

HERAUSGEGEBEN VON CINDY PFITZMANN

# *The Bold Woman*

14 FRAUEN UND 14 STORIES FÜR DIE MUTIGEN,  
DIE KÜHNEN UND DIE STATUS QUO SHAKER



**AUSSERGEWÖHNLICHE**  
Stories mutiger Frauen  
Band 3



Außergewöhnliche Stories mutiger Frauen  
Band 3

Cindy Pfitzmann (Hsrg)



# **Außergewöhnliche Stories mutiger Frauen**

Herausgegeben von  
Cindy Pfitzmann

Band 3

Impressum:

©2022 Cindy Pfitzmann

Herausgeberin: Cindy Pfitzmann, [www.theboldwoman.co](http://www.theboldwoman.co)

Mit Beiträgen von: Inés Hoelter, Isabel García, Julia Lettinger, Kathrin Krügel, Kirsten Dehmer, Leah Matthews, Lisa Hahn, Pia Zitzmann, Sandra Szaldowsky, Stefanie Pies, Sylvia Schattschneider, Ulla Grans, Victoria Louca, Yvonne Roth  
Lektorat, Korrektorat, Buchsatz: Antje Grube

Coverdesign: Lale Müller

Amazon Consulting: Hartmut Paschke, [www.hartmutpaschke.com](http://www.hartmutpaschke.com)

Weitere Mitwirkende: Dominik Bütow

Druckabwicklung und Verlagsauslieferung: One World  
Distribution, Remscheid

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für alle Frauen, die eine  
außergewöhnliche und mutige  
Story haben, die nicht unerzählt  
bleiben darf.



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>VORWORT</b> .....	9
<b>EINLEITUNG</b> .....	14
<b>INÉS HOELTER</b> .....	17
Stell dir vor, du sagst etwas – und keiner hört hin	
<b>ISABEL GARCÍA</b> .....	33
Mit Trauma auf die Bühne	
<b>JULIA LETTINGER</b> .....	49
Der rote Faden zwischen Vernunft & Abenteuer	
<b>KATHRIN KRÜGEL</b> .....	65
Burnout für High Performer und fortgeschrittene Gefühlsverweigerer	
<b>KIRSTEN DEHMER</b> .....	85
Vom Punk zur Knigge-Expertin	
<b>LEAH MATTHEWS</b> .....	99
Ich bin eine Berlinerin	
<b>LISA HAHN</b> .....	111
Was ich vom Leistungssport für mein glückliches Leben gelernt habe	
<b>PIA ZITZMANN</b> .....	127
Eine Geschichte über Freiheit, Freundschaft und die Suche nach Antworten.	
<b>SANDRA SZALDOWSKY</b> .....	141
Wie ich mein Leben lieben lernte	
<b>STEFANIE PIES</b> .....	157
Von Krabbenkörben zu Systemfreiheit	
<b>SYLVIA SCHATTSCHNEIDER</b> .....	171
Frei und selbstbestimmt?! – Vom »Kontrollstaat« DDR zur selbstständigen Ernährungsberaterin	

<b>ULLA GRANS .....</b>	<b>189</b>
Meine Suche nach innerer Heimat und warum ich dafür fast 100 Jahre zurück blicken musste	
<b>VICTORIA LOUCA .....</b>	<b>205</b>
Intuitive Zerstörung als Weg ins Glück	
<b>YVONNE ROTH .....</b>	<b>219</b>
Schreiben ist eine meiner großen Leidenschaften, aber ich wagte sie lange nicht zu leben	
<b>ZU GUTER LETZT .....</b>	<b>235</b>
Danksagungen .....	239
Eure Gedanken .....	241
Quellenverzeichnis .....	242
Bildnachweise .....	243

# Vorwort

Seit ich ein Kind war, habe ich immer noch die weisen Worte meiner Oma im Ohr »Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.«

So schön der Spruch auch sein mag, er ist auch maximal naiv. Das weiß ich spätestens, seit ich ins Erwachsenenalter kam und realisierte, dass uns allen zwar unendlich viele Möglichkeiten offenstehen, aber ob wir uns diese zutrauen und tatsächlich gehen, steht auf einem anderen Blatt Papier.

Viel zu oft stehen wir uns selbst im Weg, die schillernen, aufregenden und neuen Wege zu betreten, da dort noch Unbekanntes auf uns wartet. Und dieses Unbekannte liegt immer außerhalb unserer gemütlichen Komfortzone.

