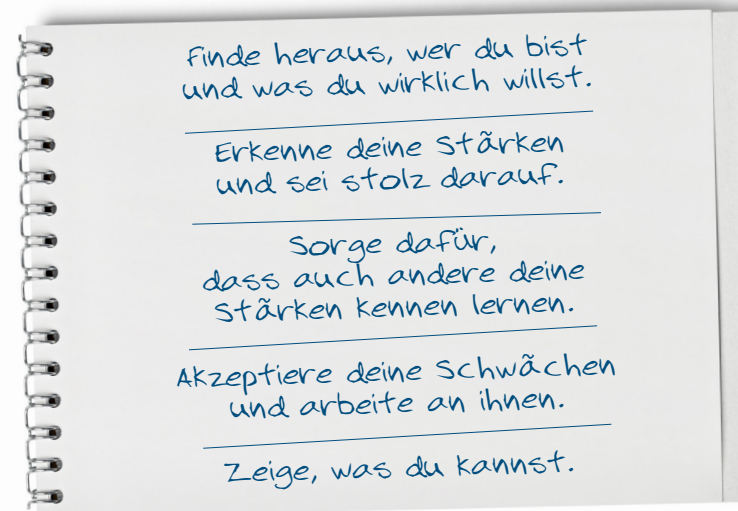
Heidi Klum ist nur ein Beispiel: Schön, intelligent, erfolgreich, berühmt, Bilderbuchkinder... kochen kann sie sicher auch perfekt... ach ja, und wenn sie mal schnell ein Kind bekommt, ist sie drei Tage nach der Entbindung wieder auf dem Laufsteg, mit einer Hammer-Figur.

Wird sie gefragt, wie sie das macht, erwidert sie strahlend: „Oh, das wahr gar nicht schwer, mit ein bisschen Disziplin geht das ganz einfach!“ Soll man solche Frauen jetzt bewundern oder hassen? Weder noch! Lernen wir doch einfach von Ihnen.

Eins kann Frau Klum nämlich super: Sich perfekt verkaufen. Natürlich ist sie schön und reich. Und sicher hat sie sich das hart erarbeitet. Aber sie hat es auch immer verstanden, sich ins rechte Licht zu setzen und sich und ihre Kompetenzen optimal zu vermarkten.

Also aufwachen und nicht warten, bis man von einem Prinzen wach geküsst wird, der entweder zu spät oder gar nicht kommt!

Fünf Tipps, die Marke ICH zu finden und ins rechte Licht zu rücken:



In Workshops und Einzel-Coachings unterstütze ich bei der Erarbeitung von individuellen Persönlichkeitsprofilen und Erfolgskonzepten, sowohl im Berufs- wie auch Privatleben. Nächster Tagesworkshop "Die Marke ICH" am 18.07.2014 - Infos unter: 09721-5335550. Immer wieder neue Anregungen und Infos auch in meinem blog: blog.claudia-graser.de.

Und nicht vergessen:
Ehrliche Anerkennung und Bestätigung tun der Seele gut!

Anzeige

**PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
CLAUDIA GRASER
HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE**



Ich biete Ihnen...

- Einzel-Beratung
- Paar-Beratung
- Burn out Therapie
- Firmen/Mitarbeiter-Beratung
- Stress-Management
- Mentale Vorbereitung auf Prüfungen
- Impulsberatung bei wichtigen Entscheidungen/Veränderungen

Meine Werkzeuge...

- Problemorientierte Kurzzeittherapie
- IBS Anti-Stress-Training
- Autogenes Training
- Psychologische Kinesiologie
- Psychologische Homöopathie
- Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

CLAUDIA GRASER

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: cmg@claudia-graser.de



www.claudia-graser.de