

Claudia Novak

DIE GEBURT DER

# Rampenfrau



Entspannt du selbst  
auf allen Bühnen deines Lebens

KREMAJR & SCHERIAU

Claudia Novak

DIE GEBURT DER  
*Kampferfrau*



Entspannt du selbst  
auf allen Bühnen deines Lebens

KREMAJR & SCHERIAU

© Kremayr & Scheriau 2023  
Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!

**SPEAKING IS A  
JOURNEY.  
  
TO YOURSELF.  
TO YOUR STORY.  
TO YOUR STAGE.**

**AUF ZUR  
REISE ZUR  
RAMPENFRAU.**

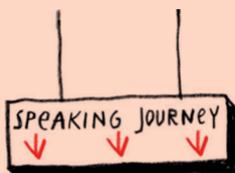
---

**„MIT DER KRAFT DER  
AUTHENTIZITÄT  
STATT DEM DRUCK DES  
PERFEKTIONISMUS.“**

# Inhalt

## FRAUEN UND BÜHNEN 11

Rohdiamanten	11
Gemeinsam mit unseren Müttern und Töchtern	15
Mit dem Finger auf die Wunden	17
Runde Bühnen sind die Zukunft	23
Rhetorik: Kunst vs. Technik	26
Die Reise der Rampenfrau	29



## TO YOURSELF 38

*Du bist, wer Du bist.*

Der Schritt auf Deine innere Bühne	38
Groß, nicht klein	40
Authentisch, nicht perfekt	54
→ Zur Sogwirkung des Perfektionismus	57
Selbstfürsorglich & entspannt, nicht selbstoptimiert & gestresst	74
Mutig vorne, nicht angstgebremst hinten	96
→ Let's talk about Angst, Baby!	97
→ Lampenfieber-Quickfix	108
→ Selbstzweifel-Quickfix	117

© Kremayr & Scheriau 2023

Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!

## TO YOUR STORY



124

*Du sagst, was Du wirklich sagen willst.*

Kreativer Flow statt Käfig	129
Die VVV-Vorbereitung Values, Visions & Vibes	138
HHH – Hirn, Herz und Hände: Die friedvolle Kriegerin & ihr Bühnenziel	148
In den Schuhen der Zuhörerinnen	153
Ein neuer G-Punkt: G'schichten vs. G'scheitheiten	166
Der Fünf-Finger-Trick mit den drei Diamanten	172
Übers Anbandeln und gute Abgänge	174

## TO YOUR STAGE

*Auf allen Bühnen Deines Lebens.*

184

Bühne ist Verbindung	184
Bühne ist Körper	195
Bühne ist Ausdruck	206
Bühne bist Du!	221

## RAMPENFRAUEN-MANIFEST

230



© Kremayr & Scheriau 2023  
Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!

