



Woman@Vodafone: Mit Embodiment zur eigenen Stärke finden

Es ist 9.00 Uhr im Holmes Place Fitness-Studio. Der Trainingsraum füllt sich langsam mit Frauen – nicht irgendwelchen Frauen, sondern ausgewählten Mitarbeiterinnen aus dem Vertrieb für Firmenkunden von Vodafone Deutschland. Sie warten gespannt auf den Beginn eines Trainingstages der besonderen Art. Trainiert wird zwar auch der Körper – aber auf eine andere Art und Weise – als üblicherweise. Auf dem Trainingsplan steht die Stärkung der eigenen Wirkung. Die notwendigen Muskeln dafür müssen die Frauen zum Teil erst noch entdecken.

Der Tag im Fitness-Studio ist der Abschluss einer besonderen Workshop-Reihe bei Vodafone Deutschland. Initiiert von der Abteilung Vertriebssteuerung Enterprise Sales zielt diese Entwicklungsmaßnahme darauf ab, Frauen in Vertriebspositionen zu ermutigen, selbstbewusst ihren Platz in einer eher männerdominierten Berufswelt einzunehmen. Die Frauen sollen sich ihrer eigenen Rolle bewusst werden, Handlungsspielräume erkennen und Weiterentwicklungsmöglichkeiten souverän nutzen.

Gerda Köster, Senior Referentin Diversity & Inclusion bei Vodafone Deutschland ist die konzerninterne Schnittstelle für dieses Förderprogramm: „Anstatt sich in klassischen Gender Klischees zu verlieren setzt Vodafone mit dieser außergewöhnlichen Diversity-Maßnahme auf die Stärkung der Persönlichkeit seiner weiblichen Talente und ermutigt sie, ihren Karriereweg im Unternehmen selbstbewusst zu gehen“.

Der Kommunikationskonzern versteht Gender Diversity als Erfolgsfaktor. Diese von Life Stage®

Company begleitete Maßnahme ermöglicht es – durch gezielte Trainings, Einzelcoachings, Netzwerkabende und ein Mentoringprogramm – Leistungsträgerinnen zu motivieren, auf ihrem Karriereweg zu fördern und zugleich an das Unternehmen zu binden.

„Als die »Masken« fielen und der Mut da war, ganz man selber zu sein, waren die Momente und Personen am ausdrucksstärksten. Es war einfach nur schön.“

Chantal Bialek und Kristina Blaha, Gründerinnen der Life Stage® Company (www.lifestagecompany.com), haben dazu einen speziellen Coaching-Ansatz entwickelt. Sie kombinieren klassische Coaching-Inhalte mit ihrer Bühnenerfahrung in Tanz und Gesang. Und es funktioniert. Über Körperarbeit

aktivieren die beiden einen Wissensspeicher, der vielen verloren gegangen ist: den eigenen Körper. Damit werden kognitive Fähigkeiten in den Fokus des Handelns gestellt und dem Kopf die Führerschaft übertragen. Der Körper und seine in der Evolution erworbene Instinkt- und Gefühlsausstattung wurden lange Zeit eher als Hindernis empfunden. Zwischenzeitlich hat ein Umdenken eingesetzt und die Bedeutung von Körpersignalen und Gefühlsprozessen wurde wiedererkannt.

Die gesamtheitliche Integration aller zur Verfügung stehenden Ressourcen ist Ziel der Life Stage® Company Trainings. Sie machen kognitive Lernprozesse körperlich erlebbar und verankern, über spezielle Übungen aus dem Tanz- und Stimmtraining, die innere Haltung im Auftritt nach außen. Die Teilnehmerinnen erleben dadurch eine Stärkung ihres Selbstbewusstseins und -vertrauens sowie den Spaß, beides wirkungsvoll nach außen zu tragen.

Bialek und Blaha beschreiben die Besonderheit ihrer Arbeit so: „Aufgrund unserer Bühnenerfahrung und des jahrelangen Tanz- und Gesangstrainings wissen wir wie wichtig es ist, den eigenen Ausdruck auf einer echten Bühne zu üben. Wir geben den Teilnehmerinnen die Möglichkeit dazu. Das, was wir im Coaching auf gedanklicher Ebene mit unseren Kunden freisetzen, bringen wir in den tatsächlichen körperlichen Ausdruck und ermutigen sie dazu, ihre Bühne zu besetzen“. So wie beim professionellen Tanz und Gesang braucht der sichere Auftritt auch hier viele Übungsstunden. In ihren Trainingsräumen bieten die Coaches ihren Kunden dafür einen geschützten Raum und die Anleitung für dieses an den Kunden individuell angepasste Training.

