



Mit 20 Minuten täglich zu mehr Selbstsicherheit,
Präsenz und Ausstrahlung

Ein Übungsprogramm

Maria Staribacher

In diesem Buch geht es nicht um Präsentationstechniken, Dramaturgie eines Vortrages, Gliederung oder Argumente. Vielmehr geht es darum, deine eigene Persönlichkeit zu stärken und somit deine Ausstrahlung zu steigern. Du gewinnst Selbstsicherheit im Umgang zunächst einmal mit dir selbst und dann auch mit anderen Menschen.

Präsenz hat sehr viel mit Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu tun. Wer schon an das nächste denkt, während er noch mit etwas anderem beschäftigt ist, wirkt abwesend und zerstreut.

Präsenz hat aber auch ganz viel mit dem Körper zu tun. Sich in seiner Haut wohl fühlen, über sich selbst Bescheid wissen und mit sich im Reinen sein, lässt Menschen strahlen. Sie verbreiten Ruhe und Gelassenheit und sind angenehme Zeitgenossen. Präsent sein heißt, sich seines Körpers mit jeder einzelnen Faser bewusst sein.

Wer seine Ausstrahlung vergrößern und seine Wirkung auf andere steigern will, muss sich auf jeden Fall mit sich selbst beschäftigen. In diesem Buch erhältst du konkrete Anleitungen für dein tägliches Kurzübungsprogramm.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort	03
1.1. Warum ich dieses Buch geschrieben habe	04
1.2. Wie du dieses Buch nutzen kannst	05
2. Einleitung	06
3. Die Säulen des Selbstwertgefühls	07
3.1. Selbstakzeptanz	08
3.1.1 Selbstvertrauen Positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten	09
3.1.2 erleben von kontaktfähigkeit kompetenzselbstsicherheit und soziale	10
3.2. Soziales Netz: Eingebunden sein in positive soziale Bindungen	11
3.3. Geringes Selbstwertgefühl	12
3.4. Tipps um die eigene Selbstsicherheit zu erhöhen	14
3.4.1. Routine	15
4. Warum die Übungen wirksam sind	16
4.1. So funktioniert unser Gehirn	17
4.2. Akzeptiere dich selbst	19
4.3. Mentaltraining	19
4.3.1. Imagination – Zugänge zu inneren Ressourcen finden	19
4.3.2. Anleitung für Mentalübungen	21
5. Einsatz von Körpersprache und Stimme	23
6. So übst du am besten	24
6.1. Schaffe dir gute Rahmenbedingungen	25
6.2. Bodyscan	26
7. Jetzt geht's los	27
7.1. Welche Ausstrahlung möchtest du gerne haben?	28
7.2. Übungsanleitung	28
8. Dein tägliches Übungsprogramm:	29
8.1. Körper lockern und aufwärmen für mehr Präsenz:	30
8.1.1. Wozu sind diese Übungen gut?	34
8.2. Die Stimme bringt dich in Stimmung	35
8.3. Der Atem verbindet dich mit dir selbst.	37
8.4. Verbinde dich mit deinem Herzen	37
8.5. Fühle, was ist und akzeptiere es	38
8.6. Hol dir Energie und Kraft von Himmel und Erde	38
8.7. Verbinde dich mit allen Menschen und der ganzen Welt	39
8.8. Streichholz-Übung: Ich bin liebenswert, weil.....	40
8.9. Mental-Übung, um gewünschte Eigenschaften zu aktivieren	40
8.10. Entspannung	41
8.11. Dankbarkeit	42
8.12. Spieglein, Spieglein an der Wand...	43
9. Und zum Abschluss alles Gute!	44
10. Literaturverzeichnis	46
11. Abbildungsverzeichnis	46

VORWORT

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“, sollte man auch ab und zu auf sich selbst anwenden. Sich selbst gut zu behandeln, rät uns Maria Staribacher im vorliegenden Ebook, eine Viertelstunde am Tag reicht schon aus – und das eigene Selbstwertgefühl wird sich von Woche zu Woche verbessern. Die Übungen dazu sind einfach, gut beschrieben und sofort umsetzbar. Wir lernen, zu uns zu stehen, uns in unserer Haut wohlfühlen, und – als logische Folge – sicher und stark aufzutreten.

Mag. Beate Mayer, Leiterin der Abteilung Statistik, AUVA

„Einfach, aber wirkungsvoll! Bevor ich die Übungen gemacht habe, wusste ich weder wie ich meine Stimme kontrollieren oder das Schwitzen meiner Hände abstellen hätte können. Heute kann ich vor den Vorträgen sogar scherzen, denn eines habe ich von Maria auf jeden Fall gelernt: Es ist okay, wie ich bin, niemand außer mir bemerkt meine Patzer und das Publikum mag mich, weil ich mich selbst mag.“

Evelyn Hofer, MSc, Key Account Managerin

1.1

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Seit 30 Jahren bin ich als Trainerin für Rhetorik und Präsentationstechniken als auch für Stimme und Sprechen für verschiedene Unternehmen und Institute tätig. In all meinen Seminaren habe ich die Erfahrung gemacht, dass Unsicherheit und Nervosität für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Thema schlechthin ist. Die meisten hatten Angst, nicht gut genug zu sein, zu versagen oder sich zu blamieren. Sie hatten Angst, ihren eigenen Ansprüchen und denen der anderen nicht zu genügen.

Viele dachten während ihrer Präsentationen nur mehr daran, wie sie wohl beim Publikum ankommen würden, ob ihnen Fehler passieren würden, was denn wäre, wenn sie ein Blackout hätten und ähnliches. Dementsprechend verhalten bis verklemmt war dann auch die Wirkung.

Andere versteckten sich hinter einer einstudierten Rolle und spulten ihre Reden in einem monotonen Vortragston herunter. Oder sie versteckten sich hinter einer Powerpoint-Präsentation und lasen ihren Text von endlos vielen Folien ab. Die Folge davon: Langeweile machte sich breit. Es wurde zunehmend anstrengender zuzuhören und zu folgen.

Statt auf die eigene Persönlichkeit zu vertrauen und das Wissen mit Begeis-



terung vorzutragen, traten Unsicherheiten und Zweifel in den Vordergrund.

Für einige reichte das Erlernen von verschiedenen Präsentationstechniken wie Aufbau und Gliederung einer Rede, Einsatz von Medien und der Erwerb von Routine aus, um ihr sicher zu werden und die eigene Persönlichkeit strahlen zu lassen.

Für andere war das Erlernen von gekanntem Auftrittsverhalten, der bewusste Einsatz von Körpersprache und Stimme eine große Hilfe. Sie konnten ihre Wirkung und Präsenz steigern. Sie erhielten besseres Feedback, was wiederum ihre Selbstsicherheit steigerte.

Alle aber lernten sich mit ihren eigenen Schwächen und Fehlern auszusöhnen und auf ihre Stärken zu setzen. Übermäßig hohe Ansprüche an sich selbst, Perfektionismus und Selbstkritik wichen dem Anerkennen der eigenen Person. Das wiederum machte Wachstum und Entwicklung möglich.

Davon handelt dieses Buch. Das Übungsprogramm hilft dir mental, physisch und psychisch mit dir selbst in Einklang zu kommen, deine Persönlichkeit zu stärken und somit deine Ausstrahlung zu erhöhen. Körper- und Stimmübungen stärken dein Auftrittsverhalten mit einzelnen Personen oder mehr oder weniger großen Gruppen. Die Mentalübungen schenken dir größere innere Freiheit und Zufriedenheit mit dir selbst.

Für diejenigen, die unter sehr großer Unsicherheit, Nervosität und Redeängsten leiden und alleine nicht weiter kommen, habe ich ein eigenes Seminar und Coaching-Format entwickelt, das sich nur mit der Bewältigung von Lampenfieber auf verschiedenen Ebenen beschäftigt. Unter www.lampenfiebercoaching.at kannst du mehr Informationen darüber bekommen.

1.2

Wie du dieses Buch nutzen kannst

Bevor du mit dem praktischen Übungsteil und dem Ansehen der einzelnen Videos beginnst, empfehle ich, auch den theoretischen Teil zu lesen, um zu verstehen, wie wir Menschen funktionieren.

Wie die Übungen auszuführen sind, ist im jeweiligen Kapitel beschrieben.

Lese dir die Anleitung zuerst durch und sieh dir danach das jeweilige Video dazu an

EINLEITUNG

*Es gibt keine größere Sehnsucht des Menschen, als jemanden zu finden, der einem zuhört. **Folke Tegetthoff***

In diesem Buch geht es nicht um Präsentationstechniken, Dramaturgie eines Vortrages, Gliederung oder Argumente. Vielmehr geht es darum, deine eigene Persönlichkeit zu stärken und somit deine Ausstrahlung zu steigern. Du gewinnst Selbstsicherheit im Umgang zunächst einmal mit dir selbst und dann auch mit anderen Menschen.

Präsenz hat sehr viel mit Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu tun. Wer schon an das nächste denkt, während er noch mit etwas anderem beschäftigt ist, wirkt abwesend und zerstreut. Präsenz hat aber auch ganz viel mit unserem Körper zu tun. Sich in seiner Haut wohl fühlen, über sich selbst Bescheid wissen und mit sich im Reinen sein, lässt Menschen strahlen. Sie verbreiten Ruhe und Gelassenheit und sind angenehme Zeitgenossen. Präsent sein heißt, sich seines Körpers mit jeder einzelnen Faser bewusst sein.

Wer seine Ausstrahlung vergrößern und seine Wirkung auf andere steigern will, muss sich auf jeden Fall mit sich selbst beschäftigen. In diesem Buch erhältst du konkrete Anleitungen für ein Kurzübungsprogramm, das du jeden Tag über mindestens zwölf Wochen lang ausführen solltest, um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen.

DIE SÄULEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS

In den folgenden Kapiteln werden wir uns den Begriffen Selbstsicherheit, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen beschäftigen – einfach um die verschiedenen Aspekte des Selbstwertgefühls für uns klar zu bekommen und besser daran arbeiten zu können. „Die Begriffe Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstachtung, Selbstbejahung, Selbstvertrauen, Selbstliebe, Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und neuerdings der Fachausdruck „Selbstwirksamkeit“ verweisen auf eigene Stärken und das zuversichtliche Vertrauen in die eigene Person. Viele Psychologinnen und Psychologen verwenden die Bezeichnung „Selbstwertgefühl“ als Überbegriff.“¹

Ich lade dich an dieser Stelle ein, über dich und dein Selbstwertgefühl nachzudenken. Wie hoch schätzt du deinen Selbstwert auf einer Skala von 0 bis 10 (= größtes Selbstwertgefühl) ein? Was würdest du brauchen, um einen Punkt höher zu kommen?

