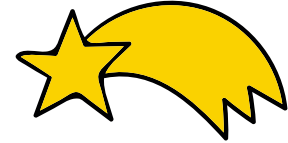


Frauen, macht euch sichtbar



Haben Sie mich schon mal in der Zeitung gesehen? Auf LinkedIn? Facebook? Instagram oder Twitter?

In unserem Appenzellerland gibt es ein riesiges Potenzial an selbstbewussten, fähigen und engagierten Frauen, die viel für unser Zusammenleben und die Gesellschaft bedeuten (könnten).

Wieso hören und sehen wir so wenig von ihnen?

Wer sind diese Frauen, wo sind diese Frauen? Was sind ihre Bedürfnisse und Ziele? Wo positionieren sie sich?

Über die Printmedien und Social-Media-Kanäle können diese Frauen sich sichtbar machen, damit wir sie besser kennenlernen. Es ist aber nicht immer so einfach. Auch hier gibt es zu beachten, dass bestimmte Benimmregeln einzuhalten sind, damit der Auftritt auch Sinn macht.

Kleidermässig können Frauen ebenso ein sogenanntes Statement abgeben. Möchte ich mich in einer Männerwelt anpassen und verzichte ich bewusst auf meine pinken Blusen. Oder möchte ich aus

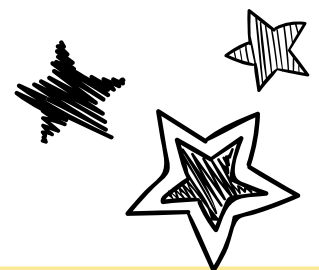
dieser «grauen» Welt herausstechen in meiner pinken Bluse? Dies ist auch von der Situation und der Botschaft abhängig.

Im Interview in dieser Ausgabe mit Sabrina Huber finden Sie Tipps, wie sich Frauen angepasst sichtbar machen können.

Wir von der Frauenzentrale versuchen dieses Ziel für die Gesamterneuerungswahlen 2023 mit unserer Wahlzeitung für Frauen zu erreichen. Wir sind dabei auf viele Spenden angewiesen.

Falls Sie dazu noch Fragen haben, finden Sie mich auf Facebook, LinkedIn und Instagram. Anrufen dürfen Sie aber auch.

Herzlichst
Hester Ryffel
Präsidentin



Agenda

14. Januar 2023	Impulse und Coaching für Politikerinnen	8.00 Uhr	Hundwil
20. Februar 2023	und plötzlich...	19.00 Uhr	Herisau
8. März 2023	Frauentag mit PrixZora-Verleihung		Wolfhalden
29. April 2023	Elevator Pitch	8.30 Uhr	Gais
21. Juni 2023	Sommersonnenwende – Save the Date		



Spenden- sammlung 2023 läuft

Damit allen weiblichen Kandidierenden die Möglichkeit gegeben wird, sich in der Wahlzeitung zu präsentieren, ist die Frauenzentrale Appenzellerland auf viele Spenden angewiesen.

Möglichkeiten zu spenden:

Es stehen Ihnen die Wahlseite spenden.frauen-zentrale.ch, die Einzahlung via IBAN oder auch TWINT zur Verfügung. Auf Anfrage senden wir gerne auch Einzahlungsscheine.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an info@frauenzentrale-appenzellerland.ch.

IBAN:

CH64 0076 3000 1344 4010 9
Frauenzentrale Appenzellerland, Scheibe 14,
9100 Herisau

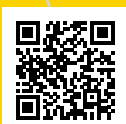
TWINT



Spendenseite:

spenden.frauen-zentrale.ch

Für Ihre Unterstützung dankt die Frauenzentrale Appenzellerland jetzt schon.



«Ich sehe mich als Täterin, nie als Opfer»

Sabrina Huber ist Beraterin für strategische Kommunikation und Reputation. Im Interview gibt sie Tipps, wie sich Frauen in der Öffentlichkeit positionieren können und was sie dabei beachten sollten.

«Ich bewundere alle Frauen, die sich für ein politisches Amt zur Verfügung stellen», sagt Sabrina Huber. Sie selbst hat sich bewusst gegen eine politische Karriere entschieden. Dafür setzt sie sich im Berufsleben ein, dass Frauen sichtbarer werden und selbstbewusster auftreten. «Ich sehe mich im Rahmen der Genderdiskussion immer als Täterin, nie als Opfer», sagt sie. Frauen, die sich in der Öffentlichkeit engagieren wollen, rät sie, sich zu überlegen, wie sie wahrgenommen werden wollen. «Das grösste Risiko ist, wenn man die eigene Reputation dem Zufall überlässt», sagt die Expertin. Wer aktiv statt reaktiv kommuniziert, könne damit die Reputation – also das Fremdbild – selbst beeinflussen.

Wie kann sich eine Frau in der Öffentlichkeit, in der Politik positionieren?

