

Auftreten, Ausstrahlung, Mimik

Emotionen selbstwirksam aktivieren und führen

Gefühlt jede Woche wird ein neuer Führungsstil, ein Mindset oder eine neue Methode durchs Dorf getrieben. Helfen mir "atmosphärische Führung", "Führen wie ein Coach" „Servant Leadership“ und wie sie alle heißen? Tragen sie dazu bei, Menschen zu binden, stabil und gesund bleiben? Passen solche Konzepte zu meiner Persönlichkeit und zu meinen Stärken? Und vor allem: Habe ich Zeit, mich stundenlang in irgendeine Fortbildung zu setzen?



© Lorenz Töpfer, LorbeerMedia

■ Die Biologin Dr. Kristina Böhlke arbeitet als Emotionstrainerin und Organisationsberaterin in Hamburg.



©Insta_photos - stockadobe.com

■ Abb. 1: Die „Augenhöhe“ im Business-Deutsch beschreibt eine Haltung, denn es geht dabei ja nicht um Körpergröße, sondern um eine Energie, die sich auf die Ebene des Gegenübers einlässt.

Ganz gleich wie man es nennt, es geht darum, eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Es geht darum, Sicherheit auszustrahlen, selbst dann, wenn man vielleicht selbst in einigen Punkten unsicher ist. Woher nehme ich diese Sicherheit, dieses Vertrauen? Meine Antwort: aus dem eigenen Körper!

Bodyset als Sofort-Lösung

Wenn ich Vertrauen und Sicherheit vermitteln will, brauche ich diese Qualitäten zunächst einmal im eigenen Körper. Menschen spüren schnell, ob jemand authentisch ist, ob jemand verkörpert, was er oder sie sagt. Wem dies gelingt, hat in

der Regel bereits eine gute Arbeitsatmosphäre geschaffen.

Deshalb ermutige ich dazu, das mit dem verkörpern wörtlich zu nehmen. Das bedeutet, im ersten Schritt die Wahrnehmung in den eigenen Körper zu lenken. Und dann im zweiten Schritt über die Ausstrahlung nachzudenken, die das Mindset im Körper abbildet. Das „verkörperte Mindset“ nenne ich Bodyset.

Authentisch ist mein Auftreten dann, wenn Worte, Körpersprache, Mimik und vor allem auch die Ausstrahlung das Gleiche aussagen, wenn alle Kommunikationsebenen die gleiche Botschaft senden. Achten Sie einmal auf folgenden Satz: „Die hat eine gute Ausstrahlung.“ In Ausstrahlung ist Strahlung enthalten und damit

das Wissen, dass es um Energie geht. Also um die Physik zwischen zwei Personen, nicht nur um die vielbeschworene Chemie zwischen zwei Menschen.

Und nun kommt das Entscheidende: Authentizität steuere ich von der Ausstrahlung aus, von meinem „fleischgewordenen“ Mindset, meinem Bodyset. Klingt ungewohnt, funktioniert aber zuverlässig! Und das Beste: Wie Dominosteine folgen Körper, Mimik, Stimme und Wort automatisch, ich muss nicht mehr über Körpersprache, Gesichtsausdruck, Tonfall oder kluge Sätze nachdenken, denn sie richten sich nach dem Bodyset. So sind wir von der Natur konstruiert. Worte sind als Kommunikationsmittel langsamer als Körper und Ausstrahlung. Das liegt daran, dass sie in der Evolution erst spät dazu gekommen sind. Auch vorher mussten sich Menschen schon aufeinander verlassen können, seinerzeit hing oft sprichwörtlich das eigene Leben davon ab, wem ich vertraut habe.

Selbstvertrauen in die eigene Wahrnehmung

Man kann das Übersetzen von Mindset in Bodyset körperlich trainieren, das geht auch nebenbei an der Bushaltestelle oder in Zoom-Meetings. Der erste Schritt ist eine bewusste Selbstwahrnehmung auf körperlicher Ebene. Ich brauche einen Zugang zu meinem Bauchgefühl. Viele Menschen haben diesen intuitiv. Alle Übrigen können es leicht wieder lernen. Es ist, also ob man den richtigen Radiosender findet: Ist „Radio Selbst“ einmal gefunden, ist da ein Wiedererkennen. Und vor allem erkennen Sie sofort Störsender. Ich nenne es den Körper eichen. Es reicht ein kurzes Feedback von außen, dass ich die richtige Wahrnehmungsebene gefunden habe.

Aufrichtigkeit kann man spüren

Wenn in meiner Selbstwahrnehmung angekommen bin, kann ich auch authentisch auftreten.

