

Klaus Kohler



# Präsenz + Resilienz = Präsilienz

Das Zehn-Stufen-Trainingsprogramm  
für den gestärkten Auftritt



E-Book inside

**BELTZ**

---

Klaus Kohler | Präsenz + Resilienz = Präsilienz



---

Klaus Kohler

# Präsenz + Resilienz = Präsilienz

Das Zehn-Stufen-Trainingsprogramm  
für den gestärkten Auftritt

Mit E-Book inside und Online-Material

**BELTZ**

---

**Haftungsausschluss:** Alle vorgestellten Konzepte sind nur Anregungen, die von Fachpersonen nach eigenem Ermessen im Rahmen gesetzlicher Vorschriften genutzt und/oder variiert werden sollten. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist auch erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-36620-7 Print  
ISBN 978-3-407-36687-0 E-Book PDF  
ISBN 978-3-407-36690-0 E-Book epub

1. Auflage 2023

© 2023 Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier  
Umschlaggestaltung: Michael Matl  
Umschlagillustration: © gettyimages, stock\_colors  
Herstellung und Satz: Jenny Pöttsch  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11
Präsilienz – schon wieder ein neues Konzept?	11

## Modul 1: Den persönlichen Ist-Zustand erkennen und die Resilienz stärken 15

Stufe 1: Das Selbstbild als Basis	16
»Spieglein, Spieglein an der Wand, wer bin ich wirklich in diesem Land?«	16
Das Fremdbild – »... von einem, der auszog um das Fürchten zu lernen«	20
Die persönliche Ebene	23
Stufe 2: Die inneren Antreiber erkennen	25
Was sind innere Antreiber?	25
Welche inneren Antreiber gibt es?	26
Stufe 3: Rollenklärung	43
Die Rollen – werde die Person, die du bist!	43
Jede Person ist ihr eigenes Original	44
Die Schlüsselrolle	45
Der Lebensrollenbaum	48
Die Rollenklärung	49
Schlüsselrolle und Authentizität	52
Eine kleine Inspiration – die Kunst der Pause	55

<b>Modul 2: Den persönlichen Ausdruck entfalten und Präsenz zeigen</b>	<b>57</b>
<b>Einführung</b>	<b>58</b>
Energielosigkeit, Angst und Stress »abatmen«	58
Der Puls des Lebens	58
Die Resilienz ist das Rückgrat unserer Präsenz – der Atem die Basis	59
<b>Stufe 4: Die Atmung</b>	<b>61</b>
Das Glück ins Leben ziehen	61
Der Atem – Freund oder Feind?	61
Atmung und Stress	62
Wie hilft der Atem bei belastenden körperlichen Stressreaktionen?	63
Die zwei Seiten des Stress: Gefahr und Chance	65
Die Atmung und Atemtechniken	66
Alles hängt an deinem Lächeln	69
Atem und Rhythmus	71
Dein Selbstbewusstsein mit der richtigen Atmung stärken	71
Atemwissen	73
Die Atemübungen	75
<b>Stufe 5: Achtsamkeit – jetzt!</b>	<b>80</b>
Der philosophische Gedanke	80
Achtsamkeit als innere Einstellung	80
Achtsamkeit und Stressbewältigung	83
Achtsamkeit bewirkt viel	88
Achtsamkeit und Weisheit	98
Meditation – die wohl bekannteste Achtsamkeitspraxis	100
<b>Stufe 6: Mut, Herz und Hingabe</b>	<b>106</b>
Wenn das Wörtchen »wenn« nicht wär, ja ...	106