Uns beschleichen irrationale Ängste, »was denn die anderen denken könnten« und »was Schlimmes passieren könnte, falls wir scheitern«. Dass wir erfolgreich sein könnten, kommt uns vergleichsweise seltener in den Sinn. Wir trauen uns oft zu wenig zu.

Frauen öfter als Männer.

Wir leben zu oft und zu lange in unserem eigenen Gedankengefängnis und von allen Menschen oder Umständen, sind wir es selbst, die uns am meisten im Weg stehen.

Dann hören wir Geschichten anderer Leute, wie sie etwas gemacht oder gemeistert haben, was uns selbst unerreichbar erschien. Und dann passiert etwas Magisches! Plötzlich fühlen wir uns dabei ertappt, dass wir uns eigentlich doch mehr zutrauen könnten. Wir grübeln und überlegen, wie es denn wäre, den langersehnten Traum zu leben.

## VORWORT

Wir gestehen uns ein, dass wir mitunter zu lange in einer passiven Rolle festgehalten haben, nun aber den Mut fassen können, auszubrechen und Verantwortung für uns, unsere Träume und unsere Zukunft zu übernehmen.

Dann entdecken wir, dass andere Wege und sogar Lebensentwürfe möglich sind und diese tatsächlich auch gelebt werden. Nicht nur von ohnehin unerreichbaren Role Models und Celebrities, sondern von den »normalen Leuten von nebenan«. Rolemodels next door.

Und genau da kommt **The Bold Woman** ins Spiel.

Die Idee zu The Bold Woman als Plattform mit diversen Bühnen für Frauen mit ihren mutigen und außergewöhnlichen Stories, und schließlich auch zu dieser Buchreihe, begann mit dem Erzählen meiner eigenen Story.

Wann immer ich Teile meiner Geschichte erzählte, bemerkte ich, dass einige Elemente offenbar sehr inspirierend waren. Oft wurde mir gesagt, wie mutig ich doch wäre und die Frage gestellt, wie ich dieses und jenes gemeistert hätte.

- Das Abenteuer, jahrelang in der Welt rumzureisen; allein, als Frau.
- Das Auswandern nach Australien, ohne konkreten Plan in der Tasche.

- Den sechs Jahre langen Australian Lifestyle mit Strand, Sonne und blauem Himmel gelebt zu haben.
- Den Erhalt der australischen und damit einer doppelten Staatsbürgerschaft.
- Das Gründen eines ortsunabhängigen Online-Business für den deutschsprachigen Markt von Sydney aus.
- Das Gründen eines zweiten Medienunternehmens mit Magazin, Buchreihen und lokalen Speaker Events.
- Der Auftritt als einziger weiblicher Speaker auf einem Event vor fast 1.000 Besuchern.

Und ja, sicherlich waren das alles Herausforderungen für mich, aber ich hätte es nie selbst als besonders »mutig« bezeichnet. Fakt ist vielmehr, dass ich beim Erzählen damit Augenblicke der Inspiration und des Nachdenkens erwecken konnte.

Doch nicht nur ich habe eine Geschichte, die es wert ist, erzählt zu werden. Viele andere Menschen haben wahrhaft Wunderbares und Erstaunliches erlebt – aber diese Geschichten hört man nicht, wenn sie nur im kleinsten Familien- und Freundeskreis erzählt werden.

Und noch weniger hören wir mutige und außergewöhnliche Stories von Frauen.

Frauen sind immer noch unterrepräsentiert. Auf jeglichen Bühnen, in Publikationen und in hohen wirtschaftlichen Positionen sowie in Vorständen, in Start-ups und in der Politik.

## VORWORT

Frauen kommen auch weniger oft als Expertinnen zu Wort. Sie werden weniger oft in Medien porträtiert. Weibliche Daten werden unterproportional in medizinischen und technischen Studien berücksichtigt, was mitunter lebensbedrohlich sein kann.

Ihre Meinung und ihre Botschaften werden seltener gehört, wahrgenommen und fließen nicht zu gleichen Teilen in unser aller Bewusstsein und in unseren Alltag ein. Das wirkt sich nachhaltig auf viele Lebensbereiche aus, wie Berufs- oder Studienwahl, zum Beispiel in den MINT Fächern, Equal Pay, Equal Care, Altersarmut besonders bei Frauen, der Schritt in das eigene Unternehmen. Die Liste der individuellen, gesellschaftlichen und politischen Nachteile für Frauen ist lang.