## Für

Andrea, Sandra, Petra, Eva-Maria, Julia, Vesela, Bettina, Silvia, Maria, Evelynne, Alexandra, Katja, Gabriele, Karina, Bettina, Barbara, Anna, Alva, Charlotte, Lorena, Leni, Lilli, Sophia, Gitti, Mathilda, Ida, Berta, Herta, Marianne, Christiane, Gundi, Bianca, Margarete, Lena, Malin, Jana, Jill, Ursula, Claudia, Verena, Michaela, Monika, Barbara, Stefanie, Linda, Judith, Arianna, Sonja, Mika, Ina, Karin, Christina, Margit, Jutta, Trixi, Amelie, Jacqueline, Renate, Ingrid, Annelies, Jasmin, Paula, Ida, Franziska, Mari, Raphaela, Annemarie, Clara, Jessica, Sophie, Iris, Georgia, Fenja, Liane, Juliana, Susanne, Nicole, Lucia, Maren, Antje, Carolin, Vera, Ulrike, Marie, Tijen, Mareike, Diana, Viv, Pamela, Laura, Magdalena, Lisa, Tamara, Christine, Katrin, Birgit, Stella, Morgen, Carina, Cornelia, Sarah, Anika, Nicola, Michi, Nadine, Annetta, Verena, Kerstin, Elisabeth, Melanie, Beatrice, Nunu, Katja, Katharina, Kristina, Tina, Anni, Doris, Isabel, Daniela, Tanja, Magdalena, Heidi, Daniela, Antonia, Sabrina, Hannah, Selina, Silke, Tatjana, Romana, Margarita, Angela, Evangeline, Roswitha, Edith, Inge, Ute, Bettina, Karoline, Anja, Nicole, Martina, Eva, Ingrid, Rosa, Lisa, Hanni, Marguerite, Sonja, Irene, Gerlinde, Elisa, Anita, Inez, Ruth, Morgen, Iris, Gina, Katrin, Johanna, Marianne, Evelyn, Rebecca, Anke, Beate, Irene, Renate, Marlene, Ulli, Maryam, Anna-Maria, Magdalena, Sabine, Diane, Kathi, Doris, Elsa, Helene, Martina, Denise, Zoe, Corinna, Tanja, Sabrina, Nina, Simin, Susi, Brigitte, Carola, Julie, Gabriele, Hannelore, Alma, Rosi, Leona, Lidia, Juliane, Marlies, Stephanie, Angelika, Petrunjela, Eli, Clara, Astrid, Elke, Meike, Adeline, Marion, Olivia, Jennifer, Vanessa, Sibel, Melanie, Catherine, Johanna, Heidrun, Amra, Sarah, Traudi, Ness, Sissi, Paula, Sabine, Miranda, Karla, Stella, Olga, Ilse, Cécile, Natascha, Frieda ...



© Kremayr & Scheriau 2023

Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!

# Frauen und Bühnen



## ROHDIAMANTEN

Sie wollen perfekt präsentieren? Dann seien Sie gewarnt! Dieses Buch ist keine Anleitung zur Perfektion, sondern eine Anstiftung zur Authentizität. Es gibt schon genügend Ratgeber, die Ihnen erklären, wie Sie sein sollen, was Sie tun sollen, wie Sie noch perfekter werden. Dieses Buch hingegen versteht Selbsta Ausdruck als freie Kunst mit einem Fokus auf Entfaltung statt auf Entsprechung von Normen. Sie und Ihre Persönlichkeit stehen im Rampenlicht. Ich möchte Sie, liebe Leserin, dazu animieren, das rauszulassen, was in Ihnen steckt, um auch im Mittelpunkt diejenige zu sein, die Sie wirklich sind, und das zu sagen, was Sie wirklich sagen wollen. Dieses Buch ist ein Bühnen-Booster, ein intensives Eintauchen in die Momente, in denen Sie vorne stehen und die Aufmerksamkeit auf Sie gerichtet ist. Sie werden sich klar, wofür Sie stehen und wie Sie Ihre Kompetenz authentisch und gelassen zum Ausdruck bringen. Sie wissen, wie Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörerinnen bündeln und den roten Faden in der Hand halten, ganz ohne Zetteln und Verzetteln. Ich verrate Ihnen das Best of meiner „Women on Stage!“-Tricks und -Tipps, mit denen ich

© Kremayr & Scheriau 2023

Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!

Frauen auf viele unterschiedliche Bühnen ihres Alltags begleite(t) habe) – sei es im Rahmen meiner Female-Potential-Programme für Unternehmen, in meinen Seminaren, Coachings oder Onlineformaten. Es geht dabei nicht darum, Ihre Komfortzone zu verlassen, sondern sie zu erweitern. Das Betreten einer Bühne muss nicht gleichbedeutend sein mit Exponiertheit und Ausgeliefertsein. Vielmehr ist es eine Möglichkeit für eine achtsame Verbindung mit sich selbst und anderen.