Mut	107
Herz	113
Hingabe	130
<b>Stufe 7: Körper, Stimme und Sprache</b>	<b>135</b>
Körper	136
Stimme	148
Sprache	157
<hr/>	
<b>Modul 3: Inhalt, Dramaturgie und Charisma</b>	<b>169</b>
Einführung	170
<b>Stufe 8: Der Inhalt</b>	<b>171</b>
Zunächst geht es um dich!	171
Der Aufbau deines Inhalts	174
Interaktionen	179
<b>Stufe 9: Dramaturgie und Inszenierung</b>	<b>183</b>
Wirklichkeit oder Einbildung?	183
Die Vorbereitung auf deinen Auftritt	184
Die Bühnenperformance	189
Die Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch	196
<b>Stufe 10: Charisma</b>	<b>203</b>
Stark und charismatisch wirken	206
Sind charismatische Menschen Führungspersönlichkeiten?	207
Charisma und Narzissmus liegen oft nah beieinander	207
Er/Sie kam, sah und wirkte!	208
Die Vision einer umjubelnden Rede	211
Das Geheimnis charismatischer Menschen	216



04

<b>Ausklang mit Anhang</b>	<b>221</b>
Epilog	222
Danksagungen	223
Über den Autor	224
Literatur	225
Bildnachweis	225

**Die Icons bedeuten:**



**Beispiel**



**Download**



**Info**



**Literaturtipp**



**Tipp**



**Übung**

## Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserin,

warum haben viele Menschen Probleme, auf der Bühne des Lebens präsent aufzutreten? Ist es ein Mangel an Begabung oder Talent? Keineswegs! Meine Erfahrungen aus den unterschiedlichsten Seminaren, die ich in den vergangenen Jahren durchgeführt habe, zeigen etwas ganz anderes: Es ist eher die Unkenntnis und eine gewisse Unklarheit, wie mit den eigenen Möglichkeiten umgegangen werden kann. Die eigenen Ressourcen bleiben bisweilen völlig im Verborgenen. Auftritte bei Präsentationen erleben daher viele wie ein erfolgloses Strampeln auf rutschenden Abhängen.

Woher kommt das? Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Seminare resignieren anhand der zahllosen Optionen und vielfältigen Beanspruchungen. Sie sind einer Welt überdrüssig, in der alles geht und alles treibt. In diesem Ozean der Möglichkeiten, suchen viele nach dem Tropfen Erkenntnis, der eine Welle der Zufriedenheit auslöst. Deshalb sehnen sie sich – wie wir alle – nach Klärung und Orientierung. Wir benötigen klare Gedanken, weniger innere Unruhe und möchten Strukturen, Situationen und vor allem nicht so vielen Menschen ausgeliefert sein. Die Sehnsucht nach einem selbstbestimmten Leben als Reaktion auf eine Welt, die ständig antreibt, einfordert, abverlangt, erfüllt viele. Daraus resultiert häufig der Wunsch nach Rückzug. Was aber die geistigen und zeitlichen Rückzugsräume angeht, gleichen wir oft jenen Berggorillas, deren Lebensraum sich immer mehr auf einen Stehplatz reduziert.

Wir alle spüren, dass der Zeitgeist nicht auf Bedächtigkeit setzt. Er drückt aufs Gaspedal. Arbeitsprozesse beschleunigen sich. Dieser durchgetaktete Arbeitsalltag lässt wenig Raum für Muße, Geduld mit sich selbst und anderen. Deshalb stelle ich hier gleich die Frage aller Fragen:

Kann man sich Geduld und Muße überhaupt noch leisten?

Ich bin der Ansicht: Man muss sie sich sogar leisten. Nur mit Ausdauer und Geduld erreichen wir komplexe Ziele. Wer sich für sich selbst die Zeit nimmt, schärft seine Sinne, sein Denken und die Wahrnehmung. Der oder die ist ganz Ohr! Dann vergeht einem nicht Hören und Sehen, wie das Sprichwort sagt, sondern es entsteht Verstehen und Vertrauen. Nur wenn wir die Dinge an uns herankommen

lassen – mit langsamer, geduldiger Annäherung – kann sich eine Beziehung zu einem selbst entwickeln. Dadurch kommen wir besser mit Frustration und Stress zurecht und können uns ganz bewusst für eine Auswahl entscheiden, die uns gut tut. Der Selbstwert steigt dann durch diese Selbstwirksamkeit. Das bedeutet: Wir erkennen, dass unser Handeln Erfolg hat. Freundschaften und der Genuss am Leben sind der Lohn. Denn alles bekommt jetzt einen Sinn.