1 Morschitzky (2011), S. 76

3.1

SELBSTAKZEPTANZ

Positive Einstellung zu sich selbst als Person

*Zufrieden mit sich sein – einverstanden mit sich sein – sich wertschätzen
eins mit sich sein – **sich in sich selbst zu Hause fühlen***



Selbstakzeptanz hat einen ausgeprägten körperlichen Aspekt. Mit dem eigenen Körper eins zu sein, sich in sich selbst wohl zu fühlen, ist eine ganz wichtige Ebene, die sehr häufig zu kurz kommt. Kannst du deinen Körper, dein Leib-Sein akzeptieren?

Selbstakzeptanz bedeutet, mit sich selbst zufrieden sein als Person, also die eigenen Meinungen, Reaktionen und Haltungen wertzuschätzen. Mit sich selbst einverstanden zu sein auch dann, wenn die eigenen Eigenschaften, Gewohnheiten oder Meinungen unbequem oder schwierig sind. Selbstakzeptanz heißt dann, so und nicht anders zu sein. Sie besteht nicht nur in besonderen Momenten, sondern auch und gerade im Alltag – natürlich nicht immer hundertprozentig, aber im Großen und Ganzen. Dazu gehört auch, auf eigene Bedürfnisse zu achten und sie zu respektieren. Bedürfnisse können wir in erster Linie über das Körperbewusstsein erkennen.

Selbstakzeptanz heißt auch zu 100 Prozent zu akzeptieren, wie man ist – mit all seinen Stärken und Schwächen, seinen guten und „schlechten“ Eigenschaften. Alles, was du akzeptierst, wird sich unweigerlich verändern. Alles, was du verändern und weghaben willst, bleibt unweigerlich beim Alten. Das klingt zunächst paradox, stimmt aber trotzdem. In einigen Übungen werde ich dich einladen, zu spüren was gerade in dir los ist und es anzunehmen und zu akzeptieren. Wenn du das wirklich tust, wirst du merken, dass es nur dadurch schon etwas leichter wird. Die große Wirkung stellt sich aber erst ein wenig später ein.

3.1.1

SELBSTVERTRAUEN

Positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und Leistungen

Etwas gut können – etwas gut machen – etwas erreichen – etwas durchhalten – etwas lassen können

Eine Person mit hohem Selbstvertrauen zeichnet aus, dass sie sich bestimmte Fähigkeiten zutraut, z.B. handwerklich geschickt zu sein, zeichnen oder kochen zu können etc. Sie traut sich auch zu, dass sie lernen und neue Aufgaben bewältigen kann. Eine positive Einstellung zum eigenen Können bedeutet auch, etwas nach der eigenen Einschätzung gut zu machen, z.B. den eigenen Beruf, die Kindererziehung oder den Haushalt gut zu bewältigen. Zum Selbstvertrauen gehört auch, real und überprüfbar etwas zu erreichen und Erfolge zu erleben. Dafür sind auch Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen wichtig, wenn etwas schwieriger ist als erwartet oder nicht so gut gelingt.

Ein wichtiger Aspekt des Selbstvertrauens besteht darin, eigene Grenzen zu erkennen und zu respektieren, also auch einmal etwas lassen zu können. Du kannst eigene Fehler akzeptieren oder, dass du nicht perfekt bist, ohne dich gleich zu entwerten, zu rechtfertigen oder anderen die Schuld zuzuweisen.

Das eigene Handeln unterliegt neben der Selbsteinschätzung immer auch sozialen Bewertungen bzw. Fremdeinschätzungen. Diese sollen keineswegs ignoriert werden. Vielmehr sollen Selbst- und Fremdeinschätzung von Fähigkeiten und Leistung möglichst gut übereinstimmen.

Weder die selektive Wahrnehmung von eigenen Fehlern, Schwächen, Mängeln und Selbstkritik, noch die selektive Überbewertung von Kritik anderer ist hilfreich.

Personen mit extrem hohem Selbstvertrauen neigen dazu, selektiv ihre Stärken, ihre Fähigkeiten und Leistungen wahrzunehmen und ihre Schwächen und Fehler zu übersehen. In ihrer Selbstbewertung finden wir eine Überbetonung von Anerkennung und Lob durch andere sowie übermäßigen Stolz auf sich selbst. Diese Haltung kann zu permanenten Konflikten im sozialen Umfeld führen und besonders die nahestehenden Personen sehr belasten.

Vorübung

Selbstvertrauen haben heißt, in seine eigenen Fähigkeiten, in sein Wissen und Können zu vertrauen. Ich lade dich ein, dir alles aufzuschreiben, was du kannst und weißt. Dazu gehören nicht nur großartige Leistungen im Beruf, sondern auch soziale Fähigkeiten oder einfache Tätigkeiten, die oft als selbstverständlich erachtet werden wie Stricken. Du darfst dich ruhig selbst dafür loben und dir tatsächlich auf die Schulter klopfen.

3.1.2

SELBSTSICHERHEIT UND SOZIALE KOMPETENZ

Erleben von Kontaktfähigkeit



Mit Menschen umgehen können – sich schwierigen Situationen gewachsen fühlen Flexibel reagieren können – positive Resonanz spüren

Selbstsicherheit bedeutet, im Umgang mit anderen sicher und gewandt zu agieren. Es ist nicht nur die soziale Kompetenz, die uns die Kommunikation mit anderen erleichtert, sondern die innere Einstellung, dass wir im Umgang mit anderen so sein dürfen, wie wir eben sind.

Eine kontaktfähige Person kann mit Menschen gut agieren. Sie fühlt sich auch schwierigen sozialen Situationen gewachsen. Sie reagiert flexibel und hält nicht rigide an eigenen Verhaltensmustern fest. Sie kann sich an Situationen und Menschen anpassen. Sie kann eingehen auf das, was gerade erforderlich ist oder erwartet wird.

Zur sozialen Kompetenz gehört aber auch die Fähigkeit, Grenzen zu ziehen und es auszuhalten, von anderen Grenzen gesetzt zu bekommen. Bei der Kontaktfähigkeit gehört zum Können auch das Lassen-Können, das Sich-Zurückziehen-Können. Wer kontaktfähig ist, kann sowohl Nähe als auch Distanz zulassen und aktiv steuern.

3.2

SOZIALES NETZ**Eingebunden sein in positive soziale Bindungen**

Befriedigende Partnerschaft – befriedigende Familienbeziehungen – Freunde haben – sich verlassen können / verlässlich sein – wichtig sein für andere

Kontaktfähig zu sein heißt noch nicht automatisch, auch tatsächlich ein gutes soziales Netz zu haben. Menschen mit denen wir tiefgehende Beziehungen haben, sind ebenso wichtig wie das Vorhandensein von eher losen Bekanntschaften. Eine weitere Qualität von Beziehung liegt darin, wichtig für den anderen zu sein, also tatsächlich eine Bedeutung für andere Menschen zu besitzen.

Auch das Beliebtheitsein ist ein wichtiger Aspekt, der weniger mit der Qualität als mit der Quantität von sozialen Beziehungen zu tun hat. Dabei geht es nicht darum, stets die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu verleugnen und die Wünsche anderer zu erfüllen. Obwohl diese Strategie weit verbreitet ist, fühlen sich viele Menschen damit nicht wohl. Wenn ihnen bewusst wird, wie sehr sie sich damit selbst verleugnen, trägt die große Zahl von Beziehungen eben nicht zu einem positiven Selbstwert bei, sondern verstärkt gerade das Gefühl, als Mensch in seinem So-Sein für andere nicht wichtig zu sein. Vielleicht kennst auch du das Gefühl, dich immer nur nach den anderen zu richten und auf die Erfüllung deiner eigenen Bedürfnisse regelmäßig zu verzichten.

3.3

GERINGES SELBSTWERTGEFÜHL

*Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt; Beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet. **Khalil Gibran***

Haben wir wenig Selbstsicherheit und einen kleinen Selbstwert, verhalten wir uns anderen gegenüber unsicher und unbeholfen. Die Angst zu versagen, kritisiert und abgelehnt zu werden, stiehlt uns sozusagen das Potential des Möglichen. Wir verlieren die Freiheit so zu handeln, wie wir eigentlich möchten. Wir wirken verhalten, klein und nervös. Die Ausstrahlung sinkt auf Null. Da wir uns dann am liebsten in einer Ecke verkriechen möchten, sind wir auch nicht richtig präsent.

Betroffene erwarten nicht nur die Herabsetzung ihres Wertes durch andere von außen, sondern be- und verurteilen sich selbst als ungenügend und schlecht. Dieser eigene Bewertungsmaßstab wird dann auf die anderen übertragen. „Ein typisches Beispiel, wie Menschen ihre eigenen Entwertungen auf das Publikum projizieren, klingt häufig so: „Sie könnten herausfinden, dass ich nicht gut genug bin“ und heißt übersetzt: „Ich habe Angst vor meinen selbstentwertenden Impulsen, die mich als ungenügend abstempeln.“² Eine negative Einschätzung des eigenen Wertes verursacht die Angst, die anderen könnten dich ebenso schlecht beurteilen wie du dich selbst. Das Vertrauen in deine Fähigkeiten und die Wirksamkeit deines eigenen Handelns ist erschüttert.