Anfangs war mir nicht bewusst, dass mein innerer Ruf, „Women on Stage!“ zu gründen, seinen Ursprung in einer tiefer liegenden Wunde und dem langjährigen Gefühl autobiografischen Scheiterns hatte. Denn mein Leben hätte ganz anders verlaufen sollen. Ich war achtzehn Jahre alt. Ich hätte Rockstar und Kunstfotografin werden und ein wildes exzessives Leben in der New Yorker Kunstszene führen sollen – mir schwebte eine Art weibliche Version Lou Reeds, Sänger der Kultband The Velvet Underground, vor. Jugendlichen Wahnsinn und Draufgänger-tum hatte ich dafür zur Genüge. Ein Musikinstrument habe ich nie diszipliniert genug gelernt, aber das erschien mir für ein Rock'n'Roll-Leben ohnehin wie eine viel zu profane Herangehensweise. Filterlose Camel-Zigaretten zu rauchen hätte ich damals empfohlen – und sicherlich nicht die drogenfreien Lungenzüge wie in diesem Erwachsenenbuch. Einfach auf der Bühne durchdrehen, alles rauslassen und Stimmung machen: Das wäre doch Fundament genug für eine Grunge-Karriere in den 90ern gewesen, oder etwa nicht?

Was denken Sie, was ich stattdessen tat? Ich ging nach Wien und inskribierte Jus, widmete mich also dem Regelwerk gesellschaftlicher Ordnung und Normen. Es fühlte sich lange wie ein Scheitern an, dass ich damals nichts, also wirklich gar nichts von dieser inneren Stimme ernst genommen hatte, nicht stark genug gewesen war, wenigstens Nuancen dieses Rufs zu folgen.

© Kremayr & Scheriau 2023

Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!

Wenngleich trotzig aneckend ob des Hin- und Hergerissenseins zwischen meinen eigenen Vorstellungen und den Erwartungen anderer, denen ich dachte, entsprechen zu müssen, wollte ich es eben doch allen recht machen, sollten mich doch alle liebhaben. Einzig die zerrissenen Jeans sangen noch das Lied meines zerrissenen Selbst, während ich es längst verraten hatte. Ich orientierte mich an den Erwartungen und Ratschlägen anderer statt an meiner inneren wilden, lauten, ungezähmten Stimme.

Und wissen Sie was? Mir wird täglich mehr bewusst, dass ich dieses erste große Scheitern mit meiner täglichen Arbeit heile und just darin meine Berufung gefunden habe: Frauen, unabhängig ihres Alters, dabei zu begleiten, ihre innere Stimme wahrzunehmen und nach außen zu tragen. Von innen nach außen. Authentisch statt perfekt. Daher steckt in diesem Buch auch ein bisschen Rock'n'Roll. Ich möchte mit Ihnen an die entlegensten Stellen Ihrer Speaking Journey reisen, wo wir Licht und Schatten entdecken und diese authentischen Bilder und Geschichten auf Ihre Bühnen bringen werden.

Es gibt einen Moment, in dem ich Menschen den Weg ins Rampenlicht ebnen darf, der für mich der schönste überhaupt ist, sei es bei der Moderation der TEDxLinz oder in meinen Seminaren: Wenn ich „Die Bühne gehört Dir“ sage. Dabei sehe ich ständig Schätze in Menschen, bin berührt und begeistert von den Frauen, die ich begleiten darf, und all dem, was in ihnen steckt: so viele Rohdiamanten, die durch die Schichten der Selbstzweifel blitzen.

Meine tägliche Arbeit könnte ein einziges Märchen über die Freilegung dieser Diamanten sein, hätte sie nicht einen Haken: Die Frauen, von denen ich so begeistert bin, sind meist weniger begeistert von sich selbst. Kommt Ihnen das bekannt vor? Haben Sie auch eine Freundin, eine Kollegin, eine Mitarbeiterin, die Sie großartig finden und bewundern, die sich aber selbst nicht so großartig findet? Die im Gegenteil eher an sich zweifelt, andere besser findet als sich selbst, unzufrieden ist mit die-

sem und jenem, nicht das sieht, was sie zu einer so großartigen Person macht? Die vieles an sich selbst nicht als sehens- und hörens-wert erachtet. Ich traue mir die Wette zu, dass auch Sie so eine Frau kennen – und umso mehr, dass auch Sie selbst so eine Frau für andere sind.

