

leben



# alles TANZT NACH meiner PFEIFE

Der Chef *hört nicht zu*,  
der Freund ist genervt?  
In einem 20-stündigen  
*Kommunikations-*  
*Seminar* sollen Frauen  
lernen, wie sie Männer  
in den Griff bekommen.  
JOLIE-Autorin *Julia*  
*Schoon* hat's ausprobiert



**A**lles, was ihr an diesem Wochenende erzählt, bleibt in diesem Raum“, sagt Nicole Stange. Klingt ziemlich mysteriös, dabei ist der Titel des Seminars, das ich besuche, recht pragmatisch: „How to talk to men“ ([myfuture-coaching.de](http://myfuture-coaching.de)). „Wie man mit Männern spricht“ also – ob die 20 Stunden und 495 Euro sich lohnen? Fünf weitere Frauen sind noch da: Die da sieht nach Chef-assistentin aus, die andere könnte Mutter sein, die links von mir Designerin vielleicht ... Da will unser Coach Nicole auch schon, dass wir uns vorstellen. Anne, Immobilienmaklerin aus Stuttgart, sagt, sie verzweifelt an ihrem Chef: „Wenn ich Projekte präsentiere, liest und tippt er total ignorant nebenbei Mails oder schaut in sein Handy.“ Emma dagegen erzählt von ständigen Streitereien mit ihrem Mann, seit sie nach der Babypause wieder Vollzeit arbeitet. Den letzten großen Zoff gab's, als er ihr dieses Seminar schenkte. „Als ob ich für unsere Probleme allein verantwortlich wäre!“ Dann bin ich dran: „Ich heiße Julia, bin Journalistin und habe das Gefühl, dass ich in Jobangelegenheiten besser verhandeln könnte. Und da ist noch mein Freund, der manchmal nicht richtig zuhört. Mal abgesehen davon, dass ich mich gerade wie bei den Anonymen Alkoholikern fühle.“ Alle lachen, dann wird's ernst. Nicole Stange erklärt: „Männer sind Spieler. Ich zeige euch, wie man zu ihrem Coach wird.“ Fragende Blicke. „Für ihren Trainer geben Männer alles“, so Nicole weiter. „Weil sie wissen, dass er ihre Stärken kennt, an sie glaubt und das Beste aus ihnen herausholt.“ Na dann, Anpfiff! Stange erklärt uns die Basis, auf der wir Trainer aufbauen können: „Setzt euch Ziele. Um einem Mann richtig zu sagen, was ich will, muss ich erst mal wissen, was ich will“, sagt Nicole. Möchte ich also meinen Freund um jede Kleinigkeit bitten – oder will ich, dass er sich selbst in Sachen Haushalt verantwortlich fühlt und mitdenkt? Da muss ich nicht lange überlegen: Letzteres. Und jetzt? „Erkläre dich nicht! Beklage dich nicht!“, schreibt Nicole auf ein Flipchart. Ich fühle mich ertappt. Bei „Immer muss ich den Geschirrspüler ausräumen!“ schaltet mein Freund auf Durchzug. Und ich kann mich so nörgelnd auch nicht leiden. Somit kommen wir zu ...

### **TRAINER-LEKTION 1: Technik ist alles – schenken Sie Anerkennung!**

„Wir üben das jetzt mal in einem Rollenspiel“, sagt Nicole, studierte Pädagogin und systemische Familientherapeutin. Oh nein, ich hasse so etwas! Wie

peinlich! Und dank Murphy's Law muss ich auch noch als Erste ran, als Sparringspartner von Anne. Erst ist sie der Chef und ich will vor ihr „ein Projekt präsentieren“, dann tauschen wir die Rollen. Als ich „gelangweilt meine Mails checke“, während sie redet, merke ich plötzlich, wie ich richtig in die Rolle ver falle. Das Spiel bekommt Eigendynamik. Und ich merke: Dass Annes Chef Schwierigkeiten hat, ihr zuzuhören, könnte daran liegen, dass sie so leise spricht. Alle aus der Runde geben Feedback. „Anne, du wirkst genervt, da hat Julia auch genervt reagiert.“ „Du guckst so verzweifelt, das kommt nicht gut rüber.“ Sich der Innen- und Außenwahrnehmung bewusst zu sein, sei wichtig, sagt Nicole. Und sie gibt immer wieder den Tipp: „Schenke deinem Chef Anerkennung. Sag offen, dass du siehst, wie beschäftigt er ist, und du dich freust, dass er sich trotzdem Zeit für dich nimmt.“ Tatsächlich hat Anne bald meine volle Aufmerksamkeit: Sie geht mit einem Lächeln auf mich zu, dankt mir für meine Zeit, macht eine klare Ansage: „Ich werde Sie nur zehn Minuten beanspruchen.“ Und fügt hinzu, dass meine Einschätzung wichtig für sie sei. „Und jetzt noch eins“, freut sich Nicole über den Erfolg. „Nehmt bitte nie nur aufgrund von Annahmen etwas persönlich. Dass Annes Chef auf seine Mails schaut, ist eine Tatsache. Aber dass er ihr Konzept langweilig findet oder sie nicht leiden kann, reine Vermutung.“

### **TRAINER-LEKTION 2: Pfeife weg – der Stärkere gibt nach!**

Nach unserem Rollenspiel ist die nächste Übung leicht: Paarweise sollen wir uns Rücken an Rücken stellen und versuchen, uns gegenseitig wegzuschieben. Kein Duo bewegt sich auch nur einen Millimeter, denn jede von uns stemmt mit aller Macht die Absätze in den Boden. „Versucht es noch mal“, bittet Coach Nicole, „aber diesmal gibt eine nach.“ Plötzlich kommt Bewegung in die Duos, links und rechts herum spazieren wir durch den Raum. „Und, wer hat bestimmt, wo's langgeht?“ Wir sind