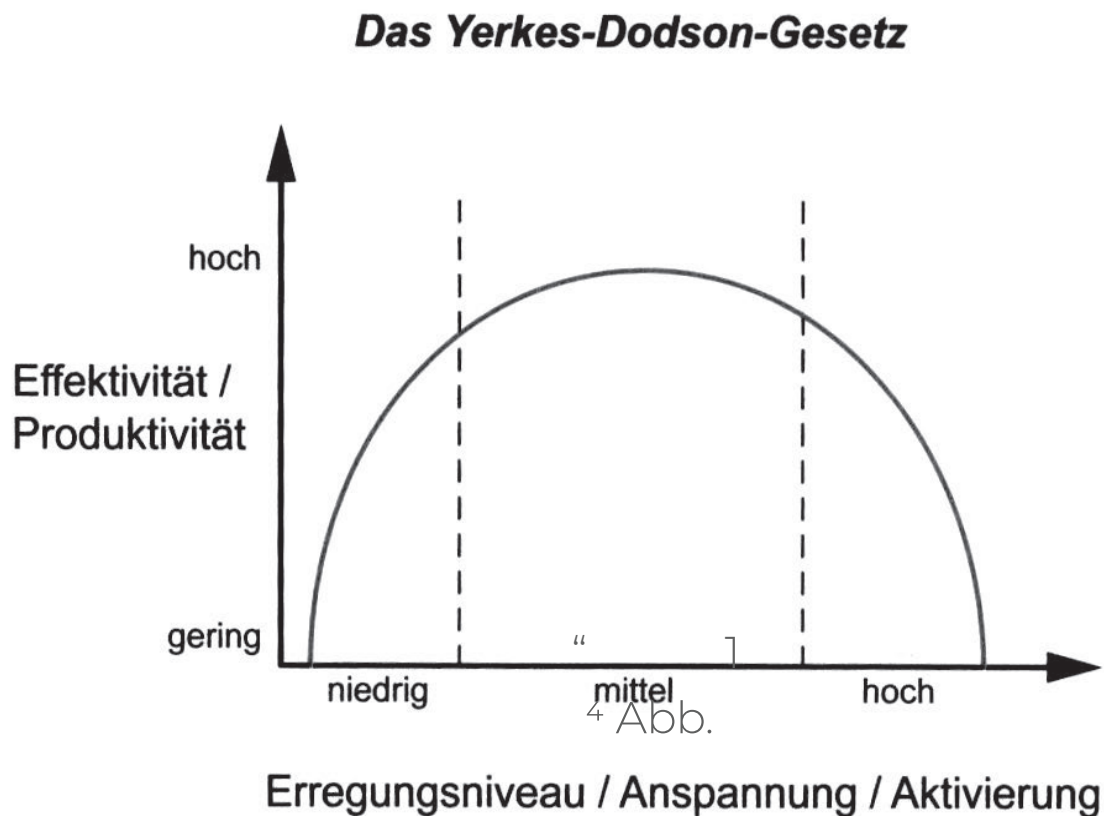
Menschen mit einem schwachen Selbstwert haben kein klares Bild von ihren Stärken und Schwächen. Sie suchen vermehrt nach Anerkennung von außen. Manche sind richtiggehend süchtig nach Applaus. Der Erfolg soll Identität stiften. Er wird gebraucht, um eine geschundene Persönlichkeit zusammenzuhalten.“² Stellt sich die gewünschte Bestätigung nicht ein, verringert sich das Selbstwertgefühl noch mehr.

2- Tarr (2009), S. 77

3- Vgl. Schmitz (2005), S. 51

Deshalb habe ich in dieses Programm auch Übungen aufgenommen, die den eigenen Selbstwert stärken. Wichtig ist jedoch, dass du dir selbst im Klaren darüber bist, ob du abwertend mit dir selbst umgehst oder eben liebevoll anerkennend.

Bezogen auf Auftreten und Präsentieren haben die Psychologen Robert Yerkes und John D. Dodson bereits 1908 herausgefunden, dass der Grad der Angst ausschlaggebend ist für Erfolg oder Versagen. Ein bisschen Angst steigert die Energie, die man für einen Auftritt benötigt. Zu viel Angst hingegen führt zu Verkrampfung und Blockaden und mindert die Leistung. Jeder Mensch verfügt über eine individuelle Trennlinie zwischen dem Maß, das ihn zu Höchstleistungen anspornt, und dem Maß, das ihn hemmt und blockiert.”⁵



Bei einem mittleren Aufregungsgrad kann somit die beste Leistung erzielt werden. Ein bisschen Herzklopfen beim Präsentieren und Vortragen zahlt sich also aus. Wenn es jedoch zu viel wird, du darunter leidest und dein volles Leistungspotential nicht ausschöpfen kannst, weil du Blockaden hast, dann solltest du gezielt etwas dagegen unternehmen. Dafür steht mein Coachingprogramm zur Verfügung. Informationen dazu erhältst du auf www.lampenfiebercoaching.at

4- TVgl. Schimmel (2010), S. 65

5- Quelle: Bühner (2009), S. 14,

3.4

TIPPS UM DIE EIGENE SELBSTSICHERHEITZU ERHÖHEN



In der Neurobiologie wurde erforscht, wie unser Gehirn arbeitet. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Gedanken, Körper und Emotionen untrennbar zusammenhängen und sich wechselseitig beeinflussen. Dieses Wissen wollen wir uns in diesem Buch zu Nutze machen. Eine genauere Erklärung dazu findest du im Kapitel „So funktioniert unser Gehirn“.

So-Tun-als-ob

Hilfreich ist auf alle Fälle so zu agieren, als wäre man schon selbstsicher. Die Rückwirkungen auf die emotionale Ebene sind ähnlich wie beim Einnehmen einer selbstbewussten Körperhaltung. „Fake it till you make it“ ist eine Herangehensweise von außen über den Körper und das Verhalten. Wenn du so tust, als könnte dir niemand mehr etwas anhaben, wird das auch dein inneres Sicherheitsgefühl erhöhen. Außerdem steigertest du deine Wirkung auf das Publikum und rufst besseres Feedback hervor.

Spontanität

Kein Auftritt gleicht dem anderen. Einen selbstbewussten Menschen zeichnet die Fähigkeit aus frei zu sprechen und spontan zu reagieren. Es geht um die Einmaligkeit des Erlebens und die Unverwechselbarkeit der Situation. Hab Mut zur Variation und Improvisation in den verschiedenen Situationen. Steh zu deiner eigenen Persönlichkeit. Hab Mut zu deiner individuellen Körpersprache, ohne dich ängstlich und gehemmt zu verhalten.

Auftreten lernen

Sprechen vor einer Gruppe von Menschen braucht andere Voraussetzungen als ein Gespräch zu zweit. „Auftreten verlangt eine andere Bewusstseinshaltung und Aufmerksamkeit, deren Regeln wir erst lernen müssen. Wer vorn steht oder führt, muss sich anders bewegen, anders sprechen. Vor allem muss er seine Rolle konzentriert wahrnehmen und begreifen, dass Auftreten auch heißt, Macht zu haben. [...] Das heißt anzuerkennen, dass man etwas zu sagen hat.“⁶

Sollte es an einem fundierten Wissen über Präsentationstechniken und Rhetorik mangeln, können entsprechende Seminare und gegebenenfalls ein Stimmtraining besucht werden. Bei öffentlichen Auftritten wird erwartet, dass man vortragen und präsentieren kann. Das sind aber Fähigkeiten, die man systematisch üben muss.“

Zu sich selbst stehen

Wer zu sich selbst steht und authentisch auftritt, wird sich bei der Rede nicht nur selbst wohl fühlen, sondern auch beim Publikum gut ankommen. Die Entwicklung und Präsentation einer eigenen Autorität garantiert in Auftrittssituationen am besten, dass sich Referentinnen und Vortragende nicht komplett der gefürchteten Autorität des Publikums ausliefern.

3.4.1

ROUTINE

Grundsätzlich ist empfehlenswert, jede Gelegenheit zu ergreifen, um vor anderen zu sprechen. So kannst du die Erfahrung machen, dass du die unterschiedlichsten Situationen bewältigen kannst. Dabei werden Fähigkeiten beim Sprechen und dem Umgang mit dem Publikum geschult und erweitert. Wer oft vor anderen Menschen spricht, wird bemerken, dass die Unsicherheit weniger wird. „Je öfter wir also die Erfahrung machen, dass wir die in unserem Leben auftretenden Probleme zu lösen imstande sind, desto tiefer gräbt sich in unserem Gehirn ein bestimmtes Gefühl ein.“ Allerdings sollte Routine nicht dazu verleiten, langweilig zu werden.

6- Tarr (2009), S. 28

7- Hüther (2011), S. 68

WARUM DIE ÜBUNGEN WIRKSAM SIND

Es zahlt sich aus Bescheid zu wissen, welchen Sinn die Übungen machen, worauf sie abzielen und warum sie hochwirksam sind. Denn wir machen etwas nur, wenn es uns sinnvoll erscheint. Wenn du weißt, dass es bestätigte Hintergründe dafür gibt, dass die Übungen hilfreich sind, wirst du daran glauben und auch Geduld mit dir selbst aufbringen, sollte es anfangs oder auch einmal zwischendurch nicht klappen oder du das Gefühl hast zu stagnieren.

4.1

SO FUNKTIONIERT UNSER GEHIRN



Emotionen werden im limbischen System, dem Urhirn generiert, das beim Menschen mit dem jüngeren kortikalen Gehirnbereich verbunden ist. Dadurch können Emotionen nicht nur wahrgenommen, sondern auch durch Gedanken beeinflusst werden.

Wenn wir etwas erleben, das heißt wenn wir etwas sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen, wird diese Empfindung im limbischen System – unserem emotionalen Gehirn – bewertet. Hier wird festgestellt, wie diese Situation einzuschätzen ist, ob sie gefährlich oder eben doch harmlos ist. Das geschieht blitzschnell und unbewusst.

Als Reaktion auf diese Bewertung schickt das Großhirn Hormone aus, die unseren Körper überfluten und uns eine körperliche Empfindung schenken. Wurde eine Situation als gefährlich eingestuft und die eigenen Fähigkeiten, diese zu bewältigen als gering erachtet, kann es dann zu Herzrasen, Zittern oder Schweißausbrüchen kommen.

Dieses körperliche Gefühl wiederum ruft die Emotionen auf den Plan. Wir fühlen Unsicherheit, Angst oder Nervosität. Im besten Falle fühlen wir uns glücklich, zufrieden und voller Energie.

Dieser ganze Vorgang von der Bewertung über das Körperempfinden bis

hin zur Emotion steuert und beeinflusst unser Verhalten. Im schlechten Fall können wir uns nicht mehr locker und entspannt geben, sondern sind verkrampft, linkisch, verlegen, haben Blockaden und machen Fehler.

Unsere Gedanken und inneren Bilder beeinflussen wie es uns geht und was wir körperlich und emotional spüren. Selbst wenn wir uns etwas nur ausdenken, vorstellen oder uns an etwas erinnern, findet derselbe Prozess statt. Es ist erwiesen, dass es unserem Gehirn egal ist, ob wir etwas real erleben oder uns nur vorstellen. Wir bekommen dieselben körperlichen und emotionalen Reaktionen.