#### Tipp

Lesen Sie bitte deshalb dieses Buch sehr aufmerksam mit viel Muße durch und widmen Sie ihm viel Zeit. Denn in manchen Kapiteln habe ich die Erkenntnisse in nur wenigen Sätzen verdichtet. Lassen Sie sich also die Worte auf der Zunge zergehen und reflektieren sie immer wieder zwischen den Zeilen das soeben Gelesene. Genau diese geistigen Prozesse sind von großer Wichtigkeit. Sie werden Sie zum Nachdenken anregen und in die Veränderung bringen.

## Einleitung

### Präsilienz – schon wieder ein neues Konzept?

Warum sind wir so sehr auf Konzepte angewiesen? Das ist eine wirklich spannende Frage. Steckt im Grunde immer eine Angst dahinter?

- Angst nicht dazuzugehören.
- Angst nicht zu genügen.
- Angst etwas falsch zu machen.

Die Arbeit mit einem Konzept gibt uns die Möglichkeit, Verantwortung abzugeben. Ganz nach dem Motto: »Wenn ich nicht erfolgreich bin, liegt die Schuld am Konzept und nicht an mir.«

Es braucht viel Mut loszulassen, um in einen leeren Raum zu treten, in dem es keine Geländer, keine Pfade, keine Hinweisschilder gibt. Wenn Sie in diesen Raum eintreten, dann bedeutet das: Rückkehr zur eigenen Intuition, Zugang zu sich selbst bekommen, um sozusagen Ihr eigenes Buch zu schreiben. Dabei soll Ihnen die Präsilienzpyramide helfen. Mehr ist es nicht, aber auch nicht weniger.

Die Gehirnforschung hat festgestellt, dass nur diejenigen wirklich motiviert sind, die aufgrund eigener Erfahrungen, Freude und Begeisterung (an einer Sache) empfinden. Deshalb ist das Ansinnen, andere motivieren zu wollen, ein hirntechnischer Unsinn. Aus diesem Grund steht dieses Buch ganz unter dem Motto Erich Kästners: »Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es.«

Anstatt darauf zu warten, was das Leben uns anbietet, um etwas über uns zu lernen, können Sie sich bewusst für einen Umgang entscheiden, der jetzt sofort einen großen Einfluss auf Ihre Entwicklung hat. Forschen Sie deshalb immer wieder nach Ihren Talenten und Begabungen. Da sind Freude und Begeisterung schon inbegriffen. Einige werden sich jetzt denken: Dafür ist es doch schon zu spät. Nein! Dafür ist es nie zu spät. Dadurch stärken wir die Präsenz und unsere Resilienz = Präsilienz.

Diese Wortschöpfung ist entstanden, weil Präsenz unsere Resilienz stärkt und umgekehrt. Was bringt Menschen dazu, in scheinbar aussichtslosen Situationen nicht aufzugeben? Warum können manche Menschen besser mit Krisen umgehen als andere? Warum meistern sie schwierige Situationen gelassen und bleiben dabei in ihrer Mitte? Warum können sie mit Leichtigkeit Ruhe bewahren? Sie sind wie ein Stehaufmännchen, das sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufrichtet. Sie scheinen über eine unsichtbare Kraft zu verfügen, die sie auch unter schwie-

rigsten Bedingungen präsent auf Kurs hält. Diese Kraft ist unsere Resilienz: die seelische Widerstandskraft, die unser inneres Lebensfeuer anfacht. Präsenz gibt diesem Lebensfeuer echte, gehaltvolle Nahrung.

Ich zeige Ihnen in diesem Buch anhand der Präsilienzpyramide, wie sich über zehn Stufen Ihre Resilienz und Präsenz stärken lässt.

