

Ein Kurs für die Brücke zum Mann

„How to talk to men“: Bei Coach Barbara Jansen lernen Frauen, wie sie besser mit ihrem Partner oder Chef kommunizieren

Von **Silke Droll**

Wenn Barbara Jansens Söhne (drei und fünf Jahre alt) sich am Morgen nicht anziehen wollen, erinnert sie sich erst einmal daran, wie Männer ticken. Statt streng zu werden, macht sie ein Spiel daraus. „Ich stelle mich hin und zähle rückwärts ab zehn. Dann will jeder vor der Eins fertig sein“, erzählt sie. Das Prinzip, das mit einem spielerisch-leichten Umgang beim männlichen Geschlecht mehr zu erreichen sei als mit Kritik, gelte genauso bei Erwachsenen.

Jansen arbeitet als Coach, seit einigen Monaten lebt die gebürtige Münchnerin (43) auf Mallorca. Eine ihrer Spezialitäten ist das Training „How to talk to men“, in dem Frauen

lernen, wie sie erfolgreich mit Männern kommunizieren. „Männer denken, handeln und fühlen anders als Frauen. Und jede Frau hat doch einen Mann in ihrem Leben, der sie wahnsinnig macht, ob Chef, Ehemann oder Sohn“, sagt sie. Im Kurs erklärt Jansen nicht nur, wie Männer funktionieren, sondern lässt die teilnehmenden Frauen mit Rollenspielen, Dialogen und Körperübungen praktische Kommunikation trainieren. „Mit den Tools schlagen wir dann eine Brücke zum Mann.“

So lernen Frauen etwa, dass sie bei Männern mit Nachgeben und Anerkennung deutlich weiter kommen als mit Druck. „Weil wir dann die Richtung vorgeben können“, sagt Jansen. Sie ist über-



■ Barbara Jansen bringt die Frauen in ihrem Kurs mit Körperübungen auf den richtigen Weg zum Mann. F.: BENDGENS

zeugt davon, dass bestimmte Unterschiede zwischen Männern und Frauen genetisch begründet sind. „Gewisse Dinge sind gegeben. Das sollte man akzeptieren. Das heißt aber nicht, dass Frauen sich kleinmachen müssen oder nicht im Vorstand sitzen sollten.“ Vielmehr setzt Jansen darauf, dass Frauen ihre weiblichen Qualitäten, etwa die Fähigkeit, soziale Harmonie

herzustellen, einsetzen und ihre oft allzu umfassenden Erwartungen an Männer reduzieren. Die Aha-Erlebnisse in dem Seminar führten oft zu konkreten Ergebnissen, berichtet Jansen. „Frauen, die lange Single waren, fanden wenig später einen Partner. Andere überwand eine schlimme Ehekrise oder bekamen in ihrer Abteilung mehr Budget oder eine Gehaltserhöhung.“

Übrigens bietet Jansen auch den Kurs „How to talk to women“ an. Liebe Männer, das wär doch was!

„How to talk to men“, Kommunikationstraining für Frauen (Englisch / Deutsch, mit Co-Trainerin Lucy Egg), 4. - 6. 2., Puerto Portals. Preis: 150 Euro. Anmeldung und Infos bei Barbara Jansen, Tel.: 690-77 24 70, info@barbarajansen.de

ALLES WAHR

VON **Gabriele Rieke**



Sie ist zwar noch nicht vergleichbar mit Paris, Mailand oder New York – trotzdem hat sich die „Berlin Fashion Week“ zu einer festen Größe entwickelt. Triumphe feierte dort auch Mallorcas deutscher Designer **Guido Maria Kretschmer**, der seine Winterkollektion für 2011 präsentierte: elegante Roben, viel Fell und Federn in Schwarz, Weiß und Rot. Kein Wunder, dass ihn Starregisseur **Detlev Buck** engagierte, die Kleider für seinen neuesten Film zu schneiden. Auch Berliner Prominente ließen sich die Show, die Kretschmer im roten BMW beendete, nicht entgehen. **Simone Thomalla** mit Tochter **Sophia**, **Ulrike Folkerts**, **Alexandra Maria Lara** und Ex-Mallorca-Residentin **Ursula Karven** gehörten zu den Gästen im E-Werk. Karven brachte Ex- und scheinbar Wiederfreund **Mats Wahlström** mit.

Er schwebt seit dem Sommer auf Wolke sieben: Fußball-Star **Iker Casillas**. Der Torwart von Real Madrid ist seit der WM nicht nur eine Art Nationalheld. Auch privat ist er mit Sport-

Moderatorin **Sara Carbonero** superglücklich. Von diesem Glück will er jetzt anderen etwas abgeben. Er engagiert sich künftig als Sonder-Botschafter für die Uno, um auf die Situation in Entwicklungsländern aufmerksam zu machen. Willkommen im Club: **Angelina Jolie** ist auch schon dabei ...

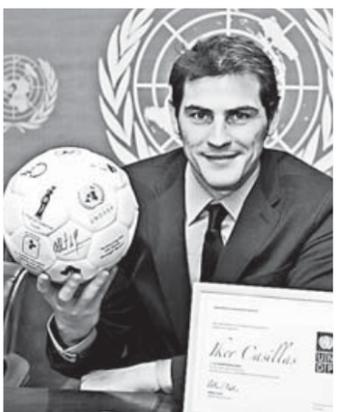
Er ist eine lebende Legende: **Placido Domingo**. Zu



■ Fashion-Week-Gast **Ursula Karven**. FOTO: B. PEDERSEN

seinem 70. Geburtstag gratulierten ihm in Madrids Teatro Real die Spitzen der Gesellschaft: neben **Königin Sofía** und ihrer Schwägerin **Pilar de Borbón** unter anderen auch Wirtschaftsministerin **Elena Salgado** und Baronin **Carmen Thyssen**.