Courage fördern, notwendige Schritte zu gehen

Befragt man die Teilnehmerinnen des Workshops bei Vodafone, so bestätigt sich das. Eine der Frauen beschreibt ihre Erfahrung wie folgt: „Das Besondere an dem Training und Coaching war für mich das Zusammenspiel von Theorie, der Selbsterfahrung in Bezug auf meine Empfindungen und Emotionen und der Körpererfahrung im Auftritt. In einem geschützten Raum konnte ich das Kunststück üben, den Kopf zurückzustellen, um einfach zu sein und zu wirken. All das hat mir geholfen, mehr Mut und Courage zu finden, die vorhandenen Bühnen zu nutzen und meinen Beitrag zu leisten. Dadurch habe ich zu meiner eigenen Stärke gefunden. Ich fühle mich sicher, für mich meinen Weg zu gehen, meine Empfindungen wahr zu

„Es war spannend, meine eigene Ausstrahlung zu erleben und Feedback zu bekommen. Sich mit dem zu zeigen, was einen ausmacht bedeutet mit dem Gesehen zu werden, was einem wichtig ist. Diese Wechselwirkung und die damit verbundene Kraft habe ich über das Training erstmals so intensiv erlebt.“

nehmen und unabhängig von der Bewertung anderer meine Entscheidungen zu treffen – und dabei darf nicht nur mein Kopf, sondern auch mein Herz sprechen“.

Initiative bewusst ergreifen: Nachhaltigkeit im beruflichen Alltag

Eine andere Frau berichtet, dass ihr die Workshops geholfen haben, selbstbewusst immer wieder neue Situationen anzugehen und zwar nicht, weil sie es muss, sondern weil sie Spaß hat sich dadurch weiterzuentwickeln. Geholfen haben ihr die vielen kleinen Aufgaben, die während des Trainings gestellt wurden. Die Aufforderung mal frech zu sein und aus dem Rahmen zu fallen.

Die Überwindung, die eigene Komfortzone zu verlassen: In der Apotheke die kostenfrei angebotene Packung Taschentücher abzulehnen und stattdessen lieber etwas zum Lutschen zu verlangen oder im Restaurant ein neues Gericht einzufordern, weil das bestellte nicht schmeckt. All diese vermeintlich kleinen Schritte haben sie ermutigt zu sagen was sie möchte und das auch proaktiv einzufordern.

Das hat auch ihren beruflichen Alltag nachhaltig verändert. Werden zum Beispiel Themen angefragt, übernimmt sie heute bewusst die Initiative: Ja, ich möchte das gern machen, gerade weil ich es noch nie gemacht habe. An diesem veränderten Auftreten hat aus ihrer Sicht auch die Körperarbeit einen entscheidenden Anteil. Ein großer Teil der Coachings bestand in der Reflexion von Mimik, Körpersprache, Körperhaltung und der dadurch transportierten unbewussten Signale und Gefühle. „Ich bin mit mir mehr im Reinen, da ich die kognitive Ebene mit meinem Körper zusammenbringen kann und weiß, wie ich Empfindungen und Emotionen über meinen Körper bewusst ausdrücke.“ Das Zusammenspiel aller Ebenen ist entscheidend, wie beim Tanzen: Ein Schritt nach dem anderen wird eingeübt, verbessert bis die Choreografie stimmt und der Tanz nachhaltig auf den Zuschauer wirken kann.

Selbstbewusstsein geschärft

Eine Frau erzählt, dass sie seit dem Training öfter Gegenwind bekäme und mit einer anderen Art von Kritik konfrontiert würde. Für sie ist das durchaus ein positives Zeichen, da das Training ihr geholfen hat, sich stärker mit ihren Ecken und Kanten zu zeigen, sich nicht verbiegen und an der Bewertung anderer messen zu lassen. Sie ist selbstbewusster geworden und hat für sich akzeptiert, dass sie anders ist als andere. Und sie möchte sich nicht mehr in Klischees pressen lassen. Dieses neue Selbstbewusstsein hat auch zu einer neuen Form von Gelassenheit geführt. Das Loslassen eigener und auch fremder Erwartungshaltungen hat sie grundsätzlich zufriedener werden lassen. Selbstbewusst sagt sie heute: „Es geht um mich selbst. Mit der Rückbesinnung auf mich und meine Wurzeln habe ich einen neuen Zugang zu meinen Stärken gefunden und kann daran weiter wachsen“.

Netzwerk aufgebaut

„Die Vertrautheit und das Feedback in der Gruppe haben mich auch außerhalb der Workshops gestärkt“, sagt eine andere Workshop-Teilnehmerin. So sei ein starkes Netzwerk entstanden, über das sich jede der Mitstreiterinnen jederzeit Feedback und Unterstützung holen kann.

Erfolg in Zahlen

„Für Vodafone ist das Programm eine Erfolgsgeschichte“, so Köster. „25 Prozent der 20 teilnehmenden Frauen haben bereits den nächsten Karriereschritt getan, weitere Talente wurden identifiziert und werden in den nächsten Monaten Führungsverantwortung übernehmen.“ Nicht verwunderlich also, dass bereits die nächste Workshop-Reihe mit fünf Gruppen aus dem Hause Vodafone – dieses Mal bereichsübergreifend – läuft.

Weitere Informationen zur Life Stage® Company finden Sie unter www.lifestagecompany.com



GERDA KÖSTER

Senior Referentin Diversity & Inclusion
Vodafone GmbH
E-Mail: Gerda.Koester@vodafone.com