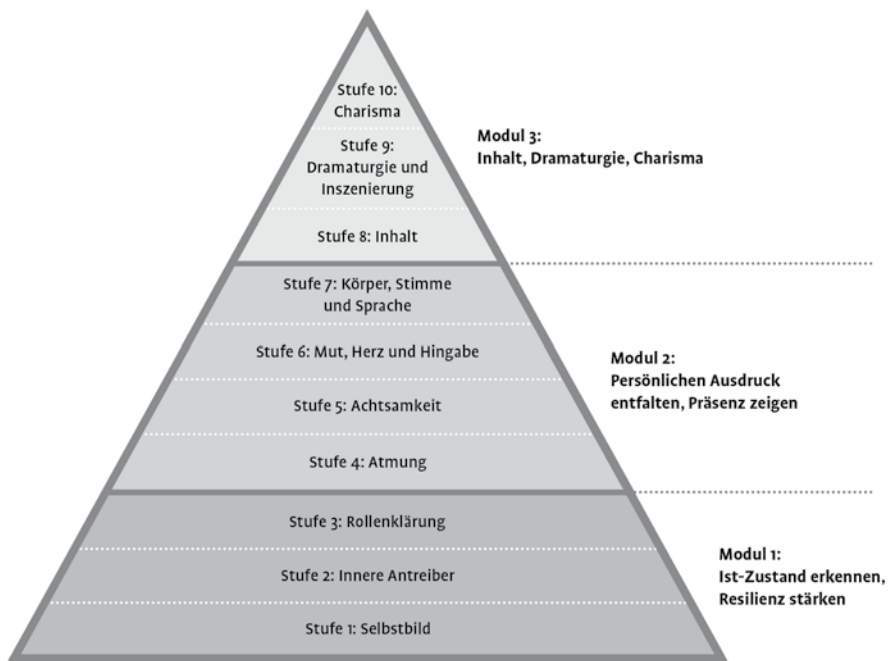


### Info

#### Die Präsilienzpyramide

Die Präsilienzpyramide besteht aus drei Modulen mit insgesamt zehn Stufen.

- Modul 1: Den persönlichen Ist-Zustand erkennen und die Resilienz stärken
- Modul 2: Den persönlichen Ausdruck entfalten und Präsenz zeigen
- Modul 3: Inhalt und Dramaturgie der Präsentation entwickeln, Inhalt und Ausdruck verbinden, charismatische Wirkung erzeugen



#### Die Präsilienzpyramide

Es ist die Suche nach dem Schatz, den jeder in sich trägt. Erst einmal gefunden, wird er ausgebuddelt, geputzt, gesäubert und poliert. So wird sein Wert auch für

andere sichtbar. Mithilfe von Techniken lässt er sich dann sogar vergrößern und verschwenderisch verteilen.

Die Formel für erfolgreiches Präsentieren lautet:

»Ein Ja zu mir und Begeisterung für die Sache.«

Das ist der Zugang, der Schlüssel zum Schatz! Was uns daran hindert und wie das Überwinden der Hindernisse und die Schatzsuche gelingt, das soll der Weg auf dieser Präsilienzpyramide zeigen.



---

# Modul 1: Den persönlichen Ist-Zustand erkennen und die Resilienz stärken

01



**Stufe 3: Rollenklärung**

**Stufe 2: Innere Antreiber**

**Stufe 1: Selbstbild**



## Stufe 1: Das Selbstbild als Basis

*»Die Herausforderungen im Leben können wir nicht ändern,  
aber unsere Einstellung dazu.«*

### **»Spieglein, Spieglein an der Wand, wer bin ich wirklich in diesem Land?«**

Das Selbstbild zeigt, wie wir mit uns selbst und den Herausforderungen umgehen. Nichts ist wirkmächtiger als das Selbstbild, mit dem jemand durch die Welt läuft. Noch dazu, wenn es für die eigene, wahre Natur gehalten wird. Deshalb lege ich in meinen Coachings großen Wert auf die Unterscheidung zwischen Gedanken und Wirklichkeit. Wie ich mit einer Herausforderung umgehe, kann ich mir aussuchen. Darin besteht die Kraft der Gedanken.

Ärgere ich mich oder reagiere ich ruhig und gelassen? Wir entscheiden, wie unser Tag sich gestalten wird. Denn wir haben jederzeit die Wahl und die Entscheidungsfreiheit, ob wir mit Ärger, Streit, Stress oder mit Freude, Ruhe und Gelassenheit reagieren. Niemand zwingt uns zu etwas.

