

Fachratgeber Klett-Cotta

Selbst-Herrlichkeits-Training für Frauen

... und schüchterne Männer

Bearbeitet von
Hanne Seemann

1. Auflage 2012. Taschenbuch. 93 S. Paperback

ISBN 978 3 608 86113 6

Format (B x L): 13,5 x 0,8 cm

Gewicht: 160 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

2 Einleitung: Worum es hier geht

Vom 'Weg des inneren Kriegers', vom Standhalten, vom Hervortreten und Sich-Zeigen handelt dieses Buch. Und dabei eben auch davon, wie man den eigenen Körper dazu bewegen kann, diesen Weg gerne mitzugehen.

Es handelt auch davon, immer wieder zurückzutreten, unscheinbar zu werden, in die innere Abgeschiedenheit zu gehen, anderen den Raum und die Bühne zu überlassen und später, bei passender Gelegenheit, selbst wieder in Erscheinung zu treten. Deshalb richtet es sich vor allem an Frauen: Sie sind im Zurücktreten, im Sich-Zurücknehmen meist gut geübt und verpassen sehr oft den Zeitpunkt oder die Gelegenheit, sich ins Gespräch bzw. ins Blickfeld zu bringen. Es geht zum Beispiel unter Frauen immer noch das Gerücht um, man müsse als Frau bei 'Auftritten' vor Publikum inhaltlich mehr zu bieten haben und besser vorbereitet sein als ein Mann. Deshalb bereiten sich Frauen bestens vor und sind dann doch enttäuscht, wenn Männer für eine Präsentation, die nur halb so gehaltvoll war, hinterher irgendwie besser dastehen. Sie müssten einmal genau hinschauen - neidlos, wenn möglich -, dann könnten sie sehen, dass die selbstherrliche Lockerheit, das gute Selbstgefühl eines solchen Redners sich über kurz oder lang im ganzen Saal und den Gemütern und Körpern der Zuhörer ausbreitet, bei ihnen eine ganz unbestimmte Ja-Haltung erzeugt, die sich wiederum auf den Redner überträgt, was ihn veranlasst, ganz unwillkürlich einen Scherz zu machen. und so weiter. Und falls am Ende seiner Rede die Zuhörer begeistert sind, obwohl sie vielleicht gar nicht mehr so genau wissen, worüber er inhaltlich eigentlich gesprochen hat, so sollte man immerhin würdigen: Wohlbefinden zu verbreiten, ist nicht das Schlechteste, was ein Redner tun kann, oder: Es gibt Schlimmeres, nämlich einen trockenen Vortrag, der anstrengend ist und die Zuhörer ermüdet und mit der Illusion entlässt, sie hätten etwas gelernt. Denn wie man inzwischen weiß: Ohne emotionale Beteiligung merkt sich unser Gehirn kognitive Inhalte nur kurzfristig. Das Gehirn ist ein Teil des Körpers und reagiert wie er. [.] Wenn einem Redner die Stimme versagt, wenn beim Vortrag die Hände sichtbar zittern, wenn man die Röte ins Gesicht steigen fühlt und bemerkt, wie die roten Flecken am Hals förmlich hervortreten, wenn man plötzlich schwitzt oder das Gefühl bekommt, man könne diese Situation keinesfalls bis zum Ende durchstehen, denn gleich würden einem die Beine versagen, so merken wir, dass in uns etwas ist, was sich unserer Kontrolle entzieht. Da könnte man leicht auf die Idee kommen, Vorträge zu halten sei eben einfach nicht das Richtige und es wäre besser, damit für immer aufzuhören. Manche kommen auch auf die Idee, sie müssten sich das nächste Mal noch besser vorbereiten, und wundern sich dann, dass es nicht besser, sondern vielleicht noch schwieriger wird - anstrengender jedenfalls.