Eins verrate ich Ihnen vorweg: Ich selbst bin meine schwierigste Kundin! Alle Anregungen in diesem Buch sind am eigenen Leib erprobt, und wenn sie bei mir funktionieren, dann ganz sicher auch bei Ihnen – unabhängig davon, was für eine harte Nuss Sie sind, wenn es darum geht, den Schatz in Ihnen wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen. Lange war es so, dass ich in dem Moment, in dem ich andere toll fand, mich selbst abwertete. Ich legte den Fokus so sehr auf die anderen, die in meinen Augen coolen Mädchen, die großartigen Frauen, dass ich mich in diesem Moment selbst völlig vergaß. Je größer und toller die anderen, desto kleiner wurde ich, machte ich mich.

Es gibt eine ganz typische Situation in meinen Seminaren, in denen sich die Teilnehmerinnen auf der Übungsbühne erproben: Sobald eine einen tollen Auftritt hinlegt, werden die anderen zögerlich. „Die Latte liegt jetzt aber hoch“, heißt es dann, „nach Dir möchte ich jetzt aber nicht drankommen.“ Genau diese Scheu hilft Ihnen allerdings nicht, wenn es darum geht, sich zu zeigen und Ihr Potenzial zum Ausdruck zu bringen. Noch viel weniger können wir es brauchen, dass wir uns füreinander zurücknehmen, uns füreinander kleinmachen, damit sich bloß niemand schlecht fühlt.

Dieses Buch soll Lust auf Bühne und Sichtbarkeit machen, es soll Sie auf Ihrem Weg dorthin begleiten und in Ihrem Bewusstsein bestärken, dass Sie gut so sind, wie Sie sind. Auf dass Sie Ihre eigenen Möglichkeiten erkennen und ergreifen, Ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zum Ausdruck bringen. Sie sollen hier nicht zu einer Rampensau werden, wenn Sie

das nicht möchten, sondern als authentische Rampenfrau das sagen, was Sie wirklich sagen wollen.

## GEMEINSAM MIT UNSEREN MÜTTERN UND TÖCHTERN

Ich werde immer wieder gefragt, warum ich dieses Buch speziell für Frauen schreibe und warum ich derzeit fast ausschließlich mit Frauen arbeite. Wurde Aristoteles jemals gefragt, warum er seine Lehren zur Rhetorik nur an Männer richtete? Nun gut. Nein, ich halte Frauen nicht für rhetorisch inkompetenter und hilfsbedürftiger als Männer. Nein, Frauen haben kein Monopol auf Unsicherheiten, wenn es um Selbstpräsentationen geht – auch Männer müssen Hürden überwinden. Vor Menschen sprechen zu müssen, ist Alptraum und Urangeht von vielen, unabhängig vom Geschlecht. Ich für meinen Teil möchte schlicht, dass wir Frauen uns endlich nicht mehr kleinreden, uns nicht immer mit Selbstkritik und Perfektionsanspruch selbst im Weg stehen, uns nicht mehr keinen Platz zugestehen.

Wenngleich es kein Wunder ist, haben wir doch als Gesellschaft die letzten Jahrhunderte damit verbracht, Frauen zu vermitteln, dass ihre Stimme öffentlich nicht von Bedeutung ist. Noch zu Lebzeiten manch unserer Großmütter durften Frauen nicht nur nicht gewählt werden, sondern nicht einmal zur Wahl gehen. Sie hatten (wortwörtlich) keine Stimme. Manche unserer Mütter brauchten noch die Unterschrift ihres Ehemanns, damit sie beruflich sichtbar werden, sich beruflich zum Ausdruck bringen durften. Sei es nun gesetzlich verankert oder unausgesprochen: Kulturelle Normen und soziale Konditionierungen lassen sich nicht von heute auf morgen abschütteln. Sie sitzen tief. Sie limitieren. Wir haben sie in unseren Verhaltensmustern internalisiert, in unseren Rollenbildern und Glaubenssätzen. Und stehen uns damit jetzt selbst im Weg. Im Vergleich zu Männern sind Frauen besonders selbstkritisch und streng

© Kremayr & Scheriau 2023

Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!

mit sich. Das hält uns, oft unbewusst, noch immer davon ab, mit Selbstverständlichkeit das Glas für eine Rede zu erheben, das Podium zu betreten und die eigenen Perspektiven aufzuzeigen. Daran ändert auch die überdimensional große „The Future Is Female“-Fahne nichts, die aktuell durch die Medien und in die neu verhandelten gesellschaftlichen Narrative weht.

