

## **Eigenlob stinkt? Nein. Es duftet nach Haltung.**

*Text: Jessica Reyes Rodriguez*

*Ein Plädoyer für Menschen mit Cojones-in Meetings, Pitches und Alltagssituationen.*

Teaser:

Wer auffallen will, muss nicht übertreiben. Wer führen will, darf nicht flüstern. Und wer etwas kann, sollte das auch sagen, ohne zu erröten oder sich zu relativieren. Warum gerade Frauen lernen müssen, ihre Kompetenz sichtbar zu machen, ohne sich zu rechtfertigen, zeigt dieser Beitrag. Mit Klartext, Beispielen, und einer Portion Cojones.

"Boah, ist die arrogant. Die denkt wohl, sie sei was Besseres." Diesen Satz haben viele schon gehört. Meist dann, wenn sie sich erkennbar über eigene Erfolge freuen. Eine 1 in Mathe? Ein Jobangebot? Eine selbstbewusste Vorstellung im Meeting? Bitte lächeln, aber nicht zu stolz, sonst ist es gleich „zu viel“. Ein Satz also, der nicht nur nervt, sondern Karrieren bremst.

Denn gesellschaftlich herrscht ein doppelter Standard: Während Männer durch Eigenlob oft als kompetent wahrgenommen werden, müssen Frauen mit kritischen Blicken rechnen. Wer sich selbst in den Mittelpunkt rückt, riskiert als "anstrengend" zu gelten. Die Botschaft ist subtil, aber wirksam: Sei gut, aber bleib leise.

Diese soziale Erwartung trifft auf ein Arbeitsleben, das Sichtbarkeit belohnt. Wer auffällt, wird erinnert. Wer erinnert wird, wird gebucht, empfohlen, eingeladen. Kompetenz allein reicht also nicht. Wer im beruflichen Kontext ernst genommen werden will, muss sich zeigen können. Und das nicht trotz, sondern wegen eigener Erfolge.

### Wenn Kompetenz geflüstert wird, hört sie niemand.

Selbstbewusst über das zu sprechen, was man kann, sollte ein Zeichen von Klarheit sein, nicht von Eitelkeit. Doch viele Berufstätige, insbesondere Frauen, sind in einem Umfeld sozialisiert worden, das Demut mit Anstand verwechselt. Die Folge: Sie relativieren ihre Leistung. Reden Erfolge klein. Und wundern sich, warum andere mehr verdienen, obwohl sie selbst mehr leisten.

Dabei wäre es so einfach: Die eigenen Stärken benennen. Den beruflichen Wert sichtbar machen. Ohne falsche Bescheidenheit, und immer mit Respekt. Ein Handwerk, das man lernen kann, und lernen sollte.

### Vom Flurfunk zur Fachlichkeit: Wie Sprache die Wahrnehmung steuert

Wer Kompetenz mit Floskeln wie "Ich hatte einfach Glück" oder "Das war Teamleistung" abwertet, tut sich selbst keinen Gefallen. Kommunikation wirkt. Und Unsicherheit sendet Signale. Niemand würde sich gern von einer Ärztin operieren lassen, die zögerlich sagt, sie sei "ganz passabel" in ihrem Job. Und wer möchte schon in einem Flieger sitzen, dessen Pilot sagt: „Das mit dem Starten und Landen iss nicht so mein Ding. Aber die Technik macht das schon.“ Warum also sollte eine Unternehmerin ihre Expertise relativieren?

Selbstsichere Sprache ist kein Machogehabe, sondern ein Dienst an der Sache. Sie macht es anderen leichter, Vertrauen zu fassen. Sie spart Missverständnisse, Missgunst und Mehraufwand. Und sie ist lernbar.

### Die Lautsprecher-Methode: Eine Übung für klare Köpfe

Wer lernen möchte, sich mutiger zu zeigen, kann mit einer einfachen Übung beginnen: Der Lautsprecher-Methode.

1. Drei bis fünf klare Sätze notieren, die die eigene Kompetenz beschreiben. Zum Beispiel: "Ich bin eine gute Strategin." Oder: "Ich bin ein Ass im Kopfrechnen."
2. Diese Sätze laut aussprechen. Im Auto, im Wohnzimmer oder beim Spaziergang. Wichtig ist, dass man sich selbst hört und ernst nimmt.
3. Optional: Aufnehmen und später anhören. Der Effekt ist verblüffend. Wer sich selbst stärker sprechen hört, fühlt sich stärker. Wer sich selbst ernst nimmt, wird ernst genommen.
- 4.

Was das mit „Cojones“ Haltung und Mut zu tun hat

„Cojones“ ist mehr als ein Titel. Es ist eine Haltung. Wer Cojones hat, steht für sich ein, auch wenn's unbequem wird. Er oder sie bleibt klar, wenn andere sich winden. Hält inne, wenn andere sich entschuldigen. Und sagt: „Ich hab's drauf“, ohne sich kleinzumachen. In einer Zeit, in der viele Menschen nach Orientierung suchen, braucht es Vorbilder, die klar sind, statt perfekt. Die Haltung zeigen, statt sich wegzuducken. Und die Humor als Teil der Autorität verstehen.

Genau darum geht es im gleichnamigen Buch:

„Cojones! Steh für dich ein“ ist kein lautes Erfolgsrezept, sondern eine Taschenlampe für den inneren Kompass. Es zeigt anhand echter Geschichten, was es braucht, um klar und glaubwürdig aufzutreten. Und gibt Übungen mit, die nicht coachy, sondern konkret sind. Die Lautsprecher-Methode ist eine davon.

Mein Fazit

Wer sich nie zeigt, wird übersehen. Und wer sich kleinmacht, wird nicht groß gedacht. Der erste Schritt zur souveränen Kommunikation ist nicht eine neue Rhetorik-Technik, sondern der Mut, sich zu mögen.

Autorin:

Jessica Reyes Rodriguez ist Creative Director, Präsentationstrainerin, Sprecherin und Autorin. Sie berät Unternehmen und Einzelpersonen zu wirkungsvoller Kommunikation und persönlichem Auftritt. Ihr Buch „Cojones! Steh für dich ein“ erscheint am 19.März 2026. Weitere Informationen unter: [www.jessicareyes.de](http://www.jessicareyes.de)