

Unverwechselbar auftreten 12 „merk“-würdige Tipps

“Es ist besser, ein eckiges Etwas, als ein rundes Nichts zu sein“, erkannte bereits der Dichter Friedrich Hebbel. Menschen mit einem wirklich guten Image sind unverwechselbar. Sie umgibt ein Hauch des Besonderen, des Einmaligen, oft sogar des Wunderbaren. Wer sich beim Reden vom Durchschnitt abheben will, muss auf sich aufmerksam machen, sich „merk“-würdig verhalten. „Merk“-würdig im besten Sinn des Wortes: des Merkens wert! Der Rhetorik-Trainer Gerhard Reichel (www.gerhardreichel.de) hat 12 Tipps zusammengestellt, die Profis und Neulingen gleichermaßen helfen, ihr ganz persönliches Potential zu aktivieren:

1. Vertrauen Sie sich selbst: Es gibt nur selten eine einzige Lösung für ein Problem. Zermartern Sie sich nicht das Hirn für einen brillanten rhetorischen Kunstgriff in der Geburtstagsrede, erzählen Sie lieber amüsante Kindheitserlebnisse. Stärken Sie Ihr schöpferisches Selbstbewusstsein. Sie können es! Wer immer einen Geniestreich erzwingen will, setzt sich nur unnötig unter Druck und verhindert so jede Inspiration.

2. Tun Sie, was Sie tun: Ergründen Sie, was Sie wirklich wollen. Und dann widmen Sie sich dieser Tätigkeit oder Aufgabe ganz und gar. Verzetteln Sie sich nicht. Nur wer sich für ein Thema oder eine Tätigkeit stark interessiert, ist wirklich inspiriert. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf das, was Sie tun.

3. Denken Sie positiv: Lernen Sie zu unterscheiden, welche Gedanken konstruktiv-kritisch sind und welche nur demotivieren. Und umgeben Sie sich, sooft als möglich, mit Positivem. Schlechte Nachrichten gibt es wahrlich genug auf der Welt. Arbeiten Sie diesen entgegen, indem Sie positiv mit Themen umgehen.

4. Akzeptieren Sie Fehler: Tragen Sie Fehlschläge mit Humor, dann gehen Sie locker und spielerisch in die zweite Runde. Die meisten Menschen fürchten nichts so sehr wie eine Blamage. Wer aber keine Fehler machen will, kann nicht schöpferisch sein. Kreative Persönlichkeiten sehen Fehler dagegen als Probeläufe, aus denen sich wertvolle Informationen gewinnen lassen.

5. Brechen sie geistige Mauern nieder: Denkverbote gibt es mehr als genug: Erziehung, Moral, Routine und Erfahrung lassen uns oft in vorgefahrenen Bahnen denken und handeln. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Was Ihnen auf den ersten Blick abwegig erscheint, kann sich bei näherer Betrachtung als unkonventioneller Lösungsansatz herausstellen.

6. Fragen, fragen, fragen: Stellen Sie auch scheinbar Sicheres manchmal in Frage. Anerkannt kreative Menschen haben sich ihr Leben lang eine kindliche Neugier bewahrt. Beleben Sie Ihre Fähigkeit zu staunen. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, indem Sie täglich notieren, was Ihnen im Laufe eines Tages an Ungewöhnlichem begegnet ist. Und stellen Sie ruhig in Frage, was anderen selbstverständlich erscheint, nur so ist eine Weiterentwicklung möglich.

7. Weg mit der Schere im Kopf: Der grösste Feind Ihres schöpferischen Potenzials sind Sie selbst. Noch bevor eine Idee richtig Gestalt annehmen kann, haben Sie mit einem inneren Monolog diese oft schon eingestampft. Prüfen Sie, ob Ihre Einwände berechtigt sind. Oft stellt sich heraus, dass die Hindernisse gar nicht so hoch sind, wie Sie angenommen hatten.

8. Tagträumen Sie: Vielleicht ist Ihnen auch schon einmal eine Lösung scheinbar "im Schlaf" eingefallen? Wenn Sie das Gefühl haben, gedanklich in eine Sackgasse geraten zu sein: Legen Sie das Problem zur Seite - geben Sie Ihrem Unterbewusstsein eine Chance. Die wichtigste Phase des schöpferischen Prozesses findet unbewusst statt.

9. Stimmungspflege: Die Umgebung hat grossen Einfluss auf Ihre Redefähigkeit. Steigern Sie Ihre Ansprüche und gestalten Sie Ihre Rede-Umgebung so, dass Sie sich wohl fühlen. Lassen Sie sich etwas Gutes zu trinken vorbereiten. Auch der Abend zuvor ist bereits entscheidend: Freuen Sie sich auf Ihren Auftritt. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Zuhörer begeistern und Sie noch am Rednerpult einen kräftigen Applaus erhalten.

10. Selbstorganisation: Feste Rituale ersparen Zeit. Wenn Sie Ihr Manuskript immer an dieselbe Stelle legen, verlieren Sie keine Viertelstunde mit Suchen. Solche einfachen Angewohnheiten halten den Kopf frei für wesentlichere Dinge.

11. Geistig entspannen: Hektiker sind selten schöpferische Menschen. Haben Sie auch das Gefühl, keine Minute übrig zu haben? Schreiben Sie auf, wie Sie Ihren Tag verbringen. Wie viel wirklich freie Zeit bleibt Ihnen? Planen Sie bewusst eine Mussestunde ein. Vielen Menschen kommen die besten Ideen beim Sport, beim Bügeln oder in der Wanne.

12. Lachen Sie: "Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann." Das wusste schon Christian Morgenstern. Meistens überträgt sich die Anspannung gerade am Anfang einer Rede vor allem auf die Gesichtszüge. Lächeln Sie bewusst ins Publikum. Je mehr Erfahrung Sie beim Reden haben, umso grösser wird auch Ihre innere Souveränität, die Sie bald auch unbewusst ausstrahlen.

Quelle: Gerhard Reichel Institut für Rhetorik, Forchheim 2007