Wir müssen Selbstermächtigung erst kollektiv und individuell erlernen, bis sie in langfristige neue Selbstbilder und gemeinsame Bühnenbilder mündet. Das geht nicht von heute auf morgen.

Ich muss in diesem Kontext immer wieder an Findi denken, den aufgeregt im Kreis laufenden Pudel meiner Großeltern. Er war wohl dem Tierheim entlaufen und stand eines Tages vor ihrer Tür. Die Grenzen seines Käfigs wurde er zeit seines Lebens nicht los. Auch in den Weiten des großelterlichen Gartens rann-te er meistens in kleinen Kreisen und nicht geradewegs drauflos. Die Vision meiner täglichen Arbeit ist es, in großen Gärten, in großen Bühnen zu denken und zu agieren, und meine Kundinnen an diese Größe zu erinnern. Vorbei an den Imperativen, die auf viele von uns seit Kindheitstagen einwirken, wie „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ oder „Sprich nur, wenn Du gefragt wirst“. Eigene Kompetenzen zum Ausdruck zu bringen, wurde bei manchen mit „Eigenlob stinkt“ oder mittels subtilen Gebots abgestoppt – sich selbst nicht zu wichtig nehmen, sich nicht zu sehr in den Vordergrund drängen, sich lieber höflich im Hintergrund halten und den anderen größeren und gescheiteren Menschen den Vortritt lassen, lieber nicht zu sehr auffallen, tunlichst vermeiden, mit eigenen Aussagen anecken und das hierarchisch zementierte Harmoniegefüge (zer-)stören.

Es macht mich in meiner Arbeit immer wieder betroffen, wenn ich erlebe, wie streng Frauen im Dialog mit sich selbst sind, wie hart sie mit sich reden und über sich urteilen. Es ist zum Haare raufen (daher meine Frisur), wie viele Frauen das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein, wie viele Frauen nicht

sehen, wie großartig sie sind, sondern stattdessen den Fokus auf ihre Defizite richten. Ein gesamtgesellschaftliches Organversagen. Ein Jahrhunderte alter kollektiver Käfig, den es aufzubrechen gilt. Gemeinsam. Und zwar jetzt.

„Mehr Frauen müssen auf die Podien dieser Welt!“, hören und lesen wir aktuell häufiger in den Medien. Es ist eine unwiderlegbare Tatsache, dass bei Podiumsdiskussionen, Vorträgen, Interviews mehr Männer auf Bühnen zu finden sind als Frauen. Keine Frage, dass sich das ändern muss. Keinesfalls will ich mich aber dem (subtil spürbaren) neuen Imperativ anschließen, jetzt Frauen als *una bella figura* an den Haaren auf die patriarchalen Bühnen zu zerren. Der aktuelle Ruf nach Frontfrauen – nach Frauen, die vorne stehen sollen für ein allgemeines Image statt für sich selbst – ist eine trügerische Angelegenheit. Also Achtung, wenn jetzt **Female Empowerment** draufsteht, impliziert das nicht unbedingt ein neues Wertesystem, sondern oftmals einen verzweifelten Schrei nach diversitätskonformem Image und Arbeitskraft. Ist es nicht absurd, dass es einen eklatanten Fachkräftemangel braucht, damit endlich erkannt wird, dass auch wir Frauen einen beruflichen Wert haben? Umso wichtiger ist es in Zeiten, in denen wir aufgrund unseres offensichtlich gewordenen Potenzials umgarnt werden, dass wir dabei auch auf uns selbst schauen: **Empowerment vs. Emburn-outment**.