Frauen werden seltener als Vorbilder gesehen, bewusst oder unbewusst, sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern und Jugendlichen.

Dass wir das ändern wollen und müssen, sollte auch jedem klar sein. Letztendlich profitieren alle davon.

Wir berichten über solche Stories und solche Sachverhalte auch in unserem Magazin und auf Social Media @boldwomanglobal.

### **Wie nun also starten?**

Ist es nicht das einfachste, wenn wir durch Geschichten und Botschaften anderer Frauen inspiriert und empowered werden? #empoweredbystories  
In diesen Geschichten liegt so viel Kraft und Positivität, dass sie einzeln und vor allem zusammengenommen die

Welt ein Stückchen besser und gleichberechtigter machen können. Und sie haben das Potenzial, das Leben eines jeden Einzelnen zum Besseren ändern zu können.

Lasst uns mutige und außergewöhnliche Stories von Frauen kennenlernen. Stories, die uns inspirieren, unseren Horizont erweitern, uns auf andere Ideen bringen und unseren bisher gelebten Status quo infrage stellen!

Lasst uns nachfragen, wie sie es gemacht haben, welche Barrieren sie hatten und welchen Vorurteilen sie begegnet sind.

Welchen Mut mussten sie aufbringen, um ihre Komfortzone zu verlassen? Und welche unerwarteten Entwicklungen und Gewinne konnten sie einfahren, als sie den Schritt letztendlich gegangen sind?

Denn oft erwarten uns völlig ungeahnte Möglichkeiten auf der anderen Seite unserer Komfortzone. Also lasst uns diese Geschichten groß, laut und sichtbar machen.

»Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!«

Dare to be bold

Cindy Pfitzmann

Gründerin »The Bold Woman« und Herausgeberin der »Außergewöhnliche Stories« Buchreihe

[www.theboldwoman.co](http://www.theboldwoman.co)

[cindy@theboldwoman.co](mailto:cindy@theboldwoman.co)

## Einleitung

**F**ragst du dich gerade, ob du diesen Abschnitt wirklich lesen solltest? Wenn dieses Exemplar dein erstes Buch aus der Reihe »Außergewöhnliche Stories mutiger Frauen« ist, das du lesen wirst, dann bitte ich dich, der Versuchung zu widerstehen, weiterzublättern. Ich möchte dir nämlich kurz mitteilen, was das Besondere an diesen Büchern ist, was sie überhaupt bewirken sollen und wie daraus eine Gemeinschaft und Bewegung großartiger Frauen mit mutigen Botschaften entsteht, zu der auch du gehören kannst.

In diesen Büchern werden Frauen und ihre mutigen, bisher unerzählten Geschichten vorgestellt. Diese kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens und haben vor allem eins gemeinsam: Es sind Geschichten gegen den Status quo, gegen angestaubte Strukturen und gegen veraltete Rollenbilder. Vielmehr sind es Aufrufe dafür, mit mehr Mut und mehr Selbstbestimmtheit als Frau den eigenen Weg zu gehen. Egal was andere denken oder sagen mögen.

Keine Geschichte gleicht der anderen, und dennoch haben sie alle eine wichtige Essenz gemeinsam: den Mut und den unbändigen Willen, krasse und große Entscheidungen zu treffen, obwohl es keinen Plan B gibt, kein Netz und keinen doppelten Boden.

Und noch dazu sind es oft unpopuläre Entscheidungen gewesen. Entscheidungen, bei denen andere sag-

ten: »Bist du eigentlich bescheuert?!« Einfach nur, weil sie nicht in den vorherrschenden Status quo passen.

Warum taten sie es trotzdem?

a) Weil es ihnen einfach egal ist, was andere denken und sagen.

b) Und weil sie zu 100 % nach ihren Werten handelten. Und weil b) einfach viel mehr wert ist als a)

Ist das der Schlüssel zu Zufriedenheit und Glück?

Mit diesen Geschichten möchten wir inspirieren, ermutigen und Vorbilder sein – für andere Frauen und Mädchen, ihren Lebensentwurf nach eigenen Vorstellungen zu gestalten und nicht nach dem, was uns vermeintlich vorgegeben wird.

Und wir möchten die Welt aus weiblicher Perspektive erzählen. In einer Welt, in der leider oft noch mehrheitlich Männer zu Wort kommen.

Mach dich bereit, dein Denken zu ändern.