Wobei ich das abgenutzte Wort „authentisch“ mit „aufrichtig“ ersetzen möchte, denn es hilft das Gesagte umzusetzen. Aufrichtig ist deswegen so ein spannendes Wort, weil es auf die körperliche Wurzel von Aufrichtigkeit hinweist. Ausgesagen wie: „Das ist ein aufrichtiger Mensch“, reflektieren sie Ausstrahlung „aufrechten Menschen“.

Dahinter steckt die Erfahrung, dass „Aufrichtigkeit“ bei Menschen zu einer aufrechten Körperhaltung führt: Ich kann mich in meiner vollen „Schönheit“ zeigen, denn ich habe ja nichts zu verbergen. Unaufrichtigkeit wiederum führt mindestens energetisch zu einer weniger „aufrechten“ Körperhaltung, zu einer Tendenz ist sich klein zu machen, weil es ja etwas zu verbergen gibt. Und wenn ich trotzdem die Brust rausstrecke, bemerkt meine Umwelt, dass da irgendwas nicht zusammenpasst – hier Ausstrahlung und Körperhaltung.

Eine aufrichtige, eine aufrechte Ausstrahlung macht Menschen attraktiv für andere Menschen, denn so jemandem vertrauen wir gerne. Wenn ich in Workshops mit Teilnehmenden den im folgenden beschriebenen Body-Hack einübe, dann gibt es regelmäßig erstaunte Ausrufe, wenn jemand in seiner oder ihrer aufrechten Körperhaltung ankommt: Das gibt ein Energieschub, der von außen wahrnehmbar ist. „Wow, Du stahlst ja!“

Die aufrichtige Haltung

Wenn Sie also eine vertrauensschaffende, eine „aufrichtige“ Haltung einnehmen wollen, suchen Sie die von der Statik her für den Körper einfachste Variante. Das ist diejenige Haltung, in der ihr Körper am wenigsten Kraft aufwenden muss, um zu stehen.

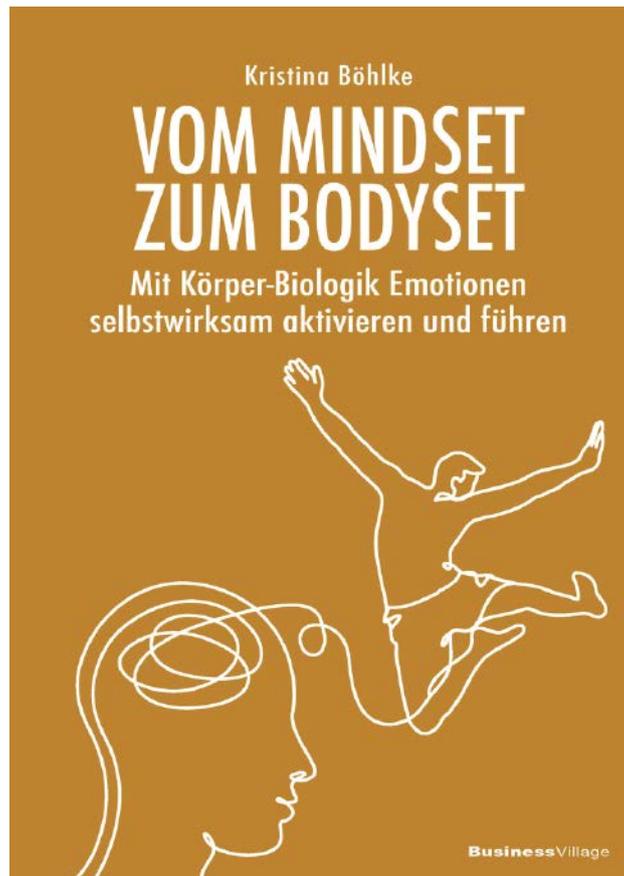
Schultern und Hüfte: Die Schultern, Hüfte, Fußgelenke werden lotrecht übereinandergestapelt. Ein Trick für den Anfang: einen Faden am Schultergelenk anbringen und im Spiegel seitlich schauen, ob er am Hüftgelenk und am Fußgelenk vorbeikommt. In den meisten Fällen darf die Hüfte im Verhältnis zur Schulter etwas weiter nach hinten genommen werden.

Das Gewicht verlagern: Das eigene Körpergewicht in den Fußsohlen wahrnehmen und ein wenig nach vorne und hinten pendeln, die Gewichtsverlagerung in den Fußsohlen verfolgen. Atmen nicht vergessen. Schließlich mit dem Gewicht in der Mitte der Fußsohlen einpendeln. Noch einmal checken: ist der Hüftknochen noch „auf Linie“ mit Schulter und Fußgelenk?