Diese Gedanken wiederum prägen unsere Erfahrungen. Die Erfahrungen geben dann den Ereignissen ihre Bedeutung. Daraus entsteht eine innere Reiseroute. Wer mit dieser Route vertraut ist, kann nicht nur einzelne Verhaltensweisen verändern, sondern sein gesamtes Selbstbild. Ich sehe mich als Reiseleiter, weil ich mich auf dieser Route gut auskenne. Reiseleiter sind Menschen, die diese Reise schon oft gemacht haben. Wer mit dieser Route vertraut ist, wird irgendwann sein eigener Reiseleiter und kann dann nicht nur sein Selbstbild verändern, sondern seine gesamte Einstellung dem Leben gegenüber.

Das Selbstbild, unser Betriebssystem, steuert unser Denken, Fühlen und Verhalten.

Wichtig ist zunächst, sich damit zu beschäftigen, wer oder was unser innerstes Betriebssystem steuert. Sind es Gewohnheiten? Automatismen? Das herauszufinden, damit beginnt die Schatzsuche.

Gewohnheiten und unbewusster Automatismus sind einerseits notwendig, damit wir nicht alles immer neu entscheiden müssen. Andererseits hindern Gewohnheiten daran, aufzuhören und Neues zu beginnen. Ist uns die Gewohnheit bewusst, dient sie uns und wir beherrschen sie. Festgefahrene Gewohnheiten da-

gegen beherrschen uns und machen uns zu Sklavinnen und Sklaven. Wir haben uns dann in den Gewohnheiten verloren. Es ist ein unreflektiertes Einverständnis mit dem Immer-weiter-So. Friedrich Nietzsche drückt das in seinem Buch »Die fröhliche Wissenschaft« so aus:

*Ich hasse »die dauernden Gewohnheiten und meine, dass ein Tyrann in meine Nähe kommt und dass meine Lebensluft sich verdickt.«*

Diese Gewohnheiten ersticken jede Freiheit und Bewusstheit. Durch die Arbeit am Selbstbild wird eine innere Stimme hörbar, die Ihr Wissen aus der Summe Ihrer Erfahrungen, Ihres Denkens und Fühlens schöpft. Sie zeigt Ihnen Ihren authentischen Weg zu mehr Präsenz auf und hilft Ihnen dabei, neue Wege zu gehen. Denn:

*»Wer eingefahrene Wege nicht verlässt, bleibt auf der Strecke.«*

Eingefahrene Wege oder Gewohnheiten zu beenden oder aufzuhören heißt einerseits ein Ende machen und andererseits ein Hören auf. Ein Hinhören auf etwas. Ich lausche, der ganze Körper hält inne. Ich nehme mich aus der gewohnten Alltäglichkeit heraus, lasse mich überraschen mit der inneren neuen Einstellung:

*»Es wird schon werden. Es wird sich zeigen. Was kann schon passieren.«*

Das bedeutet: Nicht schon im Vorhinein versuchen, alles zu wissen. Geben Sie sich eine Auszeit, indem Sie aufhören mit dem Immer-weiter-So. Denn die überraschungsfreie, durchgeplante und vollkommen der Berechnung unterworfenen Lebensweise führt dazu, dass sich der Raum der Möglichkeiten enorm einschränkt, eng wird. Diese enge Denkschablone zwingt uns in ein Korsett, das uns die Luft zum Atmen nimmt. Dabei ist viel mehr möglich, als wir uns vorstellen können. Im Aufhören liegen neue Möglichkeiten – und zwar neue Anfänge. Dazu passen die Zeilen aus dem Gedicht »Stufen« von Herman Hesse:

*»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.«*

Los geht es! Die Schatzsuche beginnt! Unseren Schatz persönlicher Stärken können wir in drei Schritten finden:

- Im ersten Schritt betrachten wir unsere Persönlichkeit »im Spiegel«.
- Im zweiten Schritt bitten wir andere, uns »den Spiegel vorzuhalten«.
- Im dritten Schritt wird uns dann der Unterschied zum Wunsch- oder Idealbild bewusst.

