

emotion.vorträge 2013

Besser durchsetzen!

Wut kann uns Energie schenken, sagt der Schauspieler und Coach Lutz Herkenrath. Er ist Referent der emotion-Vortragsreihe und verrät, wie Sie bekommen, was Sie wollen **Interview: Janis Voss**

emotion: Herr Herkenrath, Sie wollen Frauen den Schäfchen-Faktor austreiben. Was meinen Sie damit?

Lutz Herkenrath: Der Schäfchen-Faktor ist das Maß, in dem wir bereit sind, gegen unsere Interessen zu handeln – zugunsten eines Friedens, der sich oft als faul herausstellt. Wenn wir Bedürfnisse anmelden, werden wir vielleicht nicht alles bekommen. Tun wir es aber nicht, bekommen wir garantiert nichts.

emotion: Viele Männer sind Alpathiere. Sollen Frauen sich das abgucken oder verbiegen sie sich dann unnötig?

Lutz Herkenrath: Die Arbeitswelt ist immer noch männerdominiert. Um dort gehört und anerkannt zu werden, ist es wichtig, dieses Spiel in Teilen mitzuspielen. Dabei haben Frauen einen Vorteil: Ihr Herz hängt nicht am Machtgehabe – sie können es leichter nehmen. Das mindert die Gefahr, sich zu verbiegen.

emotion: Was ist die wichtigste ungeschriebene Regel in diesem Spiel?

Lutz Herkenrath: Status geht vor Inhalt. Immer. Das kann man bescheuert finden, es ändert aber nichts an der Tatsache.

emotion: Was sollten Frauen beachten, um sich zu behaupten?

Lutz Herkenrath: Männer und Frauen benutzen die gleichen Worte, meinen aber oft etwas anderes damit. Frauen, die sich behaupten wollen, müssen daher männliche Ausdrucksformen wie eine Fremdsprache lernen. Haben Frauen erst mal ein Drittel aller Führungspositionen besetzt, dann wird sich dieses Klima von ganz allein ändern – und damit auch die Kommunikation.

emotion: Sie sagen, dass Wut eine großartige Energiequelle ist. Warum?

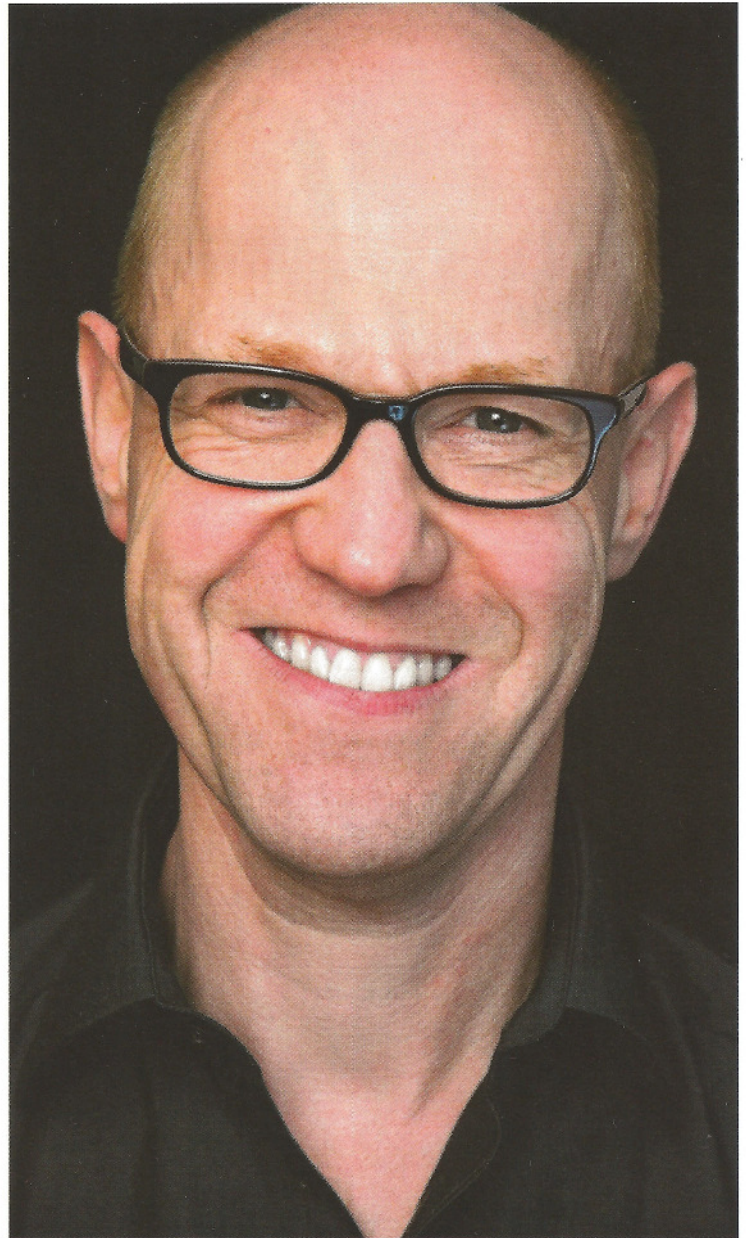
Lutz Herkenrath: Weil Wut, richtig eingesetzt, mich weiter bringt als quengeln oder motzen. Sie treibt mich aus meiner Komfortzone. Wenn ich es schaffe, in meiner Wut respektvoll zu bleiben, zu mir und zu meinem Gegenüber, habe ich eine starke Kraft, die mich sehr weit tragen kann.

emotion: Haben Sie einen Tipp, um Ansprüche durchzusetzen?

Lutz Herkenrath: Verwenden Sie in Gesprächen mit Männern mehr Sätze mit Punkt: „Das ist so.“ Genießen Sie Gesprächspausen. Vermeiden Sie Begründungen und Rechtfertigungen.

emotion: Sie fordern einen spielerischen Umgang mit Konflikten. Warum?

Lutz Herkenrath: Konflikte sind so ernst, dass ich locker in der Hüfte bleiben muss. Nehme ich es als Spiel, kann ich schneller reagieren. Das kann sogar Freude machen. ☺



emotion.vorträge 2013

Mehr über sich erfahren: Bereits im fünften Jahr zeigen die emotion.vorträge neue Perspektiven auf. Ab April 2013 halten unsere hochkarätigen Referenten Vorträge in Hamburg, Frankfurt, Stuttgart und München. Mit dabei: Lutz Herkenrath. Sein Thema: „Besser durchsetzen! Wie Frauen souveräner ihr Ziel erreichen.“ Er verrät, wie sich Frauen humorvoll im Dickicht ungeschriebener Regeln, nach denen Männer kommunizieren, behaupten können. Weitere Informationen unter www.emotion.de/vortragsreihe