**„WER ÖFTER MAL  
nachgibt, KOMMT  
SCHNELLER  
ANS Ziel.“**





## test ergebnisse

### PRAXISCHECK: Unsere Autorin spricht männlich

**IM JOB** Die von Coach Nicole geforderte Anerkennung funktioniert: Einem Chefredakteur habe ich gesagt, wie gut mir die Entwicklung eines Magazins unter seiner Führung gefällt und dass ich mich mehr einbringen möchte. Er hat mir eine Artikelserie in Auftrag gegeben.

**PRIVAT** „Danke, dass du das Smartphone-Angebot sondiert hast!“ – ich konzentriere mich auf die positiven Dinge und halte sie nicht mehr für selbstverständlich. Ich gucke genau hin („Du hattest aber heute einen langen Arbeitstag.“) und gebe nach („Hängst du die Wäsche auf? Sonst kann ich das auch machen.“). Der letzte Streit zwischen meinem Freund und mir ist lange her.

**IM ALLTAG** Ein Freund hat mich bei Verabredungen immer warten lassen. Jetzt habe ich ein Spiel daraus gemacht: Drei Mal zu spät kommen = eine Essenseinladung. Daniel nimmt's sportlich. Durch die Positiv-Brille gesehen ist er ein toller Freund – die eine kleine Schwäche kann ich ihm nachsehen.

verblüfft: die, die nachgegeben hat. „Natürlich fällt es nicht leicht, die Erwartungen an den Kollegen, den Chef oder Freund beiseitezuschieben und den ersten Schritt oder auch mal ein Zugeständnis zu machen“, sagt Nicole. „Aber wenn ich weiß, dass ich so bekomme, was ich will – frage ich dann noch ‚Warum immer ich?‘“ Aha-Effekt für die Dickschädel-Fraktion (zu der, ähem, auch ich zähle).

### TRAINER-LEKTION 3: Setzen Sie auf die richtige Taktik – sehen Sie das Gute!

„Psychologen wissen: Was unsere Aufmerksamkeit erhält, wird verstärkt. Frauen neigen aber dazu, eher das zu sehen, was nicht funktioniert“, erklärt Coach Nicole. „Wenn mein Freund nur öfter...“, „Der

Kollege macht nie...“, usw. Wir müssen es noch nicht mal aussprechen – unsere Skepsis steckt auch in der nonverbalen Kommunikation und killt jedes Gespräch und Vertrauen.“ Das erkennt auch Emma: Beim Jonglieren von Job, Kind und Haushalt bekommt sie mehr Unterstützung von ihrem Mann, wenn sie ihm nicht das Gefühl vermittelt, er mache ohnehin alles falsch – nämlich anders und langsamer als sie. „Gute Trainer sehen die Potenziale und vorhandenen Stärken ihrer Spieler“, erklärt Nicole Stange. Das kann so simpel sein wie ein „Toll, dass du jeden Morgen Frühstück machst“, statt in der Eile darüber hinwegzugehen. Oder der Vorschlag, dass er das Kinderrad aussuchen soll – weil er sich doch viel besser mit der Internetrecherche auskennt. „Ein Bekannter, der jetzt geschieden ist, hat mal zu mir gesagt: Wenn er die Zeit zurückdrehen könnte, würde er sich jeden Tag fünf Minuten bewusst Zeit nehmen, um sich immer wieder klarzumachen, warum er seine Frau liebt“, erzählt Emma. „Völlig richtig“, bestätigt Nicole. „Gerade in längeren Beziehungen sind wir irgendwann überzeugt davon, genau zu wissen, wie der Partner tickt.“ Kommt mir ziemlich bekannt vor, wenn ich ehrlich bin. Nicoles Tipp: „Bleibt bei eurem Mann neugierig, hört und schaut genau hin – ohne Vorurteile, ganz egal, wie lange ihr ihn schon kennt.“

### UND DIE FINALE TRAINER-LEKTION: Wer zuletzt lacht...

Zum Abschluss erzählt uns unser Männer-Coach, dass der Humor der Männer darin bestehen würde, sich auf den Arm zu nehmen. „Auch Trainer fassen ihre Spieler nicht mit Samthandschuhen an. Aber sie sind nicht zänkisch“, erklärt sie. „Also wird ein ‚Ich hab in der Küche alte Bekannte getroffen, schöne Grüße!‘ eher auf offene Ohren stoßen als Störgeräusche à la ‚Wie oft muss ich noch sagen, dass du die leeren Flaschen wegbringen sollst?‘. Auf die flapsige Vorlage kann er reagieren – bei Vorwürfen wird er sich aller Wahrscheinlichkeit nach verteidigen.“ Zum Abschied tauschen wir Frauen mit neu erworbener Trainerlizenz E-Mail-Adressen und Handynummern aus, um uns auf dem Laufenden zu halten. Bestens gelaunt schwebte ich nach Hause. Zwei Wochen später mailt mir Emma: „Mein Mann läuft mit einem Dauergrinsen durch die Gegend, es ist fast schon unheimlich.“ Ich weiß, was sie meint: Auch ich habe das Gelernte angewendet – und nur positive Erfahrungen gemacht (siehe Kasten). Seminar getestet – und für gut befunden. **JULIA SCHOON**