

Dr. Helene Rucker: Besprechung

Monika Hein (2024). *Speak up and Shine. Mit Vocal Empowerment zu mehr Präsenz und Durchsetzungskraft.* Frankfurt am Main: Campus Verlag. ISBN 978-3-593-51849-7.

Dr. Monika Hein ist promovierte Phonetikerin sowie Expertin für persönliche Präsenz als Coach, Mentorin und Keynote-Speakerin. Ihre Schwerpunktthemen beziehen sich auf den Selbstwert insbesondere bei Frauen und die Empathie in der Kommunikation.

Das vorliegende Buch besteht aus vier Teilen:

Leise sein ist OUT

Leise Gewohnheiten ablegen

Starke Gewohnheiten aufbauen: Vocal Empowerment

Die UNAPOLOGETIC-Formel

Der erste Teil bringt die *Einstimmung* ins Thema, indem die Autorin den Frauen Mut macht, ihre Stimme „lautstark“ zu nutzen. Hein ist seit 2004 als selbständige Stimmtrainerin tätig und begleitete viele Jahre BühnendarstellerInnen, bevor sie in den Coaching-Bereich wechselte und ihre eigene Coachingmethode entwickelte, die sie *Vocal Empowerment* nennt.

Im zweiten Teil beleuchtet sie das *Impostor-Phänomen* (zu Deutsch: Hochstapler-Phänomen), das durch Gefühle der Unzulänglichkeit und des Selbstzweifels gekennzeichnet ist – trotz nachweislicher Erfolge und Kompetenzen (siehe S. 61ff.). Auch das Prokrastinieren (Aufschieben, Vermeiden) sowie der Perfektionismus, begleitet von Rede- und Auftrittsangst spielen eine wichtige Rolle und werden von der Autorin mit Bewältigungsstrategien eingehend behandelt.

Die Autorin Monika Hein erklärt im dritten und zugleich zentralen Kapitel ihres Buches, wie man starke Gewohnheiten durch *Vocal Empowerment* aufbaut, indem sie über Selbstwirksamkeit, den Dreiklang der Stimme und das Zeigen echter Präsenz durch starkes Auftreten mit vielen unterstützenden und wirkungsvollen Details schreibt .

Im vierten Teil stellt Hein ihre *UNAPOLOGETIC-Formel* als Akronym vor. Besonders hervorheben möchte ich das *O* für „offen“ und „*originell und*

authentisch“. Hein betont, dass Offenheit zu kreativen Diskussionen ermutigt und dass Innovation und Fortschritt aus neuen Ideen und Perspektiven von Menschen kommen, die den Mut haben, zu sich zu stehen (siehe S. 237f.).

Eine Literaturliste sowie einige Zusatzquellen mit Internetadressen laden zum Weiterarbeiten am Thema des Buches ein.

Das Buch von *Monika Hein (2024). SPEAK UP AND SHINE. Mit Vocal Empowerment zu mehr Präsenz und Durchsetzungskraft* spricht einen großen LeserInnenkreis an und macht vor allem den Frauen Mut, ihre Rolle der Zurückhaltung und manchmal sogar Selbstabwertung abzulegen und gestärkt, lautstark und überzeugend in den Vordergrund zu treten, um gehört und akzeptiert zu werden und Führungsaufgaben zu übernehmen.

Zusatztipps der Rezensentin, vor allem bezogen auf die Durchsetzungskraft im Berufsleben:

Jens Weidner (2024). DIE PEPERONI-STRATEGIE to go. Positive Aggression im Alltag gewinnbringend einsetzen. Das Praxisbuch zum Bestseller. Frankfurt am Main. Campus Verlag. ISBN 978-3-593-51824-4.

In diesem Buch unterstreicht der Autor durch seine Strategien die Stärkungsmanöver für schwierige berufliche Situationen. Im ersten Kapitel geht es um die „*Basics der Peperoni-Strategie*“, während im zweiten Teil auf „*Herausfordernde Kolleginnen und Kollegen*“ eingegangen wird.

Fallstudien, Analysen und Empfehlungen zeigen „*Brenzlige Situationen mit Chefinnen und Chefs*“ auf. Wie durch „Selbstoptimierung“ unsere Potenziale und Kompetenzen kontinuierlich verbessert werden können, ist Inhalt des vierten Kapitels, während im fünften Kapitel der geschickte „*Umgang mit Aggressorinnen und Aggressoren*“ eingehend beleuchtet wird.

12 „*peperonischärfe*“ Empfehlungen für den Umgang mit herausfordernden Situationen schließen das lesenswerte Buch ab.

Prof. Mag. Dr. Helene Rucker war Bildungsmanagerin und Bundeslandkoordinatorin für Begabungs- und Begabtenförderung an der Pädagogischen Hochschule Steiermark. Sie ist Lektorin an Pädagogischen Hochschulen und an der Universität Graz mit dem Schwerpunkt Talent- und Persönlichkeitsentwicklung.