Die linke Seite des Gehirns kontrolliert und steuert die rechte Körperseite. Die rechte Hälfte des Gehirns wiederum steuert und kontrolliert die linke Seite des Körpers. Mit der linken Gehirnhälfte denken wir. Sie ist zuständig für Sprache und löst Probleme. Unsere rechte Gehirnhälfte ist intuitiv, kreativ, emotional und in die Körperfunktionen involviert. Werden wir von Emotionen überwältigt und können wir nicht mehr klar denken, dann hat die rechte Gehirnhälfte das Ruder übernommen. Sind wir aber von unseren Gefühlen abgeschnitten und verhalten uns übermäßig analytisch, dann hat die linke Gehirnhälfte die Führung übernommen. Wenn wir uns integriert fühlen und gut funktionieren, interagieren rechte und linke Gehirnhälfte effektiv miteinander. Deshalb habe ich in das Programm einige sogenannte Überkreuz-Übungen eingebaut.

Arbeiten die rechte und die linke Hemisphäre gut zusammen und schwingen sie elektromagnetisch ungefähr gleich, fühlen wir uns ausbalanciert und ruhig. Wir empfinden keinen Stress sondern Gelassenheit und Sicherheit. Zu Blockaden kommt es, wenn die Gehirnhälften unterschiedlich stark schwingen.

Das heißt nun für dieses Programm, dass Phantasiereisen die gleiche Berechtigung haben wie beispielsweise eine Körperübung. Und es ist sinn-voll darauf zu achten, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Willst du immer nur das Haar in der Suppe suchen? Oder ist es nicht wesentlich besser, auf all das Gute zu schauen, das es auch in deinem Leben gibt. Das heißt bitte nicht, dass du alles durch eine rosarote Brille betrachten sollst. Das heißt nicht, dass du Probleme unter den Teppich kehren sollst. Das heißt nicht, dass du keine Gefühle wie Trauer oder Wut fühlen sollst. Ganz im Gegenteil: Aber alles zur gegebenen Zeit.

Wenn du etwas für dich selbst getan hast, wirst du Probleme besser bewältigen können, weil du dich stark fühlst und eine bessere Übersicht hast. Belastende Gefühle werden weniger stark auftreten, da du auch die hilfreichen und fördernden Aspekte in dir genährt hast.

4.2

AKZEPTIERE DICH SELBST

Das Wesentlichste jedoch ist, sich selbst voll und ganz anzunehmen, zu 100 Prozent zu akzeptieren was ist. Was in dir ist. Wie du bist. Was du fühlst und denkst. Dann bist du mit dir im Reinen. Dann bist du selbstbewusst. Du bist dir deiner selbst bewusst, du bist dir deiner Stärken und Schwächen bewusst und stehst dazu. Niemand kann dir mehr etwas anhaben. Scham, Zweifel und Unsicherheit haben endlich ein Ende. Das geht jedoch nicht von heute auf morgen. Dieser Prozess braucht Zeit. „Ich akzeptiere zu 100 Prozent, dass ich mehr oder weniger Zeit für meine Entwicklung brauche.“ Das ist auf alle Fälle ein hilfreicher Satz.

4.3

MENTALTRAINING

Nicht nur Spitzensportler nutzen die enorme Kraft des Mentaltrainings sondern auch Manager, Künstler und Menschen, die ihr Leben positiv verändern wollen, die mehr Wohlbefinden und Leistungsvermögen erreichen möchten.

Wichtig dabei ist die innere Vorstellungskraft – die Imagination. Manche Personen können sich die Dinge eher bildhaft vorstellen, andere können sich besser vorstellen, etwas zu hören und wieder andere können in ihrer Vorstellung wunderbar spüren und fühlen. Idealerweise kannst du jeden Wahrnehmungskanal einsetzen. Oftmaliges Üben verbessert die Imaginationsfähigkeit auf allen Wahrnehmungskanälen.

4.3.1

IMAGINATION

Zugänge zu inneren Ressourcen finden

Der Raum der Imagination ist der Raum der Freiheit und der Möglichkeiten – ein Raum, in dem auf ganz natürliche Weise Grenzen überschritten, Raum und Zeit relativiert, Möglichkeiten, die wir nicht mehr oder noch nicht haben, erlebbar werden.

Der Raum der Imagination ist der Raum der Erinnerung, er ist aber auch der Raum, in den du die Zukunft ins Hier und Jetzt hereinholst. In der Imagination wird vieles möglich, was wir nicht für möglich halten, was uns gar als fantastisch erscheint. In unseren Imaginationen bildet sich die Seele mit ihren Wünschen, ihren Ängsten, ihren Sehnsüchten und ihren schöpferischen Möglichkeiten ab. Situationen, die wir schon erlebt haben, können wir noch einmal nacherleben. Dank unserer imaginativen Fähigkeiten können wir uns auch in andere Menschen hineinversetzen und nachfühlen, wie ihnen zumute sein mag.

Die Welt der Imagination ist eine Welt von anderen Möglichkeiten, die wir auch haben. In ihr drückt sich die menschliche Sehnsucht nach dem Ganz Anderen aus – letztlich nach dem Göttlichen. Wahrnehmung und Vorstellung gehören zusammen. Äußere Reize nehmen wir wahr. Schalten wir diese äußeren Reize ab, indem wir z.B. die Augen schließen, dann können wir uns das eben Wahrgenommene vorstellen, wobei es unbewusst leicht verändert wird.

Wir ergänzen Wahrnehmungen mit Vorstellungen. Können wir in unserer Wahrnehmung etwas nicht erkennen, weil es zu undeutlich ist oder weil nur eine rudimentäre Vorlage vorhanden ist, dann ergänzen wir mit unserer Vorstellungskraft, bis wir den Eindruck haben, etwas Eindeutiges zu erkennen. Je weniger Informationen wir haben, um ein Wahrnehmungsbild zu kreieren, desto mehr nehmen wir unsere Vorstellung, unsere Fantasie zu Hilfe. Es ist sogar anzunehmen, dass erst die Vorstellungskraft aus wahrgenommenen Einzelinformationen, die das Gehirn aufnimmt, ein sinnvolles Ganzes schafft.

Wenn es uns gelingt, unsere Vorstellungen zu verändern, können wir auch die damit verbundenen Emotionen beeinflussen, können wir unsere Stimmungen verändern.

Auch wenn wir unsere Fähigkeit zur Imagination nicht lernen müssen, so können wir üben, diese Fähigkeit sehr viel bewusster einzusetzen, als wir es üblicherweise tun. Das geschieht im Mentaltraining ebenso wie in Meditationen.

Alle unsere Bilder, die wir beschreiben, die Szenen, die wir erzählen, malen und darstellen können, sagen etwas aus über uns selbst, sagen etwas aus über unsere jeweilige Befindlichkeit. In jeder Situation haben wir bestimmte Bilder zur Verfügung – seien es Erinnerungsbilder oder Wunschbilder. Durch das Arbeiten an den Bildern werden mehr Perspektiven des Erlebens und Handelns zugänglich.

In diesem Prozess der Imagination wird eine Nähe zu den Emotionen ge-

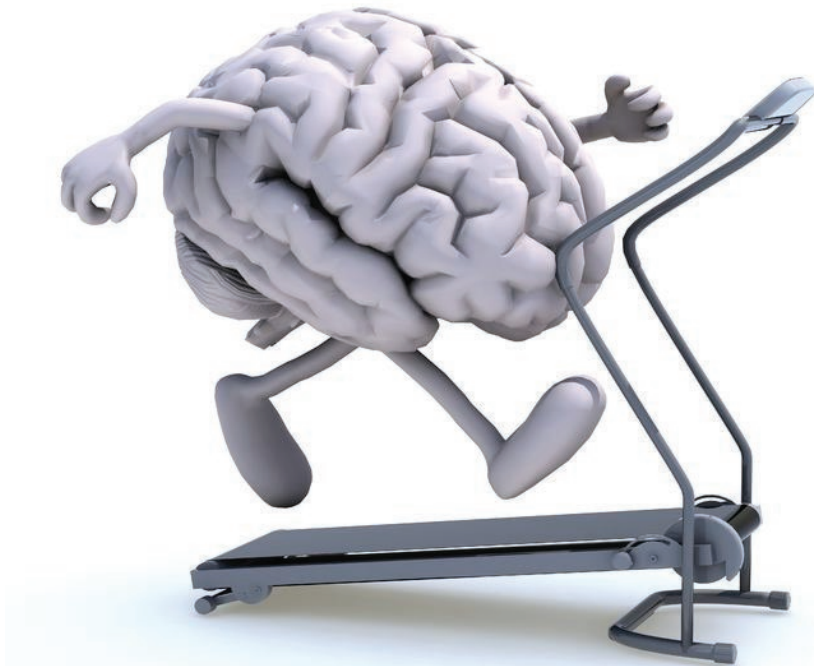
wonnen. Wenn wir eine Emotion richtig spüren, entsteht dadurch Energie zum Handeln. Außerdem kann Abstand genommen werden zu negativen Vorstellungen von sich selbst.

Das Selbstwertgefühl verändert sich. Es kann erlebt werden, dass Leben schöpferisch gestaltet werden kann, dass man schöpferische Gestaltungskraft hat, auch in schwierigen Situationen. Dadurch erhältst du auch einen Zugang zu deinen Selbstheilungskräften.

Hoffen ist nicht einfach ein Bauen von Luftschlössern, sondern letztlich auch Vertrauen darauf, dass das Leben uns trägt, dass das Ganze des Lebens und die eigene Intention in einen Zusammenhang gebracht werden können – auch in der Zukunft.

4.3.2

ANLEITUNG FÜR MENTALÜBUNGEN



Gelingt es uns, diese inneren Bilder genau anzusehen, uns ganz in sie zu vertiefen, so gelingt es uns auch, uns nach und nach im Alltag besser zu konzentrieren.

Schalte deinen inneren Kritiker für die Zeit der Imaginationen einmal aus und gib dich den inneren Bildern hin. Wichtig ist, dass du dich vor der Imagination gut entspannst, tief atmest und am besten in den sogenannten Alpha-Zustand kommst.

