

Gisela Behrendt

Selbstbewusst, kreativ und erfolgreich!

Praktische Tipps und Übungen, die Sie in Ihr Alltagsleben integrieren können

Inhalt:

1. Ihr erster Schritt zum Erfolg: Formulieren Sie Ihre Ziele positiv
2. Mehr Erfolg: Füllen Sie ein Tagebuch ausschließlich mit positiven Inhalten
3. Ein Plus für Ihre Kreativität: Steigern Sie Ihre Kunst der Wahrnehmung
4. Legen Sie ein Ideenbuch an!
5. Stellen Sie sich selbst kreative Aufgaben!
6. Gehen Sie auf Entdeckungsreise!
7. Lösen Sie mit Querdenken Probleme!
8. Mit diesen Übungen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen
9. Selbstbewusstsein stärken: Gestehen Sie sich mehr Raum zu
10. Trainieren Sie Ihre Stimme mit Zungenbrechern
11. Übungen, mit denen Sie Ihr Lampenfieber reduzieren können
12. Das Glücksmanifest aus Großbritannien: 10 Regeln für mehr Glück

1. Ihr erster Schritt zum Erfolg: Formulieren Sie Ihre Ziele positiv

Haben Sie es wieder einmal nicht geschafft, weniger zu arbeiten oder öfter Sport zu treiben? Warum ist das so? Möglicherweise lag es daran, dass Sie Ihr Ziel einfach nicht positiv formuliert haben.

Mein Tipp für Sie lautet daher:

für jede Situation, in der Sie sich (oder auch anderen – etwa bei Zielvereinbarungsgesprächen) Ziele setzen:

Schreiben Sie in positiver Form genau auf, was Sie in welcher Zeit erreichen möchten. Und nicht, was Sie beenden möchten.

Die Erklärung für diese Vorgehensweise folgt hier: Unser Unterbewusstsein denkt in Bildern und kann sich keine Verneinungen vorstellen. Machen Sie selbst einmal den nachfolgenden Test. „Lauf nicht durch die Pfütze“ heißt Ihre Aufforderung an Ihr Kind. Als inneres Bild entsteht dabei in Ihrem Gehirn und natürlich auch im Gehirn Ihres Kindes die Vorstellung von einer Pfütze, durch die es läuft. Und natürlich kommt das Kind dieser Vorstellung nach und macht sich nass.

Wenn Sie aber diese Aufforderung positiv ausdrücken, heißt die Formulierung: „Lauf um die Pfütze herum.“ Schon entsteht dieses Bild im Kopf, bevor das Kind die gewünschte Handlung vollzieht. Und die Chance wird größer, dass es tatsächlich um die Pfütze herumläuft! Beschreiben Sie also immer den gewünschten End-Zustand Ihres Zieles. Sagen Sie einfach, was das Kind genau tun soll – und nicht umgekehrt, nämlich das, was es nicht tun soll. Das ist schon das ganze Geheimnis.

Daraus folgt für Sie:

Formulieren Sie Ihr Ziel am besten schriftlich. Benutzen Sie dazu die „Ich-Form“, die Zeitform der Gegenwart und beschreiben Sie so viele Details wie möglich. Damit kommen Sie Ihrem Ziel schon ein großes Stück näher. Zur Verdeutlichung

beschreibe ich Ihnen noch einmal ein negatives Beispiel und zeige Ihnen im Anschluss, wie Sie es besser machen können.

Sie nehmen sich vor, nicht mehr so oft zu spät kommen.

Positiv formuliert lautet das Ziel wie folgt: „Ich komme ab sofort bei jeder Verabredung mit Gabi pünktlich zum vereinbarten Termin.“ Noch besser ist es, wenn Sie dazu schreiben, wie Sie das Ziel konkret erreichen möchten, zum Beispiel „weil ich ab sofort meine Uhr (en) um 10 Minuten vorstelle.“

Weitere Beispiele:

- Ich schließe das Schuljahr in Mathematik mit der Note befriedigend ab, indem ich zwei Mal in der Woche zur Nachhilfe gehe und jeden Samstag von drei bis vier Uhr lerne.
- Ich möchte bis zum 1. Dezember dieses Jahres 70 Kilogramm wiegen, indem ich jeden Tag fünf Portionen Obst esse und jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr in das Fitnessstudio XY gehe.
- Bis zum 31. März haben wir 10 neue Aufträge im Bereich „Webdesign“ dazu gewonnen, indem wir unseren Stammkunden das Relaunch-Angebot „Mehr Erfolg mit Ihrer Website“ persönlich in einem kostenlosen Kundenseminar vorstellen.
- Ich möchte die Verhandlung mit Herrn Meier in 30 Minuten zu einem akzeptablen Abschluss führen. („Akzeptabel“ sollten Sie möglichst genau definieren – z.B. Preis nicht unter 300 Euro)
- Ich mache an allen Werktagen pünktlich um 18 Uhr Feierabend, um mich dann mit Sport, Lesen und Freunden zu entspannen.