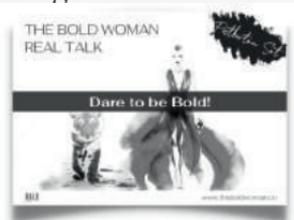
Die Autorinnen sind alphabetisch nach Vornamen geordnet.

In diesem Buch wird das Gendersternchen \* verwendet, um eine geschlechtergerechte Sprache zu gewährleisten. So erhalten alle Geschlechter auch in den sprachlichen Formulierungen die gebührende Sichtbarkeit. Wir sind nämlich davon überzeugt, dass Sprache Realität schafft.

### **REAL TALK**

10 Mindset-Kicks für mehr Boldness als wunderschöne Postkarten und ScreenSaver.

Exklusiv als Leser\*in von »Außergewöhnliche Stories mutiger Frauen« schenken wir dir dieses wunderschöne digitale Set starke und mutmachende Sprüche für dein Mindset.



<https://be.theboldwoman.co/gift-as3>



**Stell dir vor, du sagst  
etwas – und keiner  
hört hin**

Inés Hoelter

## Inés Hoelter



The Speech Coach

*»In der Kommunikation geht es immer um den Aufbau von Sicherheit und Vertrauen. Zumindest in der wertschätzenden.«*

*Inés Hoelter*

Inés Hoelter, das sind 25 Jahre Erfahrung im Film- und Mediengeschäft.

Sie stand für bekannte TV-Formate wie der deutschen Krimiserie »Tatort« Köln, der Comedy-Show »Switch Reloaded« oder der Daily Soap »Unter Uns« vor der Kamera. Firmen wie Olympus-Kameras oder Knauber lieh sie ihr Gesicht. Für ihre eigene Aus- und Weiterbildung nahm sie Unterricht bei namhaften internationalen Coaches.

Über viele Jahre unterrichtete sie selber angehende (Synchron-)Sprecher\*innen und Moderator\*innen an diversen Medienakademien und gab damit ihre eigene Expertise weiter.

Bis heute ist sie als Coach und Keynote Speaker tätig und widmet sich dabei dem kongruenten Einsatz von Stimme, Körper und Sprache. Sie coacht CEOs, Führungskräfte und ganze Unternehmen – oder spricht zu Themen wie nonverbale und stimmliche Signale. Vor allem Frauen und die Optimierung ihrer Stimmen sind ein wichtiger Anteil in ihrer Arbeit.

In ihrem Buch, Podcast und MP3 gibt sie einfach anzuwendende Tipps und Einblicke in die Welt der Kommunikation.

[www.ines-hoelter.com](http://www.ines-hoelter.com)



## Stell dir vor, du sagst etwas – und keiner hört hin

**W**ie fühlst du dich? Als Erwachsener? Und wie erst als Kind? Sicherlich verstehst du als Erwachsener: Ich fühle Scham. Vielleicht denkst du auch: Das ist respektlos! Doch als Kind kannst du diese Gefühle nicht deuten. Du fühlst Frust und Wut; du fühlst dich *un-gesehen, un-gehört, ohnmächtig*.

Viele von uns kennen einen Kommunikationsstil aus unseren Elternhäusern, den wir heute getrost »toxisch« nennen würden. So auch ich. Ich komme aus einer wohl-situierten Unternehmerfamilie, in der es vor allem ums Geschäft und um materielle Werte ging. Gefühle und ein Austausch, wie es um unser Inneres stand, waren nicht auf der Tagesordnung. Und da stand ich nun, mit meiner kreativen, rebellischen Lebenslust, blickte in unverständige Augen – und fühlte mich ein ums andere Mal dumm und falsch. *Un-gesehen, un-gehört, ohn-mächtig*. Und ich vermisste sie, die Nähe, Wärme und Verbundenheit, die wir nicht nur durch Worte, sondern auch durch Berührungen und Blicke aussagen können. Lag es an mir?

Nach einigen Jahren, ich war etwa 16 Jahre alt, hatte ich gelernt, dass es in der Kommunikation wohl vor allem um Macht, Schuld und Scham ging. Und ich wurde selber großartig darin. Doch Nähe und Verbundenheit hatte ich dadurch nicht verspürt. Im Gegenteil. Oft wun-

derte ich mich, warum mich viele meiner Freund\*innen als verletzend und schroff wahrnahmen. Ich derweil nahm sie als schwach und empfindlich wahr. Gleichzeitig war ich nie ein Underdog. Der manipulative Kommunikationsstil hatte mir geholfen, mich verbal immer gut behaupten zu können. Und doch merkte ich, dass irgendetwas fehlte. Und dass ich etwas anders, besser, machen könnte.