Verschiedene Bewusstseins-Zustände

Der Zustand des Alltagsbewusstseins, der so genannte Beta-Zustand, der sich typischerweise zwischen 13 Hz und 21 Hz befindet, entspricht einem Zustand guter Aufmerksamkeit und Intelligenzleistung, während der Bereich mit einem Schwerpunkt von 21 bis 38 Hz als der Bereich einer „permanenten Alarmbereitschaft“ bezeichnet wird. Der Alpha-Bereich (8–12 Hz) entspricht dem Zustand leichter Entspannung. Der Theta-Zustand (3–8 Hz) steht für Meditation und tiefe Entspannung. Die niedrigste Frequenz findet sich beim Delta-Zustand (0,4–3 Hz), der auf verschiedene Bewusstseinszustände wie Tiefschlaf, Trance oder Tiefenhypnose hinweist. Eine Aussage über den Grad der Wachheit ist mit Hilfe eines einzelnen Frequenzwertes nicht möglich; es müssen vielmehr die Frequenzverteilungskurve und die Unterschiede zwischen verschiedenen Elektrodenpunkten in Betracht gezogen werden. (Wikipedia, 30. Mai 2019)

Die Augen werden geschlossen oder auf einen Punkt gerichtet, damit du dich wirklich auf deine inneren Vorstellungen konzentrieren kannst. Stell deine Füße auf den Boden und spüre den Boden darunter. Lass die Schultern fallen und atme mit einem Seufzer aus. Spüre deine Mitte.

Beim Ausatmen werden Verspannungen losgelassen und in die Erde geleitet. Du kannst dir einzelne Körperteile ins Bewusstsein rufen, die du entspannen möchtest. Nimm nun den Körper als Ganzes wahr und löse noch bestehende Anspannungen. Gelingt dies nicht, akzeptiere einfach den Ist-Zustand. Nimm deinen Atem wahr, dann bist du ganz bei dir selbst.

EINSATZ VON KÖRPERSPRACHE UND STIMME

Körpersprache und der Einsatz der Stimme, also unsere Sprechgewohnheiten sind erlernt und können demnach umgelernt werden. Sie sind unbewusste Gewohnheiten. Es liegt an dir, sie zu ändern oder zu belassen. Eine gute, offene und aufrechte Haltung sind nicht nur gesund, sie lassen dich auch sympathisch und selbstbewusst erscheinen. Achte zusätzlich jede volle Stunde darauf, wie du stehst oder sitzt. Nimm einen tiefen Atemzug und lass dich davon aufrichten. Das geht ganz automatisch. Deine Schultern sind offen und locker. Behalte diese gute Haltung auch bei, während du ausatmest. Wiederhole diese Übung drei Mal. Achte darauf, dass du eine Haltung einnimmst, die weder schmerzhaft noch verspannt ist und die du einige Zeit mühelos einnehmen kannst. Sie darf sich ruhig ungewohnt anfühlen, denn wir verändern ja gerade Gewohnheiten.

Mach dir deine Körperhaltung auch jedes Mal bewusst, wenn du irgendwo wartest – an der Supermarktkasse, an einer Haltestelle, an einem Bankomat. Du wirst sehen, innerhalb kürzester Zeit wird sich deine Wirbelsäule daran gewöhnen, aufrecht zu sein und dennoch ihre Schwingungsfähigkeit zu behalten. Doch Vorsicht: Die Wirbelsäule soll nicht ganz gerade gemacht werden wie ein I, sondern ihre natürliche Form eines doppelt geschwungenen S behalten.

SO ÜBST DU AM BESTEN

Du kannst die Übungen in der Reihenfolge ausführen, in der ich sie hier aufgeschrieben habe. Solltest du aber feststellen, dass dir eine andere Abfolge besser zusagt oder den gewünschten Effekt verstärkt, dann folge deiner Intuition und übe so, wie du dich am wohlsten dabei fühlst.

Am Anfang werden alle Übungen etwas länger dauern, da du sie erst kennen lernen musst. Nimm dir Zeit, sie gründlich auszuführen und hetze dich nicht. Lass lieber ein paar Übungen weg, bevor du das Programm unter Stress absolvierst. Besonders bei den Mentalübungen brauchst du zu Beginn länger bis deine Vorstellungskraft aktiviert ist. Nach ein paar Tagen genügt schon ein Gedanke und du spürst die angenehmen körperlichen Auswirkungen. Nimm dir jedoch für die Punkte 3 bis 8 mindestens eine Minute Zeit, für die Körper- und Stimmübungen kannst du dir jeweils fünf Minuten gönnen. Wenn du genügend Zeit hast, übe so lange es dir Spaß macht. Mach lieber ein paar wenige Übungen bewusst und konzentriert als alle schnell.

Ich schlage vor, du liest eine Übungsanleitung erst einmal aufmerksam durch und führst die einzelnen Schritte aus. Dann kannst du dir die Übungsanleitungen unter www.lampenfieber-coaching.at/login auf Video ansehen und gleich mitmachen. Das hat den Vorteil, dass du eventuell zurückspulen kannst, wenn dir etwas unklar erscheint oder zu schnell gehen sollte..

Du brauchst kein spezielles Trainingsgewand. Du solltest nur darauf achten, dass du keine zu enge Kleidung trägst, die dich einengt.

6.1

SCHAFFE DIR GUTE RAHMENBEDINGUNGEN



Nimm dir täglich mindestens 20 Minuten Zeit für dich selbst – für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele.

Du solltest dir dabei wirklich Ruhe gönnen. Schalte dein Handy und deinen Computer aus oder zumindest auf lautlos, sodass du sicher sein kannst, dass du nicht gestört wirst. Glaub mir, deine Nachrichten kannst du anschließend auch noch immer rechtzeitig beantworten. Du kannst dir sicher sein, dass du nichts verpasst – sondern im Gegenteil wertvolle Zeit mit dir selbst verbringst, die dich zu einem selbstsicheren Menschen machen wird, der voller Vertrauen und mit großer Ausstrahlung durch die Welt geht.

Schaffe dir eine angenehme Atmosphäre, in der du dich wohl fühlst. Bestimme einen Platz, an dem du frei und unbeschwert deine Übungen machen kannst. Lüfte deinen Raum, bevor du zu üben beginnst. Für die Atemübungen und auch für die geistige Arbeit brauchen wir viel frischen Sauerstoff.

Wenn es dir möglich ist, nimm dir diese 20 Minuten täglich immer zur selben Zeit. Erstens vergisst du dann nicht so leicht darauf. An einem stressigen Tag kann so ein kleines Ritual schon mal untergehen, weil du es auf später verschiebst, oder am Ende zu müde dazu bist oder keine Zeit dafür gefunden hast. Und zweitens sind wir Menschen Gewohnheitstiere – in dem Sinne, dass sich unser Verhalten sehr stark an unseren Gewohnheiten orientiert.

6.2

BODYSCAN

Bevor es los geht, habe ich vorab noch eine Begriffserklärung für dich. Den Bodyscan werden wir bei einigen Übungen brauchen.

Unter Bodyscan versteht man, seinen Körper in allen Einzelteilen aufmerksam zu erspüren. Du kannst links beim Fuß beginnen, dann zum linken Unterschenkel, Knie und Oberschenkel wandern. Dann lenke deine Aufmerksamkeit auf die rechte Seite. Danach spürst du aufmerksam, wie sich dein Gesäß und Becken anfühlt, dein Bauch mit den inneren Organen, der Rücken und die Brust, Schultern, Hals und Nacken, zuerst rechts und dann links, die Oberarme, die Unterarme und die Hände. Schließlich wanderst du mit deiner achtsamen Wahrnehmung zum Kopf, zum Gesicht generell, zu Stirn und Augen, Nase und Wangen, zu den Ohren, zu Mund und Kinn.

Bei der Kurzversion kannst du mit beiden Füßen gleichzeitig beginnen, beide Unterschenkel, beide Knie, beide Oberschenkel, beide Oberarme, beide Ellbogen, beide Unterarme, beide Hände. Oder du lässt deine Aufmerksamkeit einfach durch deinen Körper schweifen und hältst bei besonderen Beobachtungen und Empfindungen wie z. B. Nackenschmerzen, Engegefühl im Brustkorb, Spannung im Kiefer, etc. inne.



JETZT GEHT'S LOS

Ich hoffe, dass du jetzt einen guten Überblick über die verschiedenen Bereiche, an denen wir arbeiten werden, bekommen hast. Habe Geduld mit dir selbst, sollte es einmal nicht klappen. Verzeihe dir deine Fehler. Das sind die wichtigsten Voraussetzungen. Übe ohne Erfolgsdruck. Der Erfolg stellt sich von selbst ein. Das oberste Gebot ist, dass du dich bei den Übungen wohl fühlst.

7.1

WELCHE AUSSTRAHLUNG MÖCHTEST DU GERNE HABEN?

Lass uns zunächst einmal darüber sprechen, welches Ziel du erreichen willst. Welche Ausstrahlung möchtest du gerne haben? Gibt es dafür Vorbilder? Was kannst du von ihnen lernen? Oder orientierst du dich an dem Besten, das du selbst zu geben hast, was du tief in dir drinnen spürst? Welche inneren und äußeren Haltungen sind dafür geeignet?

Welche Vision hast du für dein Leben insgesamt? Wofür brennst du? Was ist deine Leidenschaft? Wofür kannst du dich begeistern? Wenn du mit Hingabe etwas tust und dabei die Zeit vergisst, dann bist du im Flow. Du gehst vollkommen in deiner Tätigkeit auf und bist glücklich. Begeisterung und Flow faszinieren die Menschen. Sie wollen teilhaben an solchen starken Momenten. Finde etwas, das dich in diesen Zustand versetzen kann und erinnere dich immer wieder mit allen Sinnen an diese Zeiten des Glücks. Nütze dazu deine imaginativen Fähigkeiten.

Es tut gut, sich diese Überlegungen aufzuschreiben – auch wenn es altmodisch klingt, am besten mit der Hand. Dabei werden mehr Zentren im Gehirn aktiviert als wenn du nur am Computer tippst.

Du kannst dir selbst auch immer wieder gedanklich oder mit inneren Bildern vorstellen, dass du eine charismatische Persönlichkeit bist, dass du strahlst und voller Selbstvertrauen auftrittst.

7.2

ÜBUNGSANLEITUNG

Führe die Übungen konzentriert und achtsam aus. Sie sind alle tausendfach erprobt und zeigen große Wirkung, wenn du sie regelmäßig machst. Je mehr Wohlgefühl sie dir bereiten, desto schneller und einfacher wird sich der Erfolg bei dir einstellen.

DEIN TÄGLICHES ÜBUNGSPROGRAMM

Da wir ja immer zu wenig Zeit für etwas haben (also mir geht es so), habe ich das Programm so zusammengestellt, dass du innerhalb kürzester Zeit – nämlich zirka 20 Minuten – eine Art Rundumerneuerung bekommst. Wir aktivieren und entspannen den Körper, wir wärmen die Stimme auf und pflegen sie, wir stellen Verbindung zu uns selbst und den anderen Menschen her, wir schöpfen Energie, und mit positiven Gedanken verstärken wir unsere angenehmen Gefühle.