Das Kinn mit der Schwerkraft sinken lassen. Ein Trick dabei ist die Vorstellung, dass jemand an die eigenen Ohren nach oben zieht. Das Brustbein: Das Brustbein energetisch 45° nach vorne oben zeigen lassen, also ungefähr dorthin,

wo Wand und Decke sich treffen. Dabei gilt es der Versuchung zu widerstehen, in eine „Habacht Haltung“ mithilfe der Rückenmuskeln zu fallen. Man muss subtiler arbeiten: eher so, als ob jemand das Brustbein an einem unsichtbaren Faden nach vorne oben zieht.

Das Steißbein nach hinten unten sinken lassen. Mein inneres Bild zur Unterstützung: Ich lasse mir einen Känguruschwanz wachsen, wie ein drittes Standbein. Die Muskeln zu Wachs werden lassen, das Wachs mit der Schwerkraft Richtung Boden fließen lassen.



■ Abb. 2: Das Buch „Vom Mindset zum Bodyset“ erschien 2023 im Verlag Businessvillage (ISBN 978-3-86980-709-6; 34,95 €).

Das Atmen nicht vergessen und ohne Stress immer wieder die einzelnen Punkte nachjustieren. Fertig ist die aufrecht entspannte Haltung! Mit dieser Haltung erstrahlen Sie einer authentischen Präsenz. Als ob sie plötzlich ganz anders „Da“ sind, viel präsenter. Das weckt Vertrauen. Es gibt ihnen auf persönlich Sicherheit durch den sicheren Stand. Falls Ihnen das zu trivial vorkommt – vielleicht probieren Sie es einfach aus, es kann ja nichts passieren, außer dass es gelingt.

Über Standpunkte, Auftreten und Augenhöhe

So wie Aufrichtigkeit etwas mit einem aufrechten Stand zu tun hat, gibt es weitere Bodysets, die Führung unterstützen können: Auch einen Standpunkt vertreten kann man besser, wenn man sich

bewusst mit beiden Füßen auf die Erde stellt, also „festverwurzelt“ steht. Ist das nicht der Fall, bekommt man womöglich zu hören: „Das ist mir zu abgehoben.“ Da fehlt dann offenbar die Erdung. Für die Erdung können Sie die bewusste Wahrnehmung der Schwerkraft nutzen, ob im Sitzen oder Stehen. Sowie die Vorstellung, die Muskeln mit der Schwerkraft wie Wachs nach unten sinken zu lassen, wahlweise in der Mitte der Fußsohlen oder in die Sitzfläche des Stuhls.

Ein „gelungener Auftritt“ hat natürlich etwas mit dem Auftreten zu tun. Also damit, wie sicher ich mich über die Bühne bewege – wieder hilft die Wahrnehmung der Schwerkraft, sowie die Vorstellung, bei jedem Schritt Wurzeln zu werfen, das gibt Gravität – erkennen Sie die Schwerkraft in der Wortwurzel von Gravität wieder?

Das Wort „Augenhöhe“ ist in den letzten Jahren im Business in Mode gekommen. Es beschreibt eine Haltung (!), denn es geht dabei nicht um Körpergröße, sondern um eine Energie, die sich auf die Ebene des Gegenübers einlässt. Auch das kann man üben. In erster Näherung lohnt es sich darauf zu achten, ob man steht oder sitzt. Das Gegenüber wird aber immer spüren, wenn ich innendrin „von oben herab“ agiere oder aus einer Unterwürfigkeit heraus. Es wird sich in meiner Energie und meinen Worten ausdrücken. Daher lohnt es sich, die eigene Ausstrahlung „auf Augenhöhe“ anpassen zu können. Wenn ich die Augenhöhe „anheben“ will, dann tue ich das über das Brustbein – mit dem beschriebenen unsichtbaren Faden.

Das Nutzen des Körpers ist eine extrem wirksame Selbst-Ermächtigung. Jedes Bodyset hat Einfluss auf die Situation, in der ich mich befinde – ich habe die Macht zu wählen, wie ich die Situation beeinflussen möchte. Beeinflussen tue ich in jedem Fall, normalerweise eben unbewusst.

Wenn ich Vertrauen und Sicherheit verkörpern will, dann kann ich mit der Einstellung meines Körpers beginnen.

Wenn Sie etwas in Bewegung setzen wollen, beginnen Sie zur Abwechslung mit deinem Körper.

Autorin: Dr. Kristina Böhlke, Biologin, Emotionstrainerin und Organisationsberaterin

Kontakte:

Körper-Biologik

Hamburg

Dr. Kristina Böhlke

kristina@koerper-biologik.de

www.koerper-biologik.de

BusinessVillage GmbH - Verlag für die Wirtschaft

Göttingen

Dipl.-Oec. Jens Grübner

Tel.: +49 551/2099-104

redaktion@businessvillage.de

www.businessvillage.de