Und wie lautet Ihr Ziel? Bitte positiv formulieren ...

Ich möchte ...

.....
.....

2. Mehr Erfolg:

Füllen Sie ein Tagebuch ausschließlich mit positiven Inhalten

Tue Gutes und rede darüber! Von diesem Motto aus der PR-Welt können alle lernen, denen es schwerfällt, sich selbst positiv darzustellen. Selbst wenn sie über Qualifizierungen aller Art und wertvolle Kenntnisse verfügen, stellen insbesondere Frauen gerne ihr Licht unter den Scheffel.

Ein Erfolgstagebuch, in dem nur positive Inhalte festgehalten werden dürfen, hilft Ihnen dabei, den Weg aus der sprachlichen „Tiefstapleritis“ heraus zu beginnen. Das Tagebuch kann am Computer erstellt werden. Wirkungsvoller sind aber Kladden – sehr gut eignen sich dazu Reisenotiz-Tagebücher – denn sie hat man jederzeit zur Hand.

Darin sollten Sie mindestens einmal am Tag zu einer fest gelegten Zeit, idealerweise am Abend, notieren, was Ihnen gut gelungen ist. Das müssen keine weltbewegenden Dinge sein. Auch Kleinigkeiten wie „Kuchen gebacken, der allen sehr gut schmeckte“ oder „mit Otto ein ergebnisorientiertes Gespräch geführt“ sind es wert, festgehalten zu werden. Wichtig: Stellen Sie Ihre Leistung als Leistung dar, benutzen Sie positive Formulierungen, erzählen Sie ausschließlich von Ihren Erfolgen.

Vielleicht ergänzen Sie Ihre Worte auch mit einer kleinen Zeichnung oder Fotos. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wenn Sie konsequent mit diesem Erfolgstagebuch arbeiten, sehen Sie, wie erfolgreich Sie Ihr Leben bewältigen. In diesem Zusammenhang verlassen Sie eines Tages wie von selbst Ihre anerzogene Bescheidenheit und erzählen dann in einem weiteren Schritt anderen Menschen selbstbewusst von Ihren Leistungen – im privaten wie auch im beruflichen Bereich.

Ich weiß, diese Übung ist recht schwer. Zumindest haben die Teilnehmer in meinen Seminaren sich damit sehr herausgefordert gefühlt. Sie meinten, es sei leichter, zu notieren, was sie alles nicht können. Nun bitte also an die Arbeit! Fangen Sie am besten mit 3 Beispielen an und steigern dann die Anzahl. Was ist mir heute gut gelungen?

Was ist mir heute gut gelungen?

- 1.
- 2.
- 3.

3. Ein Plus für Ihre Kreativität: Steigern Sie Ihre Kunst der Wahrnehmung

Ein wichtiger Mosaikstein, um ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen, bildet Ihre Kreativität. Die ist überall gewünscht, nicht nur im Privatleben, sondern besonders im Beruf.

Wie können Sie also Ihre Kreativität im Alltagsleben steigern? Die wichtigste Regel dazu lautet: Tun Sie etwas, werden Sie aktiv, seien Sie achtsam! Neue Ideen fallen nicht einfach so vom Himmel, sondern sind harte Arbeit und genauso wertvoll – oder wertvoller? - wie etwa Brotwaren oder eine Schraube zu produzieren.

Wie wird man achtsamer/aufmerksamer?

Normalerweise schweifen unsere Gedanken umher, wandern mal hierhin, dann dorthin. Erst wenn wir wirklich von etwas gefesselt sind, sind wir sehr aufmerksam bei der Sache und können alles Andere um uns herum vergessen. Aus diesem Zustand, in dem die Achtsamkeit ganz konzentriert ist, erwächst die Kreativität, die wir alle täglich so dringend benötigen.

Diese Kunst der gesteigerten Wahrnehmung können Sie mit kleinen Übungen erreichen, indem Sie hin und wieder einfach innehalten und sich klar machen, was Sie gerade tun oder denken. Dabei können Sie sich auch auf die eigenen Gefühle oder bestimmte Gegenstände konzentrieren.

Oder spielen Sie einfach mal wieder eines der beliebten Kinderspiele: Ich sehe nur noch Quadrate. Oder blaue Kreise. Oder Kinderwagen. Oder zählen Sie die roten Autos, die Sie innerhalb von fünf Minuten vorbeifahren sehen.

Ebenso können Sie, wie es die Künstler tun, mit Ihrer Wahrnehmung spielen. Denn ein Gegenstand dient ja nicht nur *einem* Sinn und Zweck, der manchmal so offensichtlich scheint.