## MIT DEM FINGER AUF DIE WUNDEN

Sehr lange Zeit meines Lebens herrschte das Gefühl in mir vor, nicht zu passen, es nicht zu checken, irgendwie falsch zu sein. Mir war dabei nicht einmal bewusst, wie falsch es ist, sich vom fehlersuchenden Rotstift externer Instanzen definieren zu lassen. Während ich diese Zeilen schreibe, bin ich selbst dabei, meine Tochter beim Größerwerden in Richtung ihrer eigenen Identität, entlang ihrer eigenen Selbstbilder zu begleiten. Sie

© Kremayr & Scheriau 2023

Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!

ist gerade in dem Alter, in dem ich selbst immer mehr zerbrach an der Welt, die mir vorgab, wie ich sein sollte, wo ich als Mädchen lernte, wie ich sein sollte, damit ich passte. Ich spüre sie noch in mir, als ob sie in meinen Zellen gespeichert wären (sind sie wohl auch): den Stress, die Unruhe und Ängste, die meine schlechten Schulnoten in meinem Umfeld auslösten. Ich sehe sie noch vor mir, die strengen Mienen und harten Gesichter. Ich höre sie, die lauten, gestressten Stimmen, die mir erklärten, was ich machen, können und von mir geben müsste. Ich lernte, dass es Erwartungen gibt, denen ich entsprechen sollte, und dass es Stress und Angst für mein Umfeld und somit auch für mich bedeutete, wenn ich diesen für mich vorgesehenen Bildern nicht entsprechen konnte. Ich lernte, meine Gefühle zu verstecken, um nicht noch mehr Stress zu machen. Ich lernte, Situationen über mich ergehen zu lassen. Ich verlernte, in mich hineinzuhören, was da in mir war, wer ich war bzw. überhaupt wahrzunehmen, dass ich selbst jemand war. Ich begann, meine eigenen Träume als etwas Lächerliches zu empfinden. Ich passete mich also für gute Noten und Zuspruch an – damit die Gesichtsausdrücke um mich herum wieder sanfter, die Stimmen um mich herum wieder wärmer und die Hände, die mich führten, wieder weicher und entspannter wurden.

Heute weiß ich, dass nicht ich der Fehler war, sondern das System, in dem ich eingebettet war, diese subjektive Wahrnehmung forcierte. Heute lese ich bei der Kommunikationsikone Schulz von Thun, dass Schule und Arbeitsleben Brutstätten der Selbstoffenbarungsangst seien.<sup>1</sup> So lernte ich, hart und streng zu mir selbst zu sein und mich immer mehr unter Druck zu setzen, ohne zu merken, dass ich mich immer mehr von mir entfernte. Ich wünsche mir für meine Kinder, dass sie sich frei entfalten dürfen, dass ihnen keine Entwicklungs-

---

1 Schulz von Thun (2001). Miteinander reden 1, Störungen und Klärungen. Reinbek: Rowohlt, S. 106.

korsette abgewöhnen, der eigenen inneren Wirklichkeit nachzugehen und sie zum Ausdruck zu bringen. Heute übe ich mich im warmen und weichen Dialog mit mir selbst, damit alles in mir in dieser Wärme gedeihen und sich entfalten darf. Viel zu lange dachte ich, dass etwas mit mir nicht stimmte, es an mir lag, dass ich noch an mir arbeiten musste, dass ich noch besser werden musste, um irgendwann gut genug zu sein, um von irgendeiner externen Instanz (**welcher eigentlich?**) einen Sanktus (**welchen eigentlich?**) zu bekommen – die klassische Sehnsucht nach äußerer Bestätigung bei innerer Unsicherheit. Mittlerweile weiß ich, dass ich nicht allein damit bin, sondern dass ähnliche innere Phänomene auch andere Frauen von einem entspannten Selbst und der eigenen Ausdrucksweise abhalten, und dass es sogar Fachausdrücke dafür gibt.