Und wie immer, wenn wir im Leben einen festen Entschluss fassen, schubst uns das Leben in die richtige Richtung und zeigt uns den Weg.

Mit 19 zog ich aus meinem Elternhaus aus. In die große Stadt. Ich interessierte mich für Journalismus, Lehramt und das Schauspiel. Ich entschied mich schlussendlich für das Übersetzen und Dolmetschen. Erst viel später verstand ich, dass alle meine Berufswünsche mit meiner eigentlichen Kernkränkung zusammenhingen: *Un-gesehen, un-gehört, ohn-mächtig*.

Das Studium zur Übersetzerin half mir, mich minutiös mit Sprache auseinanderzusetzen. Das Ringen um das richtige Wort. Ist es die adäquate Tonalität? Wie sieht es mit der Konnotation aus? Und ist die Anwendung der einen und nicht der anderen Vokabel eventuell eine Verzerrung der kulturellen Wirklichkeit?

Hier lernte ich, wie wichtig gutes Übersetzen – und vor allem Dolmetschen – ist; dass die Wortwahl tatsächlich Bombenentschärfung sein und über Krieg und Frieden entscheiden kann. Erfüllend empfand ich es, dank Fremdsprachen mit anderen Menschen und Kul-

turen in Kontakt kommen zu können. Nähe und Verbundenheit herzustellen, war hier auf einer bestimmten Ebene möglich geworden.

Parallel zur schriftlichen Kommunikation rief das Fernsehen. Als junge Studentin in einer Medienstadt wurde die Arbeit vor der Kamera bald zu einem weiteren Berufstraum, der sich erfüllen sollte. Doch erst mit den Jahren verstand ich, was es wirklich heißt zu »schauspielen«, oder, wie die Angelsachsen es treffender bezeichnen, »to act«. Wieder Bomben entschärfen, doch dieses Mal in einer anderen Liga. Nicht schriftlich, sondern oral. Alles muss auf Antrieb sitzen, kein Ringen mehr, sondern vielmehr ein intuitives Entscheiden. Und zwar ein schnelles und unmittelbares. Sind der Tonfall meiner Stimme und die Distanz, in die ich hineinspreche, richtig? Mein Resonanzraum der adäquate für die Emotion, die ich gerade empfinde? Und wie sieht es mit der Artikulation aus? Wann sprechen wir deutlich und wann nicht? Wann nutzen wir für welche Emotion viel Sprachmelodie und wann wenig? Kommunikation at its best. Nicht nur verbal, auch nonverbal. Was macht unser Körper intuitiv in welchen Situationen und Gefühlszuständen?

Was für eine faszinierende Welt sich da für mich öffnete. Die ich ohne meine tollen Lehrer\*innen niemals verstanden und erlernt hätte. Endlich begann ich auch zu verstehen, was sich damals so falsch angefühlt hatte. Ein »Danke« kann, je nach innerer Haltung, ein verbaler Kuss oder eine verbale Ohrfeige sein. Was für mächtige Werkzeuge hatte ich hier erlernt.

Ich war wie elektrisiert und dachte mich am Ziel meiner Träume mit dieser Tätigkeit, die ich nun ausüben durfte. Doch dann kam der 18. August 2004.

## **Der (Ab)Sturz**

An diesem schönen Sommermorgen, mein Sohn war gerade ein Jahr alt, machte ich einen Ausritt mit einer Bekannten. Wir waren schon fast wieder am Stall angekommen, als mein Pferd scheute und ich stürzte. Ich hatte vorher noch nie einen Bruch erlitten, doch als ich jetzt auf dem Boden lag und meine Beine bewegen wollte, merkte ich, dass etwas in meinem rechten Sprunggelenk wie Scherben auseinanderfiel. Das Bein gehorchte nicht so, wie es sollte. Ich ahnte Böses.

Eine dreistündige Notoperation folgte und anschließende zwei Jahre sollte ich nicht mehr in der Lage sein, eigenständig zu gehen. Vorbei waren der Traum vom Dolmetschen auf Messen und Kongressen und das Stehen vor der Kamera.

Und was mir noch viel mehr das Herz zerbrach: Ich hatte nicht die ersten Schritte mit meinem Sohn gehen können. Als Zuschauerin saß ich mit Fixateur und Krücken daneben, als er mit meiner Patentante das Laufen lernte.