Der Körper scheint zu sagen: So viel Mühe und Aufwand für so einen kurzen Event! Lohnt sich das denn? Möglicherweise steht er mit Ihnen den Vortrag oder die Prüfung einigermaßen ungestört durch, hinterher sind Sie aber beide völlig erschöpft, sodass auch Sie sich fragen, ob es das wert war. Andererseits wissen Sie vielleicht aus Erfahrung, dass Sie andere öffentliche Auftritte, wie die Geburtstagsrede für die Tante, ein öffentliches Vorspiel auf Ihrem Instrument, Gesang oder die Lesung in der Kirche mühelos und mit Vergnügen 'überstehen' und sich hinterher

vielleicht angenehm müde, aber keineswegs erschlagen fühlen.

Wie wäre es, einmal zu überlegen, wie wir unseren Körper dazu bewegen können, mit uns gemeinsam überallhin zu gehen, wohin wir gehen möchten, dort in seiner besten Form zu erscheinen, uns zur Verfügung zu sein mit seiner Stimme, mit seiner Standhaftigkeit, mit seinem Blick und seiner ganzen Ausstrahlung und dabei gar nicht den Wunsch zu haben, uns einen Streich zu spielen? Denn eines ist klar: Wenn er nicht will, sind wir machtlos gegen ihn. Aber wenn wir gemeinsame Sache machen und uns seiner versichert fühlen, so haben wir schon die wichtigste Hälfte gewonnen.

Die andere Hälfte, also alles das, was wir zeigen, präsentieren, vorstellen, also der Inhalt der Wundertüte, erfordert eine andere Art der Vorbereitung, die nicht Thema dieses Buches sein wird. Das Buch ist auch kein Kursus in Didaktik und Rhetorik. Es handelt nicht von den allgemeinen Techniken und Strategien des Aufbaus, der Abfolge und der Darbietung einer Präsentation. Hierfür gibt es tatsächlich nützliche Regeln, die man kennen und befolgen sollte, besonders dann, wenn man sich in hierarchisch bestimmten und stark ritualisierten Strukturen bewegt. Diese Regeln setzen einen Rahmen, den Sie kennen und respektieren sollten. Was Sie innerhalb des Rahmens tun, wie Sie ihn ausfüllen - also das eigentliche Kunstwerk -, wird dagegen bestimmt von Ihrer individuellen Präsenz, durch die persönliche Art Ihrer Darbietung, durch die Überzeugungskraft Ihrer Rede und unterliegt Ihrer ganz persönlichen Verantwortung. Das Buch hat auch nur indirekt etwas mit Körpersprache zu tun. Allerdings wird Ihre Körpersprache natürlich und authentisch sein, wenn Ihr Körper sich einer Situation gewachsen fühlt, wenn er sich wohl fühlt. Auch das ist wiederum sehr individuell zu verstehen - denn es ist Ihr Körper mit seinen eigenen Wahrnehmungen und Reaktionen, seinen Kontaktaufnahmen und Ablehnungen, die sich in ihm ausdrücken, ob Sie es wollen oder nicht. Leute, die schon als Kind gelernt haben, das Pokerspiel gut zu spielen, haben in bestimmten Situationen einen immensen Vorteil - weil sie ihren Körper darauf verpflichten können zu schweigen. Da herrscht ein hohes Maß an innerem intimen Einvernehmen, das kein Anwesender und auch kein Lügendetektor aufdecken könnte. Allerdings sind diese 'bestimmten Situationen' eher selten im Leben oder sollten es zumindest sein - denn wenn jemand zu oft mit einem Pokerface oder sogar Pokerbody herumläuft, wird er einsam, und kaum einer wird ihn als Person sehen und hören. Im Gegensatz dazu geht es in diesem Buch darum hervorzutreten, sich zu zeigen, sich zu präsentieren in aller Pracht und Herrlichkeit, deren jede Frau fähig ist - und ohne unseren Körper sind wir dazu nicht imstande. Wenn deshalb im Folgenden immer wieder vom Standhalten und von Standfestigkeit die Rede ist, dann ist implizit auch immer der Körper mit gemeint.

[.]