Schon mal den Begriff „Insecure Overachiever“ gehört? Die unsichere Über-Performerin gleicht die eigene Unsicherheit mit zusätzlicher Performance aus, leistet immer noch mehr: noch eine Ausbildung, noch eine Fleißarbeit, noch eine Draufgabe. Sie bereitet sich



doppelt und dreifach vor, schläft lieber weniger, verzichtet lieber auf ihren Spaß, auf ihren Sport, auf sich selbst, um mindestens 150 Prozent zu geben, wenn 80 Prozent auch gereicht hätten. Das schlägt in die Kerbe des medial bekannteren „Impostor-Syndroms“, auf Deutsch Hochstaplerinnen-Syndrom: „Was, wenn sie merken, dass ich in Wahrheit gar nicht so viel weiß und kann, wie sie denken? Was, wenn sie glauben, dass ich keine Ahnung habe?“ Es ist dieses nagende Gefühl, dass hinter all den beruflichen Qualifikationen, Ausbildungen, Erfahrungen eigentlich nichts Besonderes steckt. Bisherige Erfolge werden abgewiegelt, auf Zufall oder Glück zurückgeführt. Das führt dazu, sich nicht einzubringen – aus Angst, etwas Fal-

sches zu sagen und als Nicht-Genug-Wissende bloßgestellt zu werden. Dieses Phänomen ist übrigens auch bei äußerst erfolgreichen Menschen verbreitet, zumal mit dem Erfolg auch die Angst vor dem Auffliegen und der Performance-Druck größer werden. Die nagende Stimme der Selbstzweifel wird oft dann besonders laut, wenn wir Neues, etwas Großes wagen, wenn wir für unser Wachstum aus der eigenen Komfortzone wollen. Ich habe sie durchs Telefon gehört, wenn ich Frauen fragte, ob sie auf unserer TEDx-Bühne einen Vortrag halten wollten: „Wie sind Sie denn auf mich gekommen? Da gibt es sicher andere, die



viel mehr zu diesem Thema wissen.“ Mit etwas Glück sagten sie nicht gleich nein, sondern baten um noch etwas Bedenkzeit – und nicht selten empfahlen sie im Folgegespräch einen männlichen Kollegen. Männer sagten viel schneller zu, Bedenken erlebte ich dabei selten.



Sie können dieses Buch sofort zu-klappen, wenn Sie mir versprechen, dass Sie ab jetzt jede Einladung auf eine Bühne einfach immer annehmen, dass Sie „Ja“ sagen. Denn damit hätte ich mein Anliegen großteils erreicht. Ich bitte Sie dennoch, dass Sie weiterlesen, denn mir geht es ja auch darum, dass Sie sich selbst Ihre Bühnen nehmen und so gestalten, dass es Ihnen im Rampenlicht gut geht.

Ich finde mich selbst immer wieder in diesen Selbstzweifeln, in der Angst wieder, dass meine Leistung nicht gut genug ist oder war. Was würde ich tun, wenn mich jemand auf eine TEDx-Bühne laden würde? Wahrscheinlich in kreischende Panik

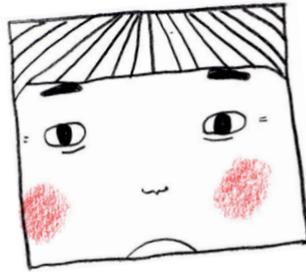
© Kremayr & Scheriau 2023

Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!

verfallen und aufs Klo laufen. Dann jedoch würde mich mein lieber Coach Stefan an eins erinnern: „Claudia, wenn Du beim Gedanken daran Durchfall bekommst, dann mach es.“

Solche Zusprüche sind Kraftquellen im Leben. Nach einem Vortrag an unserem damals neuen Wohnort Linz hatte ich einmal eine derartige Unsicherheitsattacke, dass ich meinen Mann mitten in der Nacht mit bitterem Ernst davon überzeugen wollte, dass wir gleich noch einmal übersiedeln müssten. Ich wälzte mich im Bett und dachte an das Vorgetragene und an das, was ich zu sagen vergessen hatte, und erschauerte vor Scham. Ich war zutiefst davon überzeugt, dass die einzige Lösung ein fluchtartiges Verlassen der Stadt war.