SABRINA HUBER ● Ganz am Anfang stehen Fragen wie «Wer bin ich?», «Wie bin ich?», «Was ist meine Rolle?», «Was hat die Zielgruppe für Bedürfnisse und Erwartungen?». Danach kann sie ihre Ziele und Themen sowie Kommunikationsmassnahmen festlegen, entscheiden, auf welchen Plattformen sie aktiv sein will, an welchen Podien sie teilnimmt, zu welchen Themen sie Medienauskünfte erteilt – oder eben nicht. Social Media ist in der Kommunikation eine Selbstverständlichkeit geworden. Man braucht nicht unbedingt einen eigenen Account, doch ein Grundinteresse und gewisse Kompetenzen werden vorausgesetzt. Wer Social Media gezielt und gekonnt nutzt,



erreicht auch jüngere Zielgruppen und ist näher am Puls. Exekutivpolitikerinnen, die sich dem Thema partout verschliessen, machen damit auch eine Aussage.

Ich habe mich für einen Account entschieden. Wie gehe ich nun vor?

S.H. ● Mach es ganz oder gar nicht. Wer einen Account hat, soll ihn hegen und pflegen. Es müssen nicht nur politische Beiträge veröffentlicht werden, auch Persönliches hat Platz. Es ist entscheidend, regelmässig zu posten, Hashtags zu setzen, in den Dialog zu gehen. Man braucht einen Grundrucksack, lernt aber auch «on the job». Ich muss mir gut überlegen, was ich posten, liken und kommentieren will. Entweder eigne ich mir selbst die entsprechenden Kompetenzen an oder ich suche mir jemanden, der mich berät.



Was für Beiträge soll ich selbst liken und kommentieren?

s.H. ● Auf Facebook oder LinkedIn muss man sich bewusst sein, dass andere sehen, was ich like und kommentiere. Meine Meinung wird sichtbar, schon einzelne Likes positionieren mich mit. Und wie im «richtigen Leben» ist auch auf Social Media Respekt und Freundlichkeit angebracht. Ich kann auch den Beitrag des Gegenkandidaten liken, sehr bewusst kommentieren und dadurch Botschaften auf der verbalen und nonverbalen Ebene senden.

Männer tragen Anzug und Krawatte. Zu welcher Kleidung rätst du Frauen?

s.H. ● Die Zeiten von Anzug und Krawatte sind vorbei. Auch Männer kleiden sich heute eher casual. Am wichtigsten ist, dass sich die Frau in ihren Kleidern wohlfühlt und diese ihre Persönlichkeit unterstreichen. In meiner Karriere war und bin ich oft in männlichen Gremien unterwegs, trug anfangs meist schwarze oder graue Hosenanzüge. Doch ich habe gelernt, dass sich Frauen nicht den Männern anpassen,

sondern lieber ganz bewusst weibliche Akzente setzen und Farbe bekennen sollten. Klar, knallige Farben können von der Botschaft ablenken, was schade ist. Um im politischen oder geschäftlichen Umfeld einen seriösen Eindruck zu machen, empfehle ich stets ein dreiteiliges Outfit – also z.B. Hose, Shirt, Blazer oder Jupe, Bluse, Jäckli. Kleider und Farben sind auch Botschaften!

Wer in der Öffentlichkeit steht, ist Kritik ausgesetzt. Wie gehe ich damit um?

s.H. ● Eine Politikerin ist als Persönlichkeit, aber auch im Gremium angreifbar. Genau in dieser Situation ist es wichtig, sich selbst, die Rolle, die eigenen Werte und Themen zu kennen und dafür einzustehen. Wer einen Fehler oder eine falsche Aussage gemacht hat, steht dazu. Bei einem guten Ruf geht es nicht darum, perfekt zu sein. Man kann lernen, mit Kritik umzugehen und auf Angriffe gezielt zu kommunizieren. Als Politikerin oder Geschäftsfrau verlasse ich die Komfortzone regelmässig, setze mich der Kritik aus, gehe durch die Angst hindurch. Und genau

dann wachse ich als Persönlichkeit. Grundsätzlich ist es immer einfacher, sich für statt gegen etwas einzusetzen. Dieser Mindset bietet weniger Angriffsfläche und fördert die positive Energie.

Welche Tipps hast du für Kandidatinnen im Umgang mit Medien?

s.H. ● Medienkompetenz ist im Wahlkampf und nachher im Amt ein Erfolgsfaktor. Darum rate ich jeder Kandidatin, jeder Politikerin und jeder Frau, die in der Öffentlichkeit steht, zu regelmässigen Medientrainings. Vor Kamera und Mikrofon zu stehen, braucht Übung und ein Verständnis darüber, wie die Medien funktionieren und welche Rechte ich z.B. in Bezug auf Zitate habe. Die Botschaften müssen sitzen. Deshalb soll eine Politikerin nie spontan antworten und den Medienschaffenden stets auf Augenhöhe und professionell begegnen. Schliesslich wollen beide eine gute Geschichte. ■



TEXT: MARIA KOBLER

Neue «Zoras» gesucht

Jeweils am internationalen Frauentag vom 8. März ehrt die Frauenzentrale Appenzellerland fünf Frauen für ihr grosses ehrenamtliche Engagement. Bis Silvester können Frauen nominiert werden.