Ich musste mich also völlig neu erfinden. Und entschied mich, zurückzugehen mit meinem kleinen Sohn in die große Stadt. Ich hatte Glück, dass ich bald als Werbemodell wieder vor der Kamera stehen konnte.

Doch die Arbeit als Modell griff mir zu kurz. Mir fehlte der Tiefgang, die Substanz.

Ich nahm mir einen Coach und investierte damit Geld, das ich eigentlich gar nicht hatte. Aber ich hatte das Richtige getan. Er half mir, mich zu positionieren und meine Stärken herauszuarbeiten. Und bestärkte mich schlussendlich, es als Kommunikationstrainerin zu probieren.

## **Gesehen**

Wieder gab mir das Leben einen Schubs. So, wie es mir vorher übel mitgespielt hatte, half mir das Schicksal dieses Mal zum Guten. Und so, wie es mir vorher die Möglichkeit geschenkt hatte, mich vor der Kamera zu zeigen, schenkte es mir jetzt die Möglichkeit, als Dozentin an einer Medienakademie zu arbeiten. Ich wurde als Sprechtrainerin angeworben – und war wie elektrisiert. Ich!

Dass ich diese Kunst nun weitergeben durfte, war einfach großartig! Doch gleichzeitig erfüllte mich dieses Angebot mit Angst. Ich? Vier Stunden am Stück vor Menschen sprechen? Werden sie mir zuhören? Bin ich kompetent genug?

Doch als ich in die vielen strahlenden Augen meiner Schüler\*innen blickte, wusste ich, dass alle Angst überflüssig war. Als Kommunikations- und Sprechdozentin durfte ich nun angehenden Profisprecher\*innen auf ihrem Weg ins Sprechergeschäft zur Seite stehen. Und meine eigene Erfahrung am Set und im Schauspiel kam

mir hier zugute und zeigte, dass ich mein Handwerk verstand.

## **Gehört**

Bald darauf wagte ich einen weiteren Schritt. Ich wollte als Kommunikations- und Sprechtrainerin auch Unternehmen coachen. Und außerdem für interessierte Menschen Seminare geben. Denn was ist bei jeglicher menschlichen Interaktion entscheidend? Es ist der Ton, der die Musik macht. Und wie oft sind wir uns selber gar nicht bewusst, was wir machen, wie wir sprechen und wie wir gucken. Und wundern uns hinterher über ein Resultat, das wir so nicht gewollt haben.

Dem wollte ich Abhilfe schaffen. Und sensibilisieren. Und ermutigen. Dass wir selber sehr wohl an unserer Wirkung arbeiten können. Und wir die wunderbare Möglichkeit haben, dass wir uns, wenn wir etwas noch nicht gut können oder uns unsicher fühlen, Hilfe holen können.

Es erfüllte mich sehr, Menschen auf ihrem Weg zu besseren Sprecher\*innen, Präsentator\*innen oder Moderator\*innen zu verhelfen. Zu empathischeren Gesprächspartner\*innen werden zu lassen.

Wenige Monate später waren aus einigen kommunalen Firmen bereits einige Dax-notierte Unternehmen geworden, deren Vorstände ich coachte. Und als dann noch mein erstes Buch »Die Geheimnisse eines charismatischen Auftritts – Wie Sie zu einem Kommunikationsgenie werden« mit dem dazugehörigen Hörbuch

herauskam, dachte ich einmal mehr, nun wäre ich am Ziel meiner Träume angekommen. Auf dem Gipfel meines Erfolges.

## Ohn-mächtig

Aber das Leben wäre nicht das Leben, wenn es nicht ein stetiges Auf und Ab und der Gipfel des ersten Berges nicht der Fuß des zweiten Berges wäre. Eine weitere schmerzhafteste Lektion, dieses Mal nicht auf körperlicher, sondern seelischer Ebene, sollte ich nach einer gescheiterten, wie ich später würde einzuordnen wissen, toxischen Beziehung lernen. Zutiefst unglücklich darüber, warum die Kommunikation nicht funktioniert hatte, warum die Phasen tiefster Nähe jäh unterbrochen wurden von schlimmsten Abstürzen und Beschuldigungen, erlernte ich die Meisner-Technik und widmete mich später dem NLP.

Das NLP, Körpersprache-Experten wie Chase Hughes oder Joe Navarro, halfen mir dabei, meine Reise in die Welten der Kommunikation zu vertiefen. Die Neurowissenschaften rundeten das Erlernte ab und halfen mir sehr zu verstehen, und vor allem zu erklären, warum Kommunikation funktioniert, wie sie funktioniert.