Mehr Zeit für ihre Familie will künftig Mallorca-Fan **Christina Plate** haben. Sie verlässt deshalb ihre Film-„Familie Dr. Kleist“. Seit 2003 spielt die Schauspielerin in der Erfolgsserie neben **Francis Fulton-Smith**. Problem: Sie ist für die Dreharbeiten oft ein halbes Jahr in Erfurt, ihr Mann **Olli Geiß** arbeitet in Köln für RTL. Wohnsitz der Familie ist aber Hamburg. Also heißt es ab Folge 50 für die Fans: Adios Arzt-Gattin. Sohn **Rocco** (2) und ihre Tochter aus erster Ehe freuen sich sicher ...



■ Uno-Sonderbotschafter: **Iker Casillas**. FOTO: S. DI NOLFI



Billiger Telefonieren mit 107082 Telecom

Mit 107082 Telecom telefonieren Sie günstig ins In- und Ausland. Egal ob Wenig- oder Vieltelefonierer. Wir haben immer den für Sie günstigsten Tarif:

107082 by Call

Mit der Sparvorwahl 107082 telefonieren Sie für nur 2,9 ct/min in das Festnetz Deutschlands und vieler Länder. 7 Tage die Woche. Rund um die Uhr. Kostenlose Freischaltung.

107082 Preselect

Hier wird die Sparvorwahl 107082 fest auf Ihre Telefonleitung programmiert, so dass Sie diese nicht mehr vorwählen brauchen. Sie telefonieren dann bereits für nur 1,9 ct/min an Wochenenden und Feiertagen und für nur 2,9 ct/min unter der Woche.

107082 Telefon-Flatrate

Für den Festpreis von nur 19,90 € im Monat telefonieren Sie kostenlos in das Festnetz von über 35 Ländern der Welt. So oft und so lange Sie möchten.

Vergleichen lohnt sich

Das kostet Sie maximal ein 1-minütiges Telefonat in das deutsche Festnetz bei ausgewählten Telefonanbietern:

| | |
|----------------|---------|
| Telefónica | 27,5 ct |
| Jazztel | 17,5 ct |
| Vicom | 6,9 ct |
| Esfone | 5,5 ct |
| Ruf an & Spar | 4,8 ct |
| 107082 Telecom | 2,9 ct |

Warum teurer als nötig telefonieren?

Jetzt kostenlos informieren:

Tel.: 800.444.000 (gebührenfrei)
Internet: www.107082.es

Günstiger telefonieren: So geht es

Telefónica/Movistar-Kunden können Ihre Telefonkosten senken

Kunden mit einem Festnetzanschluss bei der Telefónica/Movistar haben die Möglichkeit mit alternativen Telefongesellschaften zu telefonieren. Durch das Wählen einer speziellen Vorwahl können diese dann genutzt werden. Die Sparvorwahlen beginnen immer mit der Ziffer 10. Jeder Netzanbieter hat eine eigene Nummer, über die sich der Nutzer in das Netz der einzelnen Anbieter einwählen kann. So besitzt 107082 Telecom die Vorwahl 107082, British Telecom die 1051, Orange die 1052 und Telefónica die 1077. Es gibt auch Telefonanbieter ohne eigene Vorwahl. Diese kaufen Telefonminuten bei obigen Netzbetreibern ein und verkaufen sie unter eigenem Namen und zu eigenen Tarifen. Darunter fallen Anbieter wie Ruf an und Spar oder Vicom.

Call by Call - Günstige Telefonate mit einer Sparvorwahl

Wählt man eine Sparvorwahl, so wird das Gespräch über das Netz des jeweiligen Anbieters geschickt. Die Vermittlung zum Zerteilnehmer und die Abrechnung ist dann Aufgabe dieser Telefongesellschaft. Anders als in Deutschland muss sich der Kunde in Spanien für jeden Anbieter einzeln anmelden. Man kann sich bei unterschiedlichen Telefonfirmen anmelden und so den für sich günstigsten Anbieter aussuchen. Hier lohnt ein Blick in die Tariftabelle der Telefonfirmen. Da in Spanien nur noch im Sekundentakt abgerechnet werden darf, ist es wichtig, dass Sie nicht nur auf den reinen Minutenpreis achten. Einige Anbieter verlangen noch eine Gebühr, sobald das Gespräch zustandekommt. Schnell kann so ein vermeintlich günstiges Angebot im nachhinein teuer werden.

Preselection - Die bequeme Art zu telefonieren

Vielen Personen ist es auf Dauer zu lästig, vor jedem Telefonat die Vorwahl seines bevorzugten Telefonanbieters zu tippen. Um das zu vereinfachen, gibt es die Möglichkeit der automatischen Voreinstellung, auch Preselection genannt. Hier wird die Sparvorwahl bei der Telefónica fest einprogrammiert. Ihre Telefonate laufen dann automatisch über das Netz der vorausgewählten Telefongesellschaft. Bei diesem Verfahren können aber weiterhin alternative Sparvorwahlen genutzt werden. Ideal ist dies z.B. in dem Fall, wenn Sie mit Telefónica einen ADSL-Internet-Zugang haben. Die kostenlosen spanischen Festnetzgespräche können Sie so mit der Vorwahl der Telefónica 1077 nutzen. Eine Voreinstellung ist innerhalb weniger Tage geschaltet. Sie kann auch jederzeit wieder entfernt werden.

Ein Beitrag von 107082 Telecom, S.L. - Ihr Telefonanbieter in Spanien