Selbstbild und Fremdbild helfen uns dabei, uns selbst zu erkennen und auch die Eigenschaften und Fähigkeiten zu sehen, die uns selbst teilweise verborgen bleiben. Je klarer das Selbstbild ist und je besser es mit den Fremdbildern übereinstimmt, desto eindeutiger kann der Unterschied zum Wunsch- oder Idealbild gesehen werden. Daraus lassen sich dann die persönlichen Entwicklungsschritte anhand der Präsilienzpyramide leichter ablesen.

Die Übereinstimmung zwischen Selbstbild und Wunschbild sowie die zwischen Selbstbild und Fremdbild sind also wesentliche Voraussetzungen für ein präsilientes Leben. Ab jetzt spreche ich dich übrigens immer mit dem Du an.



### Übung

#### Selbstpräsentation

Schildere dich als Persönlichkeit. Mache das so, dass andere das Gefühl bekommen, wenn sie das von dir wissen, dann kennen sie dich. Dazu überlege, woher deine Eigenschaften, Fähigkeiten und auch »Macken« kommen. Wer sind deine Vorbilder? Wie äußert sich das in deinem Verhalten und in deinen Handlungen?

**Ablauf:** Notiere dir deine Gedanken. Folgende Fragen und auch dein persönlicher Steckbrief helfen dir dabei!

- Was zeichnet mich als Persönlichkeit aus?
- Was kann ich besonders gut? Welche Fähigkeiten habe ich? (Beispielsweise: Ich kann handwerklich arbeiten, gut organisieren und zuhören, zeichnen, besonders gut Golf spielen, mich in andere Menschen einfühlen.)
- Was hat und welche Personen haben mich geprägt?
- Wie bin ich? Welche Eigenschaften habe ich? (Zum Beispiel: Ich bin ruhig, temperamentvoll, höflich, pünktlich, herzlich, einfühlsam, flexibel. Sammle ganz konkrete Beispiele aus deinem Leben.)
- Worin zeigt sich das in meinen Werten, meiner Einstellung, in meinem Verhalten und in meinen Handlungen?
- Wie nutze ich das im Beruf und Privatleben?
- Was glaube ich, wie ich auf andere wirke?

Wenn du alles, was dir wichtig ist zusammengestellt hast, erstelle deine Selbstpräsentation. Das geht folgendermaßen: Stell dich hin und präsentiere frei – also ohne Spickzettel – vor einem imaginären Publikum auf der Grundlage dessen, was du erarbeitet hast. Wenn du etwas vergessen hast, was dir wichtig ist, wiederhole deine Selbstpräsentation. Präsentieren lernt man durch präsentieren!

**Ziel:** Es geht nicht um Vollständigkeit oder Perfektion, sondern der Nutzen liegt auf der Hand: Du bist ab jetzt immer bestens vorbereitet, egal ob es sich um ein Vorstellungsgespräch handelt oder um den Beginn eines Vortrags vor einem großem Auditorium.

**Ein wichtiger Tipp:** Kehre während der Arbeit an der Präsilienzpyramide immer wieder zu dieser Übung zurück. Verbessere deine Selbstpräsentation anhand der verschiedenen Stufen der Pyramide.

### Übung



#### Ist-Zustand oder ein Rendezvous mit mir selbst

Du wirst feststellen, dass du dir dein Selbstbild in unterschiedlichsten Situationen bewusst machen kannst. Indem du dich beobachtest, wie du auf Ereignisse reagierst, erkennst du deine unbewussten Reaktionen (Gewohnheiten und Automatismen) auf diesen Reiz. Dadurch hast du die Möglichkeit, diese Reaktionen in bewusste Handlungen zu verwandeln.

**Ziel:** Mithilfe dieser Übung wird dein innerstes Betriebssystem immer mehr durch Bewusstheit gesteuert und nicht durch einen unbewussten Automatismus, durch den viele Probleme zum Beispiel in der Kommunikation entstehen. Diese bewussten Reaktionen entsprechen dann immer mehr dem Idealbild oder Wunschbild, das du von dir hast.