Ein Beispiel: Sie haben einen Schuhkarton vor sich stehen. Wozu könnte er neben der Aufbewahrung von Schuhen noch dienen? Was könnte man aus ihm machen? Eine Schublade, ein Waggon (Teil eines Zuges), ein Schiff, eine Skisprungschanze ...

Oder überlegen Sie einmal, was man alles mit einem **Ziegelstein** anfangen könnte und produzieren so viele Ideen wie möglich.

Was kann man alles mit einem Ziegelstein anfangen? Ich bin sicher, dass Ihnen
mindest ein Dutzend guter Ideen einfällt!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

4. Legen Sie ein Ideenbuch an!

Das können Sie von genialen Menschen lernen, die fast überquillen von guten Ideen: Einige von ihnen tragen immer kleine spiralgebundene Notizbücher mit sich. Darin notieren sie sich alle Ideen und Informationen, die ihnen begegnen und die ihnen als interessant erscheinen. Mein Buch ist zurzeit mit einem hübschen Mohnblumendekor verziert. Auf dem Schreibtisch liegt für diesen Zweck ein ganz normaler Journalisten-Stenoblock.

Schreiben Sie Banales auf wie die Idee für ein Weihnachtsgeschenk für Ihren Vater. Oder eine Idee für eine neue Dienstleistung, die die Frau im Wartezimmer neben Ihnen mal so beiläufig geäußert hatte: „Man müsste mal hier beim Warten eine Massage anbieten“.

Vielleicht reißen Sie ja auch gern tolle Ideen und Anregungen aus Zeitungen aus, schwärmen wie ich für neue Wortschöpfungen, schreiben da ein Rezept auf oder machen sich bei einem Vortrag ein paar Notizen. Sie haben einen schönen Spruch entdeckt? Hinein mit ihm in das Ideenbuch! Und eines Tages, wenn Sie wieder darin blättern, „springt“ Ihnen sozusagen die beste Idee, die Sie hatten und jetzt unbedingt benötigen, ins Auge!

5. Stellen Sie sich selbst kreative Aufgaben!

Hiermit möchte ich Ihnen eines meiner Hobbys vorstellen, das dazu dient, meine Kreativität zu trainieren und dabei die alltägliche Routine zu durchbrechen.

Ich recherchiere – man könnte auch forschen dazu sagen – oft in meiner Freizeit zu Themen, die ich mir selbst stelle. Solche Themen wie: „Was versteht man eigentlich unter erotischen Nahrungsmitteln?“ oder „Warum warten Menschen eigentlich so ungerne?“ waren schon darunter.

Übungen:

- Haben Sie nicht Lust, auch einfach mal zu angeblich „schrägen Themen“ wie „die Socken der Männer“, „die Handtaschen der Frauen“ oder „der Papierkorb im Büro“ zu spinnen? Das alles kann einfach nur Spaß machen, die Neugierde befriedigen und manchmal sogar für einen neuen Text oder ein Buch verwendet werden. Auf jeden Fall hat man mit solch einer Aufgabe wieder die eigene Kreativität gestärkt.
- Suchen Sie sich ein Thema, ein Wort oder Unwort der Woche. Sprechen Sie möglichst vielen Menschen darüber, machen Sie es auf den sozialen Foren wie Twitter im Internet bekannt und holen sich möglichst viele Rückmeldungen dazu.
- Farben gehören zu meinen Lieblingsthemen. Wie wäre es mit der „Farbe des Tages oder der Woche?“ Ziehen Sie dann nur Kleidungsstücke in Rot an, dekorieren Sie zu Hause in Rot, essen Sie vor allem rote Gemüse und Früchte, lesen Sie das Buch „Die Farbe Rot“. Sprechen Sie Menschen in roten Autos an, achten Sie auf rote Häuser ... Das stärkt Ihre Aufmerksamkeit und steigert Ihre Kreativität gleichermaßen.
- Übrigens gelingt das auch mit Zahlen. Wenn ich an mein Büchlein „1, 2, 3 ... Rees denke“, weiß ich noch, wie viel Spaß es gemacht hat, Zahlen und passende Geschichten dazu in meinem Wohnort zu entdecken. Also: Wie lautet Ihre Zahl der Woche? Fünf?
Sammeln Sie Ideen dazu: fünf Mahlzeiten, Hausnummer fünf, Party mit fünf Freunden, Was steht auf Seite fünf der Zeitung?
- Oder Ihr Buchstabe der Woche? Ein R? Dann machen Sie sich auf zum Rhein oder der Ruhr, gehen in ein Restaurant, sprechen länger mit Herrn Reinhard und mit Ruth, Rainer und René, sehen sich Bilder von Rubens an, betrachten lange einen Rubin ... aber bitte nicht nur in der Theorie, sondern wirklich tun.

