

Klaus Kohler



Präsenz + Resilienz = Präsilienz

Das Zehn-Stufen-Trainingsprogramm
für den gestärkten Auftritt



BELTZ

Leseprobe aus Kohler, Präsenz + Resilienz = Präsilienz,
ISBN 978-3-407-36620-7 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36620-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36620-7)

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

Modul 2: Den persönlichen Ausdruck entfalten und Präsenz zeigen	57
Einführung	58
Energielosigkeit, Angst und Stress »abatmen«	58
Der Puls des Lebens	58
Die Resilienz ist das Rückgrat unserer Präsenz – der Atem die Basis	59
Stufe 4: Die Atmung	61
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
Stufe 5: Achtsamkeit – jetzt!	80
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
Stufe 6: Mut, Herz und Hingabe	106
Wenn das Wörtchen »wenn« nicht wär, ja ...	106

Inhaltsverzeichnis

Mut	107
Herz	113
Hingabe	130
Stufe 7: Körper, Stimme und Sprache	135
Körper	136
Stimme	148
Sprache	157
 Modul 3: Inhalt, Dramaturgie und Charisma	 169
Einführung	170
Stufe 8: Der Inhalt	171
Zunächst geht es um dich!	171
Der Aufbau deines Inhalts	174
Interaktionen	179
Stufe 9: Dramaturgie und Inszenierung	183
Wirklichkeit oder Einbildung?	183
Die Vorbereitung auf deinen Auftritt	184
Die Bühnenperformance	189
Die Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch	196
Stufe 10: Charisma	203
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

Ausklang mit Anhang	221
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.

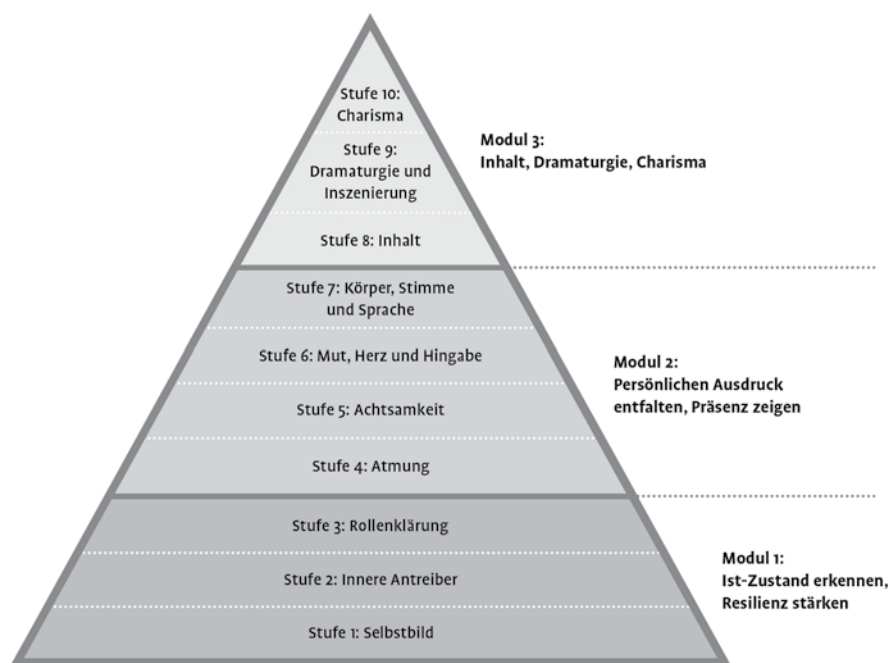


Info

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

Einleitung

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

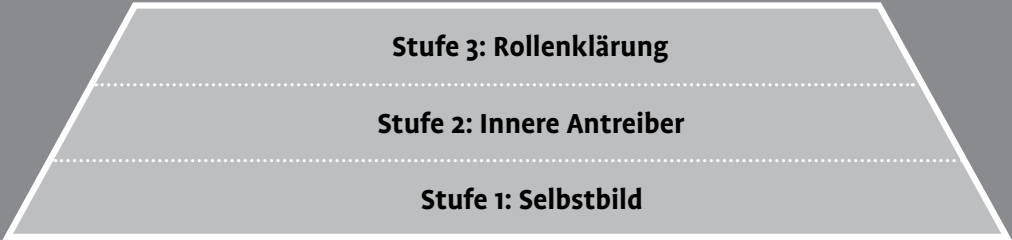
Die Formel für erfolgreiches Präsentieren lautet:

»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-

Stufe 1: Das Selbstbild als Basis

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 Präsilienz 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.