**Ort und Material:** Ein ruhiger, ungestörter Ort. Ein Timer und ein Stuhl.

**Ablauf:** Stelle dir einen Timer auf drei Minuten. Setze dich bequem hin. Schließe die Augen und nimm deinen Ist-Zustand wahr. Beobachte bitte: Wie ist das, wenn ich einfach ich bin, nur mit mir bin? – Ist das gut? Wie nehme ich mich wahr? Wie fühle ich mich dabei? Erfüllt mich das? Und so weiter. Notiere nach diesen drei Minuten dein Ergebnis.

Zum Beispiel kann es sein, dass du notierst: Ich fühle mich motiviert, lebendig, gesund. Ich könnte Bäume ausreißen und möchte die Dinge, die mir wichtig sind, für die ich brenne, anpacken.

Oder vielleicht befindest du dich gerade eher in einem Selbstbild, das mit Ängsten und negativen Glaubenssätzen gespickt ist, die den Erfolg verhindern. Dann steckst du in einem Hamsterrad, das Ödön von Horváth so schön mit den Worten beschreibt: »Ich bin eigentlich ganz anders. Ich komme nur nicht dazu.«

Das Innehalten und den momentanen Ist-Zustand in aktuellen Situationen zu erspüren bringt die Wirkmächtigkeit des eigenen Selbstbilds zutage. Allein das Beobachten hinderlicher Selbstbilder und Glaubenssätze kann der Beginn einer langsamen Umorientierung sein. Jemand, der immer Mitläufer war, sieht sich nicht plötzlich als Führungskraft. Aber wenn er sich die Gründe klarmacht, warum er wie eine graue Maus wirkt, kommt etwas in Bewegung, neue Handlungsspielräume öffnen sich. Genauso ist es, wenn sich jemand wie eine unscheinbare, fast unsichtbare Person fühlt, die stets nur das ausführt, was andere ihr vorgeben. Sie wird sich nicht sofort trauen, ihre Ideen als großartige Rednerin zu verkünden. Aber sie wird immer öfter den Mund aufmachen und vielleicht auch erste Präsentationen übernehmen. Schritt für Schritt.

Der erste wichtige Schritt ist getan. Glückwunsch! Benutze ab jetzt viele Gelegenheiten, um deine Reiz-Reaktions-Kette zu überprüfen.

Jetzt kommt schon die gute Nachricht. Denn daraus kannst du folgerichtig festhalten: Nicht die Intelligenz oder der Fleiß stärken das Selbstbild und dadurch die eigene Präsilienz, sondern das Wohlfühl-Ich. Wenn du feststellst: »Ich bin stolz auf das Geleistete!« – dann strahlst du das auch aus. – Nun wird es richtig spannend, denn damit gehst du hinaus in die Welt.

## **Das Fremdbild – »... von einem, der auszog um das Fürchten zu lernen«**

Angenommen, wir würden allein auf der Welt leben, dann wüssten wir nicht, wer wir wären. Denn in jedem von uns stecken Möglichkeiten und verborgene Kräfte, die wir nicht kennen, weil sie noch nicht gefragt waren oder erkannt worden sind. Deshalb: Wir benötigen die anderen, unsere Gegenüber, um uns in allen Facetten – seien es Kreativität, Flexibilität oder soziale Stärken – zu erkennen und zu verstehen.

Im Fremdbild geht es um die Frage: Wie werde ich von anderen wahrgenommen? So wie ich selbst Bilder über mich habe, haben andere ebenfalls Bilder über mich. Diese Bilder variieren je nach Situation und Stimmung. Manchmal sind sie realistisch, manchmal enthusiastisch, manchmal kritisch. Also auch daran, wie die Umwelt auf uns reagiert, ist die Wirkmächtigkeit des eigenen Selbstbilds für jede und jeden erkennbar.