6. Gehen Sie auf Entdeckungsreise!

Für eine Entdeckungs- oder Abenteuerreise müssen Sie nicht in die Antarktis fahren oder sich in ein Dschungelcamp begeben. Es genügt, sich in ein paar unbekannte Regionen in direkter Nähe aufzumachen.

Und bei diesen spannenden Entdeckungen stellt sich ein gern gesehener Nebeneffekt ein: Sie steigern damit auch die eigene Kreativität. Denn je mehr Sie erleben, desto mehr Querverbindungen zu den gespeicherten Informationen melden sich in Ihrem Gehirn, was wiederum der Kreativität förderlich ist.

Dieses Phänomen kann man in Tierversuchen (und auch bei Menschen!) beobachten. Alle Tiere, die in einer eintönigen und wenig anregenden Umgebung aufwuchsen, verfügten über deutlich kleinere und weniger aktive Gehirne als ihre Artgenossen, die eine sehr abwechslungsreiche Umgebung vorfanden. Verlassen Sie also einfach Mal Ihre eingefahrenen Bahnen und wohlbekanntes Orte. Und schauen sich auf Ihrer persönlichen Entdeckungsreise einmal Ihnen bisher unbekannte Örtlichkeiten an.

Das sind Stellen in Ihrer Umgebung, die Sie noch nie aufgesucht haben. Und von denen gibt es viele! Zum Beispiel kann das der Dachboden Ihrer Arbeitsstelle sein, der Geräteschuppen Ihrer Oma oder ein bestimmtes Viertel Ihrer Stadt. Gehen Sie einfach mal einen anderen Weg zum Supermarkt, besuchen Freunde oder Bekannte in einer anderen Stadt, schauen sich ein Denkmal an oder gehen in das Archiv, das Museum oder die Bücherei Ihrer Stadt. Es gibt sicherlich viele Orte, an denen Sie noch nie in Ihrem Leben waren. Gehen Sie dorthin und auch hinein und lassen Sie diese Eindrücke einfach auf sich wirken.

Übungen:

- Für Ihre erste kreative Übung legen Sie am besten Ihre persönliche Liste an, auf der Sie zehn Orte für Ihre persönliche Entdeckungsreise verzeichnen. Und dann heißt es: auf zur Entdeckungs-Kreativtour!

- Seien Sie neugierig! Machen Sie es wie es die Journalisten. Fragen Sie und hören Sie zu. Zum Beispiel auf einer Party. Dort unterhalten Sie sich mit drei Ihnen vorher unbekanntem Menschen, fragen Sie diesen nach ihren Hobbys, Ihren Reisen, Ihrem Beruf usw.
- Haben Sie schon mal Praktika gemacht? Oder verschiedene Betriebe besichtigt? Auch diese Erfahrungen dienen dazu, Ihre Kreativität zu steigern.
- Ziel: Jeden Tag mit einer Ihnen vorher unbekanntem Person sprechen, z.B. der Kassiererin im Supermarkt oder dem Bus-Nachbarn. Dazu sollten Sie innerhalb einer Woche ein Thema wählen, mit dem Sie sich beschäftigen wollen. So haben Sie am Ende der Woche fünf bis sieben Meinungen dazu gehört. Wem überhaupt nichts einfällt: Das Wetter ist ein allseits beliebtes Thema (der lange Winter, der nasse Sommer ...)

7. Lösen Sie mit Querdenken Probleme!

Dass ein Mensch erfolgreicher wird, wenn er sich auf neue Wege begibt, gehört zu den Binsenwahrheiten. Sogar in alten Märchen wird oft davon erzählt, wie sich jemand in unbekannte Gefilde aufmacht.

Die Querdenker unter ihnen betrachten dabei ein Problem (eine Fragestellung) aus den verschiedensten Perspektiven und probieren verschiedene Methoden zu deren Lösung (Beantwortung) aus. Denn sie wissen, dass eingefahrene Routinen im Denken den kreativen Weg lähmen.

Sie selbst agieren daher im Allgemeinen nicht als reine Spezialisten, sondern kommen oft durch Umwege an ihr Ziel, weil sie auch ihren vielseitigen anderen Interessen nachgehen. Daher klammern sie auch nie eine Idee von vornherein aus. Mit dem Spruch „Geht nicht!“ blockieren sie sich nur selbst. Querdenken bringt daher Unruhe, die ein Mislingen fest mit ins Konzept einschließt, denn nicht alle Versuche können von Erfolg gekrönt sein.

Denn bei diesem kreativen Experimentieren können wichtige Lösungen gefunden werden. Die kennen wir von den kleinen gelben Haftzetteln, die völlig unbeabsichtigt - sozusagen nebenbei - entstanden sind