8.1

KÖRPER LOCKERN UND AUFWÄRMEN FÜR MEHR PRÄSENZ

Die folgenden Körperübungen zielen nicht in erster Linie darauf ab, dass du deine Muskeln oder deine Ausdauer trainierst. Sie dienen vielmehr der bewussten Wahrnehmung deines Leibes, in dem alle deine Erfahrungen, die du bisher in deinem Leben gemacht hast, abgespeichert sind. Das bezeichnen wir als das sogenannte Körpergedächtnis. Das heißt, auch über das Erspüren deines Körpers kannst du in Verbindung mit deiner Vergangenheit, zu deinem Erlebten kommen.

Alle Übungen sollen dir ein Wohlgefühl verschaffen, indem du eine gute muskuläre Spannkraft entwickelst – den sogenannten EU-Tonus. Der Begriff Tonus steht für die Spannung der Muskulatur in Ruhe. Selbst im entspannten Zustand zeigt die Skelettmuskulatur des Menschen eine Spannung, die den Körper auch in Ruhe in einer bestimmten Stellung hält.

Der so genannte EU-Tonus ist jener Spannungsgrad, der für den momentanen Zustand des Körpers und in der Bewegung optimal ist. Um gute Wirkung zu erzeugen und auch gute Auftritts- und Redeleistungen zu erbringen, brauchen wir weder die vollkommene Entspannung oder sogar Unterspannung (Hypotonus) noch die Überspannung (Hypertonus). Der EU-Tonus ist also eine gute Spannkraft, die den Organismus nicht ermüdet sondern ihm eine ausgeglichene und wache Präsenz ermöglicht. Ein Mensch, der in seinem EU-Tonus lebt, ist physisch in einem idealen Spannungszustand.

Dehnung und Streckung erhalten außerdem die Beweglichkeit und sorgen für eine natürliche Fitness. Der Atem vertieft sich und hält gesund.

Führe alle Körperübungen im Rhythmus deines Atems aus. Nimm dir dafür Zeit und beobachte dich genau. Es kann jeden Tag anders sein. Atem und Bewegung sollen aber immer eine Einheit bilden. Das heißt: der Atem steuert die Bewegung, und die Bewegung führt den Atem. Auf diese Weise bekommst du einen stimmigen, authentischen körperlichen Ausdruck. Das ist quasi eine Vorübung für eine gelungene Körpersprache, wo Bewegung (Gestik) und Atem (wir sprechen beim Ausatmen) übereinstimmen.

Körper lockern und aufwärmen für mehr Präsenz

Stehe mit beiden Beinen fest am Boden. Spüre, dass du gut in der Erde verankert bist. Du kannst dir vorstellen, dass aus deinen Fußsohlen kräftige Wurzeln in die Erde hineinwachsen, die bis zum Erdmittelpunkt reichen. Spüre, dass du einen Standpunkt einnimmst.

Aufrechte Haltung

Lass deine Knie locker und strecke sie bitte nicht nach hinten durch. Nimm eine gute, aufrechte Haltung ein, bei der alle Gelenke wie in einer senkrechten Linie übereinanderstehen: Sprunggelenke, Knie, Hüften, Schultern und Kiefer. Stell dir vor, du würdest eine Krone tragen, die selbstverständlich nicht herunterfallen darf. Und trotzdem bleibst du locker. Deine Schultern sind offen und dein Brustbein ist aufgestellt, sodass dein wunderbares Herz strahlen kann. Diese Haltung zeugt von Selbstsicherheit und wirkt äußerst sympathisch und offen.

Strecken, Dehnen, Gähnen

Beginne dich nun zu strecken und zu dehnen. Idealerweise musst du dabei gähnen. Zieh einen Arm über deinen Kopf auf die gegenüberliegende Seite, sodass dein Oberkörper seitlich gedehnt wird. Dann zieh den anderen Arm über deinen Kopf. Damit regst du die Zwischenrippenmuskulatur an, die ein ganz wichtiger Atemmuskel ist.

Schultern lockern

Die meisten Menschen leiden unter Verspannungen im Hals-, Nacken-, Schulter-Bereich. Hochgezogene, angespannte Schultern wirken ängstlich, verkrampft, unfrei und verschlossen. Das macht unsympathisch.

Kreise nun die Arme, sodass deine Schultern gut gelockert werden. Kreise drei Mal nach vor und drei Mal zurück. Immer im Rhythmus deines Atems. Dann kreise deine Arme gegengleich. Das heißt: oben beginnend senkst du den linken Arm vor dem Körper nach unten und den rechten hinter dem Körper. Wenn beide Arme unten angekommen sind, drehst du dein Becken nach links und der linke Arm kommt hinter

dem Körper nach oben während der rechte vor dem Körper hinaufgeführt wird. Wenn beide Arme ganz oben sind, drehst du das Becken nach rechts, sodass du die Übung wiederholen kannst. Das klingt komplizierter als es ist. Dein Gehirn muss sich erst an diesen Bewegungsablauf gewöhnen und das Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte aktivieren.

Lege nun deine Hände auf deine Schultergelenke, sodass die Unterarme eine Parallele zum Boden bilden. Kreise vier Mal nach vor und vier Mal zurück, wobei du nach jedem Kreis zur Ausgangsposition zurückkehrst. Dann kreise drei Mal vor und drei Mal zurück, dann je zwei Mal und zum Schluss ein Mal vor und ein Mal zurück, das dafür aber vier Mal.

Lockern, ausschütteln

Nun kannst du dich mit einem Seufzer in die Hocke fallen lassen. Schüttle deine Wangen aus, während dein Kopf nach unten hängt. Dann rolle dich Wirbel für Wirbel wieder auf, bis du wieder gerade stehst. Wieder hole diesen Teil drei Mal.

Schüttle nun dein Becken aus, indem du mit einem imaginären Schweif wedelst wie ein Hund. Du brauchst dich dafür nicht zu genieren. Es sieht dich ja keiner. Dann beginne mit den Knien zu zittern.

Lockere nun auch dein Kiefer, indem du Kaubewegungen machst und herzlich gähnst. Schüttle dann auch noch deine Wangen aus und lasse die dabei entstehenden Geräusche einfach zu.

Reibe deine Handflächen aneinander, um Arme und Hände für deine Gestik zu aktivieren. Und nun laufe noch ein paar Schritte am Stand.

Einbeinstand

Wenn du magst, kannst du jetzt das Gewicht verlagern und auf einem Bein stehen. Erhöhe die Spannkraft in deinem Körper und lasse deinen Blick an die Decke wandern und wieder zurück. Schließe nun die Augen und versuche dabei gerade stehen zu bleiben. Dann stelle das Bein zurück auf die Erde und hebe das andere Bein. Richte den Blick wieder an die Decke und lass ihn langsam zur Mitte zurückgleiten. Durch diese Übung erhältst du ein gutes Balancegefühl. Außerdem ist diese Übung gut gegen Osteoporose.

Überkreuz-Übung

Stehe wieder gerade, hebe dein rechtes Knie und berühre es mit deinem linken Ellbogen. Dann hebe dein linkes Knie und berühre es mit deinem rechten Ellbogen. Die Wirbelsäule bleibt dabei aufrecht und gerade. Falls du nicht so gelenkig sein solltest, reicht es auch, wenn du statt der Ellbogen deine Handflächen zu den Knien bringst.

Der Elefant

Überkreuze nun deine gestreckten Arme vor dem Brustkorb. Der rechte Arm ist unter dem linken. Winkle den rechten Arm ab und greife dir mit der Hand an die Nase. Diese Position erinnert an einen Elefantenrüssel. Verstärke nun den Zug des gebeugten Armes Richtung Gesicht. Dadurch wird er an den Brustkorb herangezogen und die Schulter wird gedehnt. Halte diese Position ein paar Sekunden und wechsle dann die Seite. Der linke Arm ist nun unten und dehnt mit dem Griff an die Nase die rechte Schulter. Halte diese Position ebenfalls ein paar Sekunden lang.

Präsenzhaltung

Und zum Schluss nimm noch einmal eine gute aufrechte Haltung ein. Du erinnerst dich: alle Gelenke sind in einer Linie übereinander. Da hast du das Gefühl, als würdest du eine Krone tragen. Richte deinen Blick nach außen, das heißt, schau dich bewusst um und erfasse, was dich umgibt. Wichtig dabei ist, dass du eine gewisse Neugier dafür entwickelst. Auch wenn du meinst, schon alles in deiner Wohnung zu kennen, bist du dir sicherlich der vielen Kleinigkeiten nicht bewusst. Nimm bewusst Farben und Formen wahr, und wie die Dinge angeordnet sind. Wir sagen im Volksmund „Ich bin gespannt.“, wenn wir zum Ausdruck bringen wollen, worauf wir neugierig sind. Und diese Spannkraft kannst nun auch im Körper spüren. Lass sie bis in die Fingerspitzen fließen. Du kannst nun mit einer öffnenden Geste imaginäre Menschen begrüßen. Die Oberarme sollten dabei nicht am Oberkörper anliegen. Variiere deine Bewegungen und finde einen Ausdruck, mit dem du dich wohl fühlst.

Was brauchst du noch, um dich körperlich wohlfühlen?

Streck dich noch ein paar Mal. Mache einen Bodyscan und spüre in deinen Körper hinein. Wie fühlt er sich jetzt an? Nimm wahr, was dein Körper tun möchte. Wo braucht er noch eine Veränderung wie eine Dehnung oder mehr Aufrichtung? Oder vielleicht möchte er noch eine liebevolle Berührung, damit du dich ganz wohl fühlst. Achte dabei immer, dass Atem und Bewegung eine Einheit bilden: Der Atem führt die Bewegung, die Bewegung führt den Atem. Beobachte bei welcher Bewegung du ausatmest und bei welcher Bewegung du einatmest. Das geht ganz leicht. Du brauchst dich nur darauf zu konzentrieren, was dein Körper gerade tun will und es geschehen lassen.

Nach diesem kleinen Übungsprogramm solltest du dich locker, gut durchblutet, vitalisiert und präsent fühlen.

8.1.1

WOZU SIND DIESE ÜBUNGEN GUT?