Die Schamforscherin Brené Brown spricht in diesem Zusammenhang von „Vulnerability-Hangover“, also einem Verletzlichkeitskater. Doch ist das, was uns potenziell unangenehm ist, was wir als defizitär empfinden – sei es unser Fachwissen oder unsere Art zu sprechen –, wirklich Grund genug, uns zu verstecken? Stellen Sie sich doch einen Moment lang vor, wie viele Meinungen nicht kundgetan, wie viele Erfahrungen und Blickwinkel, wie viel Expertise nicht geteilt, wie viele Projekte, wie viele Ideen nicht vorgeschlagen wurden, aus einem einzigen verheerenden Grund: weil die Urheberin dachte, es wäre (noch) nicht gut genug. Raufen Sie sich auch schon die Haare?



Ich weiß jetzt, dass das nicht nur meine, sondern eine kollektive, systemische Wunde ist, die uns universell verbindet – seien wir Finanzvorständin oder Künstlerin, Unternehmensberaterin oder Körpertherapeutin, Führungskraft im männerdominierten Tech-Business oder in sozialer Einrichtung mit hohem Frauenanteil. Mein(e) Beruf(ung) besteht darin, den Finger immer wieder auf diese Wunde zu legen.

© Kremayr & Scheriau 2023

Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!

Nicht für den Schmerz, sondern für die Heilung. „Mach Deine Wunden zu Deiner Weisheit“, postulierte einst Oprah Winfrey. Genau das tue ich. Viele meiner Women on Stage!-Weisheiten wurzeln weniger in meinen vielen Ausbildungen als in meinen Wunden.

Als wir als kleine Mädchen laufen lernten, zeugten die wunden Knie von unseren unzähligen Versuchen, vom mutigen Immer-wieder-Aufstehen und tapferen Weitermachen. Wohl keine von uns hat zu ihren Eltern gesagt: „Die Knie tun weh. Ich habe keinen Bock mehr, gehen zu lernen.“ Lassen Sie uns auch als erwachsene Frauen mutig und tapfer immer wieder Raum auf Bühnen einnehmen. Trotz weicher Knie, trotz gelegentlich wunder Knie. Immer wieder aufs Neue. Wie früher.



So gebären wir sie gemeinsam: die Rampenfrau und die neuen entstehenden Bühnenbilder. **Die Rampenfrau, eine Frau wie Sie und ich**, die ihre Ängste, ihre Selbstzweifel, ihre Ansprüche an sich selbst in den Griff bekommt, um sich ins Rampenlicht zu wagen. Weil viele eben keine Rampensäue in sich haben und dennoch gesehen und gehört werden müssen, weil auch die Rampensäue unter uns es nicht immer sind und einfach sie selbst bleiben wollen – ob sie sich nun gerade danach fühlen, nach vorne zu preschen oder sich in sich zurückzuziehen. Die Rampenfrau ist keine Superheldin, die sich mit zwanghaften Superlativen unter Druck setzt. Sie ist, wer sie ist und wie sie gerade ist: „Ok ist auch ok“, sagt sie sich an Tagen, an denen es nicht wie gewünscht läuft. Sie ist gut zu sich und weiß, wofür sie steht – und genau dafür geht sie los.

In diesem Buch meint die weibliche Form die männliche mit. Das soll der Normalität entgegenwirken, in der Bühnen und Führungspositionen von männlichen Bildern geprägt sind.

[www.kremayr-scheriau.at](http://www.kremayr-scheriau.at)

ISBN 978-3-218-01396-3

Copyright © 2023 by Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Sophie Gudenus

Layout und Satz: Michaela Bertschler, vielseitig.co.at

Illustrationen: Katja Seifert

Schriftzug Lippenstift © Stefanie Pietsch

Lektorat: Britta Fietzke // Stefanie Jaksch

Herstellungsleitung: vielseitig.co.at

Druck und Bindung: BALTO print, Lithuania

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der Abteilung für Kunst und Kultur des Landes Oberösterreich.

mit Unterstützung von

**Kultur**



© Kremayr & Scheriau 2023  
Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 25. September!