



Frau sein? Ja, natürlich!

Frauen können sich Smokey Eyes schminken, ohne schlechtes Gewissen noch ein Paar Schuhe kaufen, mit ihren Reizen spielen, wenn sie das wollen. Frau zu sein ist herrlich! Und doch wird der femininen Ader, die in jeder Frau pulsiert, oft wenig Achtung geschenkt. Höchste Zeit, das zu ändern und das Frausein wieder voll und ganz zu genießen, findet Birgit Untermair.

Wir setzen in Workshops und Seminaren das live um, wovon über in Frauenmagazinen geschrieben und was an Tipps und Tricks verraten wird“, bringt Birgit Untermair das Konzept von „Woman’s World“ (www.womans-world.eu) auf den Punkt. Dabei geht es in erster Linie um Persönlichkeitsentwicklung und das (Wieder-)Entdecken der eigenen Weiblichkeit mit Selbstreflektion, Schönheit von innen und außen, Tanz, aber auch Fitness und Ernährung für einen Körper, in dem man sich wohlfühlt.

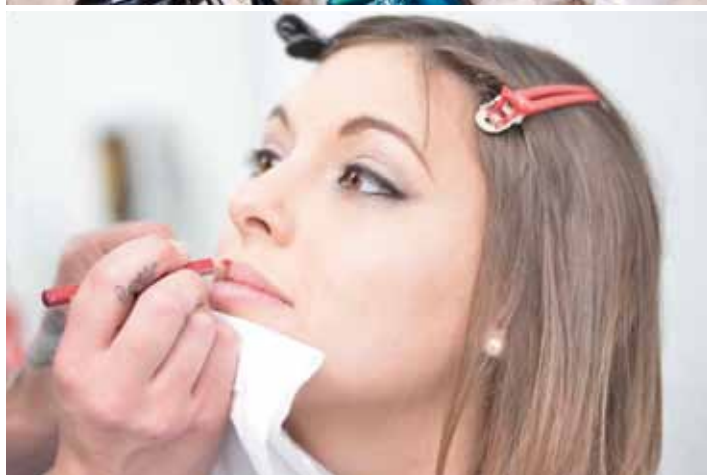
„Kurzum: Wir beschäftigen uns mit allen Themen, die Frauen interessieren“, sagt die 39-Jährige. „Frausein bedeutet für

mich, meine Weiblichkeit zu 100 Prozent zu leben, zum Ausdruck zu bringen, zu genießen und stolz darauf zu sein.“

Lernen mit Erlebnisfaktor

Klassische Themen der Persönlichkeitsentwicklung werden in den Kursen, die übrigens mit Oktober starten, so verpackt, dass sie die notwendige Tiefe erreichen und trotzdem Spaß machen, weil sie nicht staubtrocken abgehandelt werden. Der Lerntransfer soll laut Untermair immer durch den Erlebnisfaktor ergänzt werden: „Wenn die Teilnehmerinnen abends rausgehen, sollen sie das Gefühl haben, wirklich etwas gelernt und vielleicht etwas Seminaruntypisches erlebt

zu haben.“ So könnte Führungskräftecoach und Kommunikationstrainerin Ingrid Hagelmüller, die auch im Expertenteam von „Woman’s World“ ist, als exzellente Köchin in der Mittagspause kulinarische Schmankerl zubereiten, die ganz einfach zu Hause nachgekocht werden können. Untermair selbst ist auch ausgebildete Visagistin und Style-Beraterin und wird zum Beispiel zeigen, wie man Smokey Eyes schminkt, ohne angepöbelt auszusehen, oder welche Farben einen jünger erscheinen lassen. Und es wird Catwalk-Training in High Heels geben, denn: „Viel zu viele Frauen können nicht mehr ordentlich in hohen Schuhen gehen“, so die Unternehmerin.



Birgit Untermair will, dass Frauen ihre Weiblichkeit voll und ganz genießen können.

Fotos: Stefan Dokoupil

« Frauen, die sich in ihrem Körper wohlfühlen, strahlen das auch aus und wirken authentisch. Ich möchte Frauen helfen, ihren eigenen Stil zu finden, vielleicht da und dort etwas zu ‚optimieren‘ und sie rundum glücklich zu machen. »

Birgit Untermair

Tanzen richtet Frauen auf

Was ebenfalls in die Workshops einfließen wird, sind ihre Erfahrungen beim Tanz. Nicht umsonst ist Birgit Untermair leidenschaftliche Salsa-Tänzerin und internationale Instruktorin sowie Eigentümerin von „Dance Moves“, der ersten und renommiertesten Poledance-Schule Oberösterreichs. „Tanzen bewegt etwas in Frauen“, ist sie überzeugt. „Es richtet sie auf – innen wie außen. Sie werden selbstbewusster und fühlen sich in ihrem Körper rundum wohler.“

Wenig Weiblichkeit im Job

Entstanden ist die Idee zu „Woman’s World“, als Untermair noch als Trainingsmanagerin bei einem international tätigen Unternehmen gearbeitet hat. „Be-

sonders in der Wirtschaft fehlt mir die Femininität hierzulande oft vollkommen“, erinnert sich die 39-Jährige. „Offenbar haben Frauen Angst, zu wenig seriös und kompetent zu wirken, wenn sie sich als solche geben. Dabei schließt für mich das eine das andere nicht aus. Eine Frau muss ja nicht augenscheinlich in einen Konferenzraum reinstöckeln. Fühlt sie sich wohl, wird sie ganz einfach authentisch wirken – egal, ob mit Heels oder ohne. Die Männer können sich dabei ruhig das Genick verdrehen. Wenn sie dann zeigt, was sie fachlich drauf hat, wird sie auch mögliche Zweifler überzeugen.“

Bei diesen Coachings von Frauen für Frauen geht es auch darum, in sich hinein zu spüren und zu reflektieren, was

einem wirklich gut tut, was man braucht und möchte, wo man im Moment steht, wo der eigene Weg hinführen soll und welche Stolpersteine es möglicherweise gibt. „Die meisten wissen nur, was sie nicht wollen“, sagt Untermair, „was sie wollen, können sie meist nicht formulieren.“ So müssten Frauen nicht immer „die Starke“ sein. Sie dürfen sich auch einmal hofieren und den Partner stark sein lassen, ohne gleich als das sprichwörtliche schwache Geschlecht zu gelten. „Ich musste selbst erst lernen, es zu genießen und zuzulassen, dass es eine Schulter gibt, an die ich mich bei Bedarf anlehnen kann“, so Untermair. „Und das entspannt und tut gut!“

Nicole Madlmayr