Durch Bewegung werden Stresshormone abgebaut. Das Überkreuzen und Berühren der rechten und linken Körperseiten bewirkt, dass deine beiden Gehirnhälften in Einklang gebracht werden. Das heißt, sie schwingen elektromagnetisch gleich stark. Du fühlst dich dadurch ausgeglichen und balanciert.

Körperübungen, Bewegung und Sport lockern die Muskulatur, bauen Stresshormone ab, machen beweglich und gelenkig und fördern das körperliche Wohlbefinden. Präsenz hat viel mit Aufmerksamkeit aber auch mit einem guten Körperbewusstsein zu tun. Du bist in deinem Körper präsent. Er ist dein Zuhause, in dem deine Seele wohnt.

8.2

DIE STIMME BRINGT DICH IN STIMMUNG

Stimm- und Sprechübungen solltest du immer sehr konzentriert machen. Besser du bist wenige Male bewusst bei der Sache, als du übst 100 Mal nebenher. Das bringt nämlich gar nichts. Ich empfehle dir, die Stimmübungen im Stehen zu machen. Im Sitzen neigen wir leicht dazu, in eine schlechte oder allzu bequeme Haltung zu verfallen. Auch zum Sprechen brauchen wir die gute EU-Spannung.

Die Übungen sollten immer als angenehm empfunden werden. Wenn du dir zu viel Druck dabei machst, kann es zu einem kratzigen Gefühl im Kehlkopf kommen. Auch das ist kontraproduktiv. Sollte es trotzdem passieren, dass du dich dabei unwohl fühlst, brich die Übung bitte sofort ab, mach ein Brrrr und trink einen Schluck nicht allzu kaltes Wasser. Falls sich das unangenehme Gefühl öfter einstellt, suche einen Stimmcoach auf oder melde dich direkt bei mir.

Gähnen: Eine sehr gute Stimmübung ist eigenartiger Weise das Gähnen. Es dehnt und hebt den oberen Mundraum, unser Gaumensegel. Dadurch wird der Resonanzraum im Mund vergrößert und es entsteht ein vollklingender Ton. Beim Sprechen brauchst du nicht diese ganz große Dehnung. Es reicht, wenn die Luft, die bei der Sprechatmung durch Mund und Nase einströmt, das Gaumensegel leicht anhebt. Öffne deine Lippen einen kleinen Spalt und spür, wie die Luft an deinem Gaumen vorbeistreicht. Das genügt.

Fffft: Strecke deinen rechten Arm vor deinem Körper aus und stell dir vor, dein Zeigefinger ist eine brennende Kerze, die du nun mit einem kräftigen fffft ausbläst. Bleibe gespannt und neugierig dafür, ob die Flamme auch wirklich ausgegangen ist. Die andere Hand leg zur Kontrolle auf den Bauchnabel. Du wirst spüren, wie sich die Bauchdecke nach jedem Fffft schnell bewegt. Das ist unser größter Atemmuskel, das Zwerchfell, das sich aufstellt und wieder abspannt. Blase zehn Kerzen rechts und zehn Kerzen links aus.

Brrrrr: Schnaube wie ein Pferd mit den Lippen, sodass sie flattern und ein Brrr-Geräusch entsteht. Du kannst dir auch vorstellen, dass du das Geräusch einer Harley-Davidson nachmachst. Dann klingt es stimmhaft. Diese Übung ist eine Ganzkörperentspannung. Intuitiv setzen wir sie immer dann ein, wenn wir überfordert sind.

Gurgeln: Du kannst mit oder ohne Wasser gurgeln.

Zunge aktivieren: Auch die Zunge ist ein Muskel, der trainiert werden kann. Lass deine Zunge aus deinem Mundraum raus- und reinschnellen. Es dürfen dabei ruhig Töne entstehen.

M-n-ng: Beginne wie eine Sirene deine Stimme zu schmieren. Das M wird mit geschlossenen Lippen geformt. Beim N öffnen sich die Lippen. Es entsteht ein Gefühl des Widerstandes wie beim Nein. Und mit dem NG kommst du wieder zu der Stelle, die du beim Gähnen gut gespürt hast.

Mmmh: Das M ist unser Wohlfühllaut und führt die Stimme in den Normalton. Das ist die Stimmlage, mit der du am entspanntesten, also ohne Anstrengung lange sprechen kannst, ohne die Stimmbänder zu belasten oder zu reizen. Sie liegt im unteren Drittel deines Stimmumfangs. Stell dir dazu vor, du liegst auf einer Wiese – obwohl du natürlich stehst – oder du freust dich auf etwas ganz besonders Gutes zu Essen. Spürst du die Vibration in deinem Brustraum und im Schädeldach? Es ist eine sehr angenehme Empfindung. Du kannst auch dein Lieblingslied summen. Lass nun dein Mmmmh in einen Satz übergehen. Z. Bsp. „Mmmmh-jetzt geht es mir gut.“ Mach eine Geste dazu, während du sprichst. Wenn du einatmest, bring die Hände in die Ausgangslage vor dem Bauchnabel zurück.

O tönen: Forme deine Lippen zu einem O und spüre, dass du dafür deine Sprechmuskulatur einsetzen musst. Lass nun ein O in deinem Normalton sanft einsetzen und langsam größer und lauter werden, sodass du das Gefühl bekommst, du bist von diesem Klang wie von einem Ei eingehüllt.

Blopp: Stell dir vor, du lässt Steine ins Wasser fallen und kommentierst dies mit einem Geräusch wie „Blopp“. Steigere das Tempo und verwende auch die anderen Vokale: Blipp, Blapp, Blepp, Blopp, Blupp.

Nun hast du deinen Körper und deine Stimme aufgewärmt und in eine gute Spannkraft gebracht.

8.3

DER ATEM VERBINDET DICH MIT DIR SELBST

Konzentriere dich nun wieder auf deinen Atem. Bewusst atmen beruhigt und stärkt dich. Bei dieser Übung kannst du sitzen. Spüre deinem Atem nach. Fühle ihn in dich ein- und ausströmen. Spüre, wie er deinen Körper dehnt und bewegt. An welchen Stellen spürst die Bewegung besonders gut. Hebt und senkt sich auch dein Bauchraum? Dann machst du es richtig. Die Atembewegung sollte in der Höhe des Gürtels vorne, hinten und an den Seiten spürbar sein. Konzentriere dich eine Minute auf deinen Atem.

8.4

VERBINDE DICH MIT DEINEM HERZEN

Verlangsame deine Atmung, sodass du mit ungefähr fünf bis sieben Atemzügen pro Minute auskommst und du ganz ruhig wirst. Konzentriere dich nun auf dein Herz. Stell dir vor, dass es mit jedem Einatmen riesengroß wird. Bei jeder Ausatmung schrumpft es in seine Originalgröße zurück. Vielleicht kannst du schon Dankbarkeit für dein wundervolles Herz empfinden. Übe eine Minute.

8.5

FÜHLE, WAS IST UND AKZEPTIERE ES

Spüre nun in deinen Körper hinein und stell fest, was du alles körperlich wahrnehmen kannst. Zum Beispiel, dass du die Lippen aufeinanderpresst, oder dass du auf einem Sessel sitzt, oder dass deine Schultern angespannt sind. Akzeptiere zu 100 Prozent, das was du gerade fühlst, ohne es verändern oder verbessern zu wollen. Mit Gedanken und Gefühlen, die auch auftauchen, verfahrst du ebenso. Nimm einfach an was ist - ohne zu bewerten oder zu verurteilen. Wenn es dir schwerfällt, bewege deine Augen in Form einer liegenden Acht (8) liebevoll über die Stelle. Durch die Augenbewegungen können unangenehme Erfahrungen bearbeitet und integriert werden.

8.6

HOL DIR ENERGIE UND KRAFT VON HIMMEL UND ERDE

Auch wenn dir die folgenden zwei Übungen vielleicht ein bisschen komisch oder gar esoterisch vorkommen, probiere sie dennoch aus. Sie steigern deine Energie und lassen dich erstrahlen. Gib den Übungen zumindest eine Woche lang eine Chance. Wenn du sie dann noch immer nicht gerne machst, lasse sie einfach weg.

Stell dir vor, während du ganz ruhig bist, dass hellglühendes Licht vom Himmel, aus dem Universum auf dich herabströmt und durch dein Scheitelchakra, dem höchsten Punkt des Kopfes, in dich einfließt. Nach und nach wird dein ganzer Körper von diesem Licht erfüllt und gereinigt. Geh in deiner Vorstellung alle Chakren durch: das dritte Auge auf der Stirn, das Kehlkopfchakra, das Herzchakra, den Solar Plexus am oberen

Bauch, das Sexualchakra am Schambein und das Wurzelchakra am Damm zwischen Geschlechtsorgan und After.

Lass dann durch deine Füße Energie vom Mittelpunkt der Erde in dich einströmen und deinen ganzen Körper bis hinauf zum Kopf davon durchströmen.

Stell dir weiters vor, dass beide Energien über deinen Körper hinaus in deine Aura fließen, die dich wie ein schützendes Ei umgibt. Spür, dass du darin sicher aufgehoben bist.

8.7

VERBINDE DICH MIT ALLEN MENSCHEN UND DER GANZEN WELT

Du kennst sicher folgendes Phänomen: Du denkst, du solltest eine bestimmte Person anrufen. Und im selben Moment läutet schon das Telefon und genau diese Person meldet sich: Wir sagen dann gerne, das ist Gedankenübertragung. Wir alle sind über ein unsichtbares Netz miteinander verbunden und können fühlen, was die anderen fühlen. Natürlich müssen wir offen dafür sein. Das sind wir nicht immer, und vor allem nicht bewusst. Und es ist nicht bei allen Menschen gleich.

Wenn nun die Energien von Himmel und Erde durch dich strömen, verbinde dich gedanklich mit allem, das in deiner unmittelbaren Nähe ist, sodass du das Gefühl hast, mit allem und jedem in Verbindung zu sein. Weite nun dieses Gefühl auf die ganze Stadt oder den Ort aus, wo du lebst. Dann auf den ganzen Kontinent Europa, und schließlich auf die ganze Erde und das Weltall. Spür, dass du nicht allein auf dieser Welt bist, sondern mit allen Lebewesen und Dingen verbunden bist.

8.8

STREICHHOLZ-ÜBUNG: Ich bin liebenswert, weil.....

Zünde ein Streichholz an und sage: „Ich bin liebenswert weil,...“ Nenne spontan alle Eigenschaften und Fähigkeiten von dir, die Dir einfallen. Höre nicht damit auf, bis das Streichholz angebrannt ist. Du darfst ruhig ein langes Streichholz verwenden. Nenn auch emotionale Eigenschaften von Dir!