Die Meisner-Technik derweil öffnete mir noch einmal ganz andere Augen. Durch sie verstand ich, warum wahre Nähe und Authentizität so selten gelingen. Wir sind Meister\*innen darin, in den Momenten, in denen wir an unsere »pain points« kommen bzw. gebracht

werden, den Kontakt abubrechen. Das geschieht auf vielen verschiedenen Wegen. Immer geschieht es auf Kosten der Wahrhaftigkeit. Was mit mir geschieht, was mit meinem Gegenüber geschieht und was mit uns beiden in der gemeinsamen Interaktion geschieht, das Geschehenlassen und Zulassen, wodurch erst wahrhaftiger Austausch entstehen kann, das alles kann ich erst verstehen, wenn ich mich selber verstehe. Erst wenn wir uns selbst respektieren, respektieren uns andere; erst wenn wir unsere Grenzen setzen, können sie eingehalten werden. Erst wenn wir unsere Verletztheit zeigen, können wir heilen. Und wahre Nähe kann entstehen.

## **Er-mächtigt**

Die Reise zu uns selbst und in uns selbst ist eine der härtesten. Sie ist ein Abtauchen in die Tiefen unserer Seele, die wir lieber nicht mehr besuchen möchten. Ein Gang durch die Hölle, deren heißes Eisen wir lieber nicht mehr anfassen möchten. Doch wie Churchill einst sagte: *»If you're going through hell, keep going!«*

Und genauso ist es. Sind wir einmal auf dem Weg, sollten wir durchgehen. Eigentlich bleibt uns auch nichts anderes übrig, denn wenn wir einmal diesen Weg der Selbsterkenntnis und Selbstreflexion angetreten haben, können wir nicht auf halbem Weg umkehren. Wir können das alles nicht mehr entlernen. Wir haben die Büchse der Pandora schon längst geöffnet. Und bei aller Arbeit, allen Tränen und aller Ver-

zweiflung, die sich zwischendurch zeigt: Der Weg ist es wert. Es ist auch meiner Meinung der Einzige. Die Lorbeeren, die hinterher auf uns warten, möchte ich um nichts in der Welt mehr missen. Dieses Wahrnehmen, Verstehen und Erkennen hat mir eine solche Sicherheit, Ruhe und Stärke gegeben, mit mir und meinen Mitmenschen in (einen wahrhaftigen) Austausch zu gehen, dass es mein ganzes Verständnis von Kommunikation in ein anderes Licht gestellt hat.

Als junge Frau hatte ich immer geglaubt, in der Kommunikation ginge es um Macht, um Gewinnen und um ein Gegeneinander. Erst später, mit Ende 20, nach dieser ganzen langen Reise, habe ich verstanden, was der eigentliche Wortstamm von Kommunikation bereits in sich trägt: *communicare*, gemeinsam. Jeder und jede von uns hat die gleichen Ängste und Unsicherheiten, möchte anerkannt und gesehen werden. Vor allem, wenn es um das Sprechen vor Menschen geht, ereilt uns alle dieselbe Angst – die Angst vor Ablehnung.

Erst wenn wir unsere Dämonen hinter uns gelassen haben, merken wir, welche Energie es tagtäglich kostet, diese im Zaum zu halten. Ihre Stimmen im Kopf zum Schweigen zu bringen. Eine Energie, die wir für wunderbare neue Dinge und Erfahrungen nutzen können.

Erst wenn wir unsere Dämonen hinter uns gelassen haben, können wir zu einer »echten«, einer wahrhaftigen Authentizität kommen. Genau die Art von Authentizität, von der wir immer wieder sprechen, wenn wir sagen, wir möchten »authentisch« sein. Doch die wenigsten von uns wissen, was das wirklich aussagen will und sein soll. Erst wenn wir unsere Arbeit getan haben,

wissen wir es. Und ich stimme Rumi bei, wenn er sagt, dass ein gebrochenes Herz alles wert ist.

Seit nunmehr 25 Jahren bewege ich mich auf dem Feld der Kommunikation. Über Muttersprache zur Fremdsprache zur Aussprache zur Körpersprache. Und würde nie mehr etwas anderes tun wollen. Es erfüllt mich, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Sie zu sehen, zu hören, sie zu er-mächtigen. Ich kenne die Spielregeln und Gesetze von wertschätzender als auch manipulativer Kommunikation. Ich weiß, was wichtig ist, sowohl bei der Kommunikation im Business-Kontext als auch im kreativ-künstlerischen Bereich. Kommunikation verstehen und anwenden ist mehr als nur gekonntes Sprechen.