Frauen werden in der Öffentlichkeit mit ihrer Arbeit oft weniger wahrgenommen als Männer. Deshalb rückt die Frauenzentrale Appenzellerland diese Frauen ins Zentrum. Fünf Frauen erhalten am Frauentag den Prix Zora für ihr Engagement. Kennen Sie eine Freundin, eine

Nachbarin oder eine Arbeitskollegin, die für ihren Einsatz den Preis verdient? Melden Sie diese Frau mit Kontaktdaten und dem Grund der Nomination unter prixzora@frauenzentrale-appenzellerland.ch. Bis am 31. Dezember 2022 können Vorschläge eingereicht werden.

Der Vorstand der Frauenzentrale Appenzellerland wählt aus den nominierten Frauen fünf Preisträgerinnen aus. Die Preisverleihung findet am 8. März 2023 im Restaurant Krone in Wolfhalden statt. ■





TEXT: MARIA KOBLER

Buchtipps: «Nur wer sichtbar ist, findet auch statt»

«Wer Frauen sagt, wie sie sich verhalten oder was sie anziehen sollen, sagt ihnen auch, wie sie ihr Leben führen sollen. Ich schlage vor, wir lassen Frauen so sein, wie sie sein wollen. Das ist echte Diversität.»

Im Buch gibt es einen Selbsttest, mit dessen Hilfe man herausfinden kann, was einen einzigartig macht.

Am Ende jedes Kapitels findet sich eine Challenge sowie eine kurze Zusammenfassung. Die Unterneh-

merin gibt Tipps im Umgang mit Social Media.

Tijen Onaran schreibt zu Beginn des Buches, dass das Buch für jede Frau geeignet ist, egal, was oder ob sie arbeitet oder was für Ziele sie verfolgt. Und sie rät, unbedingt die Erfolge zu feiern. «Dadurch werden sie für dich selbst real, und du machst erlebbar, was du geschafft hast.»



FRAGEN: MARIA KOBLER

Carste janne

Irene Hagmann aus Herisau ist seit 2019 Gemeinderätin und Kantonsrätin für den Gewerbeverein Herisau / PU AR und leitet die Administration im Familienunternehmen Keller & Marquart. Sie ist verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Kindern und hat zwei Enkelkinder.

Was machen Sie, wenn Sie spontan zwei Stunden frei haben?

IRENE HAGMANN ● Gerne entspanne ich mich in der Natur, spaziere um unser schönes Dorf oder geniesse Zeit am Wasser. Natürlich lese ich auch gerne ein gutes Buch oder treffe mich mit Freunden.

Worüber haben Sie sich zuletzt gewundert?

I.H. ● Ich wundere mich über Menschen, die gesund sind, im Überfluss leben und trotzdem unzufrieden sind.

Wer hat Sie in Ihrem Leben am prägendsten gefördert?

I.H. ● Meine Familie, mein Mann und meine beiden Kinder, sie stehen immer hinter mir und unterstützen mich.

Haben Sie ein Vorbild?

I.H. ● So ein richtiges Vorbild habe ich nicht. Ich schätze Menschen mit einer positiven Einstel-

lung, die nicht nörgeln, sondern konstruktive Lösungen suchen.

Worin unterscheidet sich Ihr heutiges Leben von Ihren Vorstellungen, die Sie als Teenager davon hatten?

I.H. ● Schon als Teenager träumte ich von einer Familie mit Kindern. Ich bin sehr glücklich, dass dieser Wunsch in Erfüllung ging. Dass ich aber in die Fussstapfen meines Vaters trete und mich ebenfalls für einen Gemeinderatssitz bewerbe, daran hätte ich damals nie gedacht?

Worin unterscheidet sich grundsätzlich Ihr Leben vom Leben Ihrer Grossmutter, als sie so alt war wie Sie heute?

I.H. ● Meine beiden Grossmütter waren in meinem Alter bereits Witfrauen und mussten hart arbeiten, um die Familie durchzubringen. Sie verdienen meinen grössten Respekt.

Mit welcher Person würden Sie gerne einmal tauschen und warum?

I.H. ● Dies ist eine schwierige Frage, eigentlich mit niemandem. Ich bin mit meinem Leben so zufrieden, wie es ist.

Was würden Sie in Ihren Jugendjahren rückblickend anders machen?

I.H. ● Auch dies ist schwierig zu beantworten. Mit dem Wissen von damals vermutlich nichts. Mit meinen jetzigen Erfahrungen würde ich versuchen schon in der Schule mein Selbstbewusstsein zu stärken.

Welche Frage möchten Sie der nächsten Interviewpartnerin gerne stellen?

I.H. ● Was schätzen Sie an ihrem Amt?



IMPRESSUM

Frauenzentrale Appenzellerland | www.frauenzentrale-appenzellerland.ch | Appenzell Ausserrhoden