8.9

MENTAL-ÜBUNG, UM GEWÜNSCHTE EIGENSCHAFTEN ZU AKTIVIEREN

Unter folgendem Link kannst du die lange Version dieser Übung kennen lernen. Zu Beginn ist es gut, den ganzen Ablauf durchzuarbeiten. Das dauert sechs Minuten und dreißig Sekunden. Später genügt es eine Minute an dein Tier zu denken und dabei in deinen Körper hinein zu spüren und all die angenehmen Empfindungen wahrzunehmen.

Welche Eigenschaften brauchst du, um einen starken Auftritt hinlegen zu können? Du kannst auswählen, was dir zusagt: Stärke, Offenheit, Selbstbewusstsein, Humor, Freiheit, Gelassenheit, etc. Nimm dir Zeit dafür, herauszufinden, was du gerne hättest oder was du gut gebrauchen könntest.

Welches Tier repräsentiert am ehesten diese Eigenschaften?

Meine Kunden wählen oft einen Löwen für Stärke, Ruhe und Gelassen-

heit. Ich habe mir ein schwarzes Wildpferd für innere Freiheit ausgesucht. Ein Adler kann Leichtigkeit und Schnelligkeit repräsentieren, eine Gazelle beispielsweise Eleganz. Soll der Humor und das Verspielte betont werden, können Affen ebenso wirksam eingesetzt werden wie andere Tiere, die dich durch ihr Verhalten zum Schmunzeln bringen. Du siehst, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur, dass es sich für dich gut anfühlt.

Stell dir nun vor deinem geistigen Auge vor, wie dieses Tier agiert, wie es liegt und ruht und wie es sich bewegt. Sieh ihm dabei zu wie in einem Film.

Spüre nun in deinen Körper hinein und stelle fest, dass die gewünschten Eigenschaften auch in dir schon angelegt sind. Wie fühlt es sich an?

Mentalübungen müssen mindestens sechs Wochen lang täglich geübt werden, damit sie wirksam sind. Danach stellt sich allein beim Gedanken an dein stärkendes Tier ein gutes körperliches Gefühl und eine angenehme Emotion ein.

Zusätzlich kannst du dir ein Bild von diesem Tier besorgen und irgendwo in deiner Wohnung oder am Arbeitsplatz anbringen, wo es dich immer wieder an deine innere Stärke erinnert. Gewöhne es dir an, es auch körperlich zu fühlen.

8.10

ENTSPANNUNG

Keine Sorge, wir werden jetzt keine Ganzkörperentspannung machen. Spüre nur dein Gesicht und stelle fest, wo du angespannt bist: Wie fühlen sich deine Stirn, Augen und Wangen an? Presst du die Lippen aufeinander? Und hältst du deinen Kiefer fest? Musst du die Zähne zusammenbeißen?

Frage deine Muskeln ganz offen und ohne Erwartung: „Lieber Körper brauchst du die Anspannung noch oder kannst du sie jetzt loslassen?“ In den meisten Fällen wirst du dich ganz automatisch entspannen. Und ein

entspanntes Gesicht wirkt gleich viel jünger und sympathischer. Übrigens kannst du diese Übung mit all deinen Verspannungen durchführen. Viele Muskelschmerzen – auch chronische – können dadurch gelöst werden.

Achte in Zukunft bei jeder Gelegenheit darauf, ob du entspannt bleibst, selbst wenn du konzentriert arbeitest. Dazu muss die Stirn nicht in Falten gelegt werden. Du vermeidest damit Faltenbildung und vorzeitige Alterung.

8.11

DANKBARKEIT

Unzufriedene Menschen, die mit sich und der Welt hadern, haben einen verhärmtten und verbissenen Gesichtsausdruck, der unfreundlich und wenig anziehend wirkt. Zufriedene Menschen hingegen haben ein entspanntes, offenes und freundliches Gesicht. Wenn sie lächeln, lächeln ihre Augen mit.

Es gibt so viele Dinge im Leben, für die wir dankbar sein können, die wir aber oft als selbstverständlich erachten. Nicht allen Menschen geht es so gut wie uns. Nicht jeder hat eine Wohnung, Kleidung und genug zu essen. Nicht jeder hat Freunde.

Frage dich, für welche materiellen Dinge du dankbar bist. Ich bin zum Beispiel sehr dankbar für meinen alten Laptop, auf dem ich dieses E-Book geschrieben habe. Für mein Handy, das es mir ermöglicht, mit meinen Freunden und Kunden in Verbindung zu stehen. Für mein warmes und sauberes Bett, für den Kaffee am Morgen, etc.

Frage dich aber auch, für welche immateriellen Dinge du dankbar bist. Für deine Freunde, deine Familie, deine Gesundheit, deine Gefühle, deinen inneren Reichtum, etc.

Ich bin auch dankbar für alles, das ich in meinem Leben erleben durfte, selbst wenn es nicht immer leicht war. Es hat trotzdem mein Leben bereichert, es intensiv und bunt gemacht. Die schweren Herausforderungen und all die tiefen Krisen haben mich wachsen lassen, sodass

ich zu dem Menschen geworden bin, der ich heute bin.

Es gibt ganz vieles, wofür du Dankbarkeit empfinden kannst. Nimm diese Übung ernst, sodass du wirklich ein wohliges Gefühl in dir wahrnehmen kannst. Überlege: Wer für so vieles dankbar sein kann, ist ein reicher Mensch. Wenn du immer nur überlegst, was dir fehlt, entsteht ein Mangelbewusstsein. Wenn du hingegen dankbar bist, entsteht ein Reichtumsbewusstsein in dir.

8.12

SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND...

Stell dich nun vor einen möglichst großen Spiegel. Nimm eine gute, aufrechte Haltung ein, lass die Schultern offen und betrachte dich wohlgefallig und interessiert. Sollte dein Blick auf ein Körperteil fallen, der dir nicht gefällt, mit dem du nicht zufrieden bist oder sogar haderst, dann mach mit deinen Augen eine liegende Acht darüber, die ja das Unendlichkeitszeichen darstellt. Durch die Augenbewegung baust du den Stress ab, den du bei der Betrachtung empfindest. Du wirst zunehmend zufriedener mit dir selbst und deinem Äußeren werden.

Alle Übungsanleitungen findest du hier

Solltest du beim Anklicken des Buttons nicht weitergeleitet werden, kopiere einfach folgenden Link und gib ihn in deinen Internet-Browser ein:

<http://www.lampenfeiebercoaching.at/ebook-videokurs>

UND ZUM ABSCHLUSS ALLES GUTE!

Natürlich gibt es noch viele andere wirksame Übungen, die du anwenden kannst, um zu mehr Selbstsicherheit, Ausstrahlung und Präsenz zu kommen. Wichtig ist nur, dass du dich regelmäßig mit dir selbst beschäftigst – und zwar nicht nur mit deinem Aussehen, sondern hauptsächlich mit deinem Innenleben, deinen Gedanken und Gefühlen. Dann wird sich deine Einstellung zu dir selbst und der Welt zum Positiven verändern. Das wird für andere spür- und sichtbar werden

Und immer wieder: Sag JA zu dir selbst

Nimm Haltung an und spüre deinen Körper und deine Atmung. Sei dankbar dafür, dass du so bist wie du eben bist. Du bist einzigartig.

Mach es dir zur Gewohnheit, täglich zirka 20 Minuten in dich selbst zu investieren. Hab den Mut, ungewohntes auszuprobieren und über Grenzen zu gehen, indem du deine Komfortzone erweiterst. Habe auch den Mut, dich selbst zu loben – ohne dabei überheblich oder hochnäsiger zu werden. Und hab vor allem Geduld mit dir selbst. Gestehe dir Fehler und Schwächen zu. Das ist menschlich. Keine Fehler machen dürfen ist unmenschlich. Du kannst dich jetzt von diesem Druck befreien. Nur du kannst das für dich selbst tun.

Charismatische Menschen sind außerdem keinesfalls Menschen, die nur auf sich bezogen sind und dauernd im Mittelpunkt stehen müssen. Vielmehr sind sie fähig empathisch zu reagieren, sich zurückzunehmen, auf andere einzugehen und gut zuzuhören. Sie sind dabei jedoch konzentriert im Hier und Jetzt.

Ist deine Unsicherheit jedoch zu groß, sind die Zweifel zu überwältigend, und kommst du allein nicht weiter, so empfehle ich dir ein individuelles Einzelcoaching, um dein Selbstbewusstsein zu stärken.

In meinem 12-wöchigen Premium-Coaching-Programm „So wirst du Nervosität, Unsicherheit, Zweifel und Angst beim Präsentieren schnell und einfach los“ zeige ich dir außerdem, wie du deinen individuellen

Auftrittsstress rasch und nachhaltig bewältigen kannst. Wir sind nicht alle gleich. Und oft ist es sinnvoll, sich Unterstützung durch einen professionellen Coach zu holen. Bewirb dich jetzt für ein kostenloses Strategiegespräch, in dem wir gemeinsam herausfinden, was die nächsten Schritte für dich sind, damit du voller Freude und Selbstsicherheit vor anderen sprechen kannst. Ich wünsche dir viel Erfolg mit den Übungen, vor allem aber ganz viel Freude und Wohlbefinden.

**Wenn du den nächsten Schritt tun möchtest, dann
melde dich jetzt an**

Herzlichst

Deine Maria Staribacher

LITERATURVERZEICHNIS

Carter, Rita (2009): Das Gehirn. Anatomie, Sinneswahrnehmung, Gedächtnis, Bewusstsein, Störungen. London: Dorling Kindersley

Hüther, Gerald (2011): Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Hüther, Gerald (2004): Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Morschitzky, Hans (2011): Die Angst zu versagen und wie man sie besiegt. Ostfilder: Patmos

Schimmel, Stefan (2010): Ihr Auftritt bitte. Angst reduzieren. Glaubwürdig sprechen. Spannung aufbauen. Wien: Goldegg Verlag

Schmitz, Margo u. Schmitz, Michael (2005): Seelenfraß. Wie Sie den inneren Terror der Angst besiegen. Wien: Ueberreuter

Tarr, Irmtrud (2009): Lampenfieber. Stark sein unter Stress. Freiburg im Breisgau: Herder

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abb. 1 Dodson-Yerkes-Kurve.....	S 11
---------------------------------	------