

## **Entschuldigung, aber - Frauen hört auf, euch ständig zu entschuldigen**

*Beitrag von Nicola Schmidt, Imageprofi*

Sind Männer sturer, wenn es ums Entschuldigen geht? Machen Frauen ständig etwas falsch, dass sie andauernd um Verzeihung bitten? Nein. Wenn Männer Fehler begangen haben, ist es genau so wahrscheinlich, dass sie sich entschuldigen wie Frauen das auch machen. Allerdings fühlen sich Frauen eher gedrängt sich zu entschuldigen, unabhängig davon, ob sie etwas falsch gemacht haben oder nicht.

### **Studien**

In einer Studie sollten die männlichen und weiblichen Probanden sich vorstellen, einen guten Freund nachts aufzuwecken, der am nächsten Tag im Bewerbungstermin beim Vorstellungsgespräch versagte. Die männlichen Teilnehmer sahen diese Situation weniger tragisch, während die Frauen signalisierten, dass ein „Entschuldigung“ auf jeden Fall angebracht war.

### **Perfektion**

Im Berufsleben wollen Frauen natürlich alles perfekt erledigen. Dabei sind die eigenen Erwartungen und Ansprüche oft weitaus höher, als das, was von anderen Menschen erwartet wird. Perfekt ist niemand - Je mehr Perfektion Frau an den Tag legt, um so mehr passieren Missgeschicke. Ein „Entschuldigung, dass ich nicht sofort auf die Mail geantwortet habe“, signalisiert tatsächlich, dass Frau etwas nicht richtig gemacht hat. Ein „Entschuldigung“ hier und ein „Entschuldigung“ da - stellt jeden unter seinen eigenen Scheffel. Es wirkt sogar unterwürfig. Kein Wunder, dass Frau bei der nächsten Beförderung übersehen wird.

### **Sorry, ...**

In jeder Situation ein „Sorry“ einzuwerfen, ist ziemlich übertrieben. Das geht zu Lasten unserer Glaubwürdigkeit und Kompetenz. Wenn wir zum ersten Mal ein Meeting leiten sollen und nervös sind, entschuldigen wir uns dafür. Da wird es Menschen geben, die die „Sorry-Botschaft“ sympathisch finden und andere nehmen uns als unprofessionell wahr. Nach dem Motto, man habe sich nicht gut genug vorbereitet.

Mein Tipp: Bevor wir in kurzen Zeitabständen das „Sorry“ ständig in den Raum werfen, ist es besser zu sagen, dass man aufgeregt ist oder den Faden verloren hat. Bitten Sie andere um Hilfe, den roten Faden wiederzufinden. Etwas Humor lockert sofort die Stimmung.

Wenn ein Missgeschick passiert ist, passt statt dem „Sorry“ auch ein „Verzeihung“, „Tut mir leid“ oder ein einfaches „Entschuldigung“.

### **Sorry, aber ...**

„Sorry, aber ich bin anderer Meinung.“ Das Frau andere Ansichten vertritt, ist völlig in Ordnung - sich dafür noch zu entschuldigen, nicht. Die eigene Meinung klar und präzise zu vertreten, sollte immer möglich sein.

Das Wörtchen „aber“ hebt ohnehin das Entschuldigungswort aus. Damit wird das Wort „Sorry“ zu einem Füllwort.

Manch Zeitgenosse redet und redet.... und hört nicht mehr auf. Wir möchten auch etwas dazu sagen und kommen nicht zu Wort. Wie können wir das ändern?  
„Entschuldigung, dass ich unterbreche - Meine Meinung dazu ist...“ Eine solche Botschaft kommt klarer rüber als ein „Sorry, aber...“ oder ein „Entschuldigung, aber...“ Wir entschuldigen uns nämlich nur dafür, dass wir dem anderen ins Wort fallen, mehr nicht.