Jeder Gedanke eines Menschen löst eigene Handlungen und Haltungen aus, auf die dann andere Menschen reagieren – und uns wiederum in dem bestätigen, was wir zu sein glauben. Ein unsicherer Mensch provoziert Ablehnung, weil sein Verhalten von der Selbsteinschätzung geprägt ist: »Mich mag sowieso keiner.« Und wer sich im Job nichts zutraut und sich wie ein Praktikant oder eine Praktikantin aufführt, bekommt automatisch die Hilfsarbeit zugewiesen. Und selbst wer seine Gedanken verbergen möchte, drückt sie unwillkürlich aus: durch die Mimik, durch die Körpersprache.

Die Arbeit am Selbstbild und am Fremdbild unterstützt dich also dabei, dich selbst bewusster wahrzunehmen. Bisher nicht wahrgenommene Potenziale können entdeckt, Kompetenzen entwickelt und bestehende Blockaden erkannt werden, um damit besser umzugehen. Das gibt Selbstvertrauen, aber auch Impulse, wo und wie jeder sich weiterentwickeln kann.

*»Nicht die Dinge beunruhigen den Menschen, sondern seine Sicht der Dinge.« Epiktet*

## Übung



### Blickpunktwechsel

**Einführung:** In dieser Übung geht es darum, verschiedene Perspektiven auf eine Situation zu betrachten, um Beziehungsdynamiken zu verstehen, ein umfassenderes Verständnis für das Selbst- und Fremdbild zu erlangen und Empathie für die Erfahrungen anderer zu entwickeln.

Dazu werfen wir noch einmal einen Blick auf die eigene Person, indem wir einen neuen Standpunkt einnehmen. Dann entwickeln wir die Fähigkeit, sich in Mitmenschen hineinzuversetzen. Das schärft dein Fremdbild und hilft dir, nun deine Kommunikation achtsam zu gestalten. Am Ende wirst du eine neutrale Position dazu einnehmen, dadurch kann eine bewusste Veränderung geschehen.

Beziehungsdynamiken laufen auf drei Wahrnehmungsebenen ab.

- **Ich:** Welche Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen wie Haltung, Mimik und Gestik nehme ich bei mir in dieser Situation wahr?
- **Mein Gegenüber:** Wie wirke ich auf meinen Gesprächspartner oder meine Gesprächspartnerin? Also was denkt und fühlt er oder sie? Aber vor allen Dingen, wie geht es mir an seiner/ihrer Stelle.
- **Neutrale Position:** Wie würdest du aus einer neutralen Sicht diese Begegnung wahrnehmen und analysieren?

**Ziel:** Ziel ist es, unabhängig von deinem Gegenüber, Selbst- und Fremdbild mit dieser achtsamen Technik zu erforschen. Du lernst, über deinen eigenen Schatten zu springen und die anderen aus deinem vorgefertigten Feindbild zu entlassen. Wie heißt es so schön: Nichts ändert sich – außer du änderst dich.

Obwohl wir viel lieber die anderen verändern würden, wissen wir doch im tiefsten Inneren, dass Veränderung nur bei uns selbst möglich ist. An dir selbst kannst du aktiv arbeiten und wenn du dich veränderst, ziehen die anderen – wegen des Resonanzprinzips – oft mit. Es tut gut, einmal aus seiner Haut herauszugehen und in die Haut des Gegenübers hineinzuschlüpfen, denn es gibt dir die Möglichkeit, genau zu verstehen, wie du auf ihn oder sie wirkst.

Durch diese Übung erkennst du, dass es nicht nur eine »richtige« Perspektive gibt, sondern dass verschiedene Menschen eine Situation auf unterschiedliche Weise erleben können. Indem wir uns in die Perspektive anderer hineinversetzen, können wir unser Verständnis dazu erweitern und unsere Empathie verbessern, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen stärken, kreativere Lösungen finden und zu einer positiveren Wahrnehmung der Welt um uns herum beitragen.

**Ablauf:** Wähle in einem Raum deiner Wahl drei Positionen für die drei Wahrnehmungsebenen aus, die die Beziehung widerspiegeln. Möchtest du der Person näher sein oder ihr lieber mit mehr Abstand begegnen? Möchtest du ihr zugewandt oder lieber abgewandt sein – also die kalte Schulter zeigen?