Wie du vielleicht von meiner Geschichte nun schon zwischen den Zeilen, oder auch darauf gelesen hast, ist Arbeit an deinen Kommunikations-Skills, an deiner Stimme, an deiner Körpersprache immer auch ein Arbeiten an deiner Persönlichkeit. Nichts geschieht hier zufällig. Deswegen ist ein Training hier auch kein oberflächliches Make-up, wir operieren am offenen Herzen. Wahrhaftigkeit und Authentizität benötigen Mut und Selbstreflexion, sonst bleiben sie nur Worthülsen.

Warum erzähle ich dir das alles? Ich habe diese, meine, Geschichte noch nie öffentlich erzählt. Ich mache es hier und heute, weil ich durch meinen Erfolg eingeladen wurde, es zu tun. Und Erfolg erfolgt. Er erfolgt durch unser Immer-wieder-Aufstehen. Dazu möchte ich dich ermutigen.

Doch zum Immer-wieder-Aufstehen ist es meiner Ansicht nach so wichtig, dass du dein persönliches »Warum« findest bzw. kennst. Dass du deine persönliche Kernkränkung findest bzw. kennst. Und dass du diese Kränkung, diesen emotionalen Schmerz, in Treibstoff umwandelst. Deiner Persönlichkeit und deiner Stimme Gewicht verleihst.

Aggressivität wird heutzutage als negativ betrachtet. Doch wir benötigen unsere Wut. Denn nur unsere Wut lässt uns die Energie aufbringen, Altes zu beenden und Neues zu erschaffen. Wären wir stets gleichmütig, würden wir an Energie mangeln, Dinge, und damit unsere Umwelt, zu gestalten. Umarme also deine Wut. Und gib auch ihr eine Stimme.

Für Wut wiederum benötigen wir Mut. »*Das Leben ist für Mutige*«, sagen die Spanier. Und wie wahr es doch ist. Es bedarf Mut, uns unserer Geschichte zu stellen. Es bedarf Mut, unseren Weg zu gehen. Es bedarf Mut, zu uns zu stehen.

Schon mein Lieblingsmotivationstrainer Nikolaus B. Enkelmann sagte dazu, dass unsere Mitmenschen erst dann die Möglichkeit haben, sich zu uns zu bekennen, wenn wir uns zu uns selbst bekennen.

Für uns Frauen gilt all das Gesagte gleich in mehrfacher Hinsicht. Wir haben noch einmal mit ganz anderen gesellschaftlichen und frauenspezifischen Überlegungen zu kämpfen. Und wie du weißt, ist Erfolg wie die Spitze des Eisberges. Deine Mitmenschen sehen immer nur die oberste Spitze. Wenn du oben angelangt bist, sieht man dich. Niemand sieht die Rückschläge, die Ängste, die Zweifel, die schlaflosen Nächte. Die Sorge,

ob das Geld reicht. Zumal, wenn du freiberuflich tätig bist und dazu noch allein erziehend wie ich. Ich war da.

Und hier und heute, an der Spitze, darf ich dir diese, meine, Geschichte erzählen. Und ich möchte dir sagen: Du bist nicht allein. Doch ich möchte dich ermutigen, geh ihn, deinen Weg. Und werde zum besten Ich, was du sein kannst. Mach nicht nur dein Äußeres zum besten Köder, mach auch dein Inneres zum funkelndsten Haken.

## **Wirkungs-voll**

Werde wirkungsvoll und mach die Kommunikation zu deinem Spiel. Wie kann ich wirkungsvoll sprechen? Wie kann ich meinen Körper und meine Gesten so einsetzen, dass sie das Gesagte kongruent unterstreichen? Wie kann ich Machtspiele erkennen und parieren? Und wie kann ich mit verschiedensten Menschen in verschiedensten Situationen in guten Kontakt kommen? Wie kann ich mit meiner Wirkung spielen? Und wie kann ich andere Menschen besser lesen?

Es ist ein Weg. Er ist lang und er ist steinig. Es ist auch, wie ich schon sagte, ein Öffnen der Büchse der Pandora. Viele Menschen wirst du zurücklassen, weil du weitergehst. Doch: Wenn du diesen Weg einmal beschritten haben, gibt es kein Zurück mehr. Und das ist keine Drohung, sondern eine Verheißung!

Köln, September 2022