

Anzeige



LeaderDevelopment

in Führung, Kommunikation und Verkauf

NZZ Online

Montag, 14. April 2008, 09:19:02 Uhr, NZZ Online

Nachrichten > Panorama

13. April 2008, NZZ am Sonntag

Machen Sie mehr aus sich! *Möchten Sie beliebter sein? Dann reden Sie ab sofort leiser, hören besser zu und werden Ornithologe. 10 Ratschläge zur nachhaltigen Attraktivitätssteigerung, von Philosophinnen, Unternehmern und Rhetorik-Trainern*

Frank Bodin, Werber: Ganz untypisch für einen Werber muss ich sagen: Mehr aus sich machen funktioniert nicht über den Konsum. Es geht über die Zeit, die man sich nehmen muss, für sich selbst, für Kunst, für Musik, das Schreiben oder Fitness. Das sind alles Wege, auf nachhaltige Art und Weise mehr aus sich zu machen. Man muss Authentizität anstreben. Wer authentisch ist, verstärkt seine Wirkung. Das setzt voraus, dass man seine eigenen Stärken kennt und an ihnen arbeitet. Wie das geht? Indem man zum Beispiel Sachen ausprobiert, auf die man Lust hat. Wer schon immer schreiben wollte, soll sich hinsetzen und anfangen. Lust zu kochen? Dann machen Sie einen Kochkurs. Was ich sagen will: Man darf nicht nur von Ideen und Wünschen reden, es geht darum, sie umzusetzen. Und damit kommen wir zum Wichtigsten: der Disziplin. Das, was man für gut befindet und was einem Freude bereitet, braucht Regelmässigkeit. Disziplin, das habe ich bei meiner Beschäftigung mit der Musik gelernt, ist ganz wichtig. Und dann noch etwas: Jeden Tag einen guten Gedanken denken oder einer alten Frau über die Strasse helfen.

Lucas Carle, Psychologe: Grundsätzlich sind Selbstveränderungen schwer. Neues Verhalten muss neurologisch «gespurt» werden. Dazu braucht es Ausdauer, Konzentration und Bewusstheit. Das gewünschte neue Verhalten muss einige Male geübt werden, so wie ein Klavierspieler ein neues Stück einüben muss. Wenn man seine Kenntnisse, seine Fähigkeiten, seine Kompetenz in ein besseres Licht stellen will, muss man zuerst seine eigene Wertung eruieren. Habe ich eine positive Selbstbewertung, oder stelle ich mein Licht unter den Scheffel, oder habe ich ein negatives Selbstwertgefühl? Eine vertiefte Diagnostik ist unerlässlich, um die Ursache des schlechten Selbstwertgefühls oder auch die ungenügende Attraktivität zu verstehen. Ursachen für ein negatives Selbstwertgefühl können unter anderem seelische Verletzungen sein, die uns in der Kindheit zugefügt wurden. Seelische Wunden, deren man sich oft nicht bewusst ist, können zum Beispiel in einer Psychotherapie aufgearbeitet werden.

Hanspeter Danuser, ehemaliger Kurdirektor von St. Moritz: St. Moritz ist ein Ort des Show-off, hier verkehren eigenständige Personen mit starkem Ego und ausgeprägter narzisstischer Prägung. Da musste ich als Kurdirektor schauen, dass ich über die Runden komme und nicht untergehe. Wichtig ist, sich jeden Morgen beim Aufwachen zu fragen, wer man ist und wie man ist und danach eisern sich selbst zu bleiben. Mehr als die Hälfte der Leute lebt quasi an sich selber vorbei. In der globalisierten Welt gibt es so viel Fake, so viel «me too», dem muss man etwas Authentisches entgegensetzen, in meinem Fall beispielsweise ein Alphorn. Ich bin vor 25 Jahren darauf gekommen, bei einem Treffen der deutschen Reiseakademie. Wir mussten die Österreicher blockieren, irgendwie die Differenz schaffen. Und es hat funktioniert. Unterdessen bin ich auch schon vor 3000 Zuhörern im Kölner Dom aufgetreten, und das Alphorn ist das, was von den Kongressen am Ende haften bleibt.

Michael P. Sarp, Unternehmer: Machen Sie sich bemerkbar, indem Sie sich zurückhalten. Machen Sie Eindruck, indem Sie ganz leise und ruhig sprechen. Hören Sie zu, und zeigen Sie sich interessiert, statt immerfort laut reinzubrüllen und sich in den Vordergrund zu drängen. Bleiben Sie ruhig und gelassen. Kreieren Sie eine angenehme Atmosphäre für Ihr Gegenüber. Fallen Sie auf, indem Sie zeigen, nicht auffallen zu müssen. Denn angenehme Menschen fallen immer nur indirekt auf.

Milena Moser, Schriftstellerin: Bevor man mehr aus seinem Typ machen kann, muss man ihn zuerst einmal gefunden haben. Das gilt nicht nur beim Schreiben, da aber in ganz besonderem Masse. Schreiben ist Moden unterworfen, wie alles andere auch. Umso wichtiger ist es, sich nicht anzupassen, sondern konsequent das Eigene zu verfolgen. Ob Rocklänge oder Erzählstränge: Alles ist möglich. Unzensuriert sich selbst zu sein, ist vielleicht kein Rezept für eine unauffällige Existenz, aber bestimmt für eine authentische. Am Schreibtisch und jenseits davon.

Thomas Skipwith, 2-facher Goldmedaillengewinner an der Rhetorik-Europameisterschaft: Es erscheint ganz simpel: Man nehme «das richtige Wort zur richtigen Zeit». Nur, welches ist das richtige Wort, und welches ist die richtige Zeit? Achten Sie auf Folgendes:

1. Das Zielpublikum: Es macht einen Unterschied, ob Sie Enkelkindern eine Geschichte erzählen oder einem Mitarbeiter eine Aufgabe erklären.
2. Den Inhalt: Halten Sie sich immer vor Augen, aus welchem Grund Sie sprechen. Auf diese Weise erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit, Ihr Ziel zu erreichen. Wollen Sie mit jemandem flirten, oder wollen Sie Venture-Kapital für Ihr Projekt gewinnen?
3. Die Zeit, die Ihnen zur Verfügung steht: Sie bestimmt, wie viele Inhalte Sie an den Mann bringen können. Die Extreme sind Stockfisch und Labertasche. Positionieren Sie sich dazwischen.
4. Den Zeitpunkt: Hier geht es um das richtige Timing. Fragen Sie nicht unmittelbar nach einem Wutausbruch Ihres Chefs um eine Lohnerhöhung.
5. Die Ausdrucksweise: Monotonie ist der Tod jeder Konversation. Es gibt vielfältige Mittel, um ein Gespräch wirkungsvoll zu gestalten: Variation der Stimme, Humor, Körpersprache, Blickkontakt, Geschichten,

Pausen. Erinnern Sie sich auch an die Volksweisheit: «C'est le ton qui fait la musique.»

6. Die Emotionen: Sie und Ihr Gegenüber sind emotionsgetrieben. Ein gesundes Selbstvertrauen, eine positive Ausstrahlung und die innere Überzeugung bringen die Zuhörer dazu, Ihnen an den Lippen zu hängen.

Scheinen Ihnen diese Hinweise zu aufwendig? Dann lassen Sie sich von Eugen Drewermann motivieren: «Um einen Stein zu zertrümmern, braucht man einen Hammer, um eine kostbare Vase zu zerbrechen, genügt eine flüchtige Bewegung. Aber um das Herz eines Menschen zu treffen, genügt oft ein einziges Wort.»

Eva Schiffer, freischaffende Philosophin: Wir haben unsere Sehnsucht nach dem absoluten Sinn ins Diesseits verlagert und glauben nun mit quasireligiöser Inbrunst an die selig machenden Werte wie Effizienz, Erfolg, Wissen als Macht, Dynamik, Zielorientiertheit und Lifestyle. Besser bei anderen ankommen heisst aus dieser Perspektive: «die anderen» zu einer Funktion seines Willens zur Macht zu machen.

Dagegen verweist der französische Philosoph Michel Foucault auf das antike Konzept der philosophischen Arbeit am Selbst: Nicht um verbissene Arbeit geht es hier, sondern um geduldiges Einüben von Kompetenzen im Dienste des guten Lebens. Es geht um Macht als Können, nicht um Beherrschung. Sich verbessern bedeutet aus dieser Sicht die Einübung von Praktiken und Techniken: Körperliche und geistige Übungen sollen uns wahrnehmungs-, dialog- und genussfähiger machen. Was angestrebt wird, ist Sensibilität, Angemessenheit und Freundlichkeit. «Bei anderen besser ankommen» meint hier die Kunst des Dialogs: den Wechsel zwischen Erzählen und Zuhören; die Fähigkeit, den gemeinsamen Phantasie- und Erlebnisraum zu schaffen, in dem Gedanken geklärt, Zusammenhänge spielerisch erprobt und die «Genauigkeit des Fühlens» (Robert Musil) eingeübt werden können. Dem anderen – und das meint alles, was ich nicht bin – Raum zu gewähren. So wird Begegnung – das Beieinander-Ankommen – überhaupt möglich.

Hildegard Schwaninger, Gesellschaftsreporterin: Man macht mehr aus sich, indem man den Eindruck erweckt, man interessiere sich mehr für den anderen als für sich selbst. Das mag wie eine Plattitüde klingen, aber auf Cocktail-Partys erzielt man mit einem guten Gespräch mehr Wirkung, als wenn man mit Statussymbolen prahlt. Denn das kann jeder.

Barbara Schmutz, Fernseh-Pfarrerin: Wenn mich jemand fragt, wie er mehr aus sich machen kann, frage ich ihn: «Warum sollen Sie das?» Warum muss ich mehr aus mir machen? Um mehr zu verdienen? Mehr zu besitzen? Um die Welt zu verbessern? Diese Fragen muss man sich beantworten, um der Antwort näherzukommen.

Vielleicht hetzen deshalb viele Menschen durch ihr Leben, weil diese Fragen im Grunde selbstdestruktiv sind. Sich verbessern wollen bedeutet ja immer: Ich bin nicht gut beziehungsweise noch nicht gut genug.

Dabei reicht es nämlich, gut zu sein. Es reicht sogar schon, ausreichend gut zu sein. Mehr ist nicht verlangt, mehr verlangt auch Gott nicht. Der hat im Gegenteil oft sein Augenmerk besonders auf die Menschen

gelegt, die eben nicht für genügend gut befunden wurden. Das macht mir Mut. Trotzdem gilt für alle: Man sollte nicht lebenssatt und selbstzufrieden verharren. Es gibt vieles zu verändern, zu üben und immer wieder zu versuchen.

François Höpflinger, Soziologieprofessor: Im Alter gibt es drei Strategien, um sein Ansehen zu erhöhen:

1. Als Rentner kann man mehr wagen, man kann die späte Freiheit nutzen und muss nicht mit Sanktionen rechnen. Man kann sich in alle Diskussionen einmischen und rebellisch auftreten.
2. Oder man wählt eine spezielle Aktivität, beobachtet seltene Vögel, malt Steine an und sammelt Keramik. Man positioniert sich als Original und wird wahrgenommen.
3. Man widmet sich einem zeitintensiven Hobby mit lokalem Bezug. Warum nicht die Dorfgeschichte aufarbeiten? Das führt zu lokalem Ansehen. Aufgezeichnet von Sacha Batthyany, Susanna Heim, Martin Helg

Diesen Artikel finden Sie auf NZZ Online unter:

http://www.nzz.ch/nachrichten/panorama/machen_sie_mehr_aus_sich_1.708922.html

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Wiederveröffentlichung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von NZZ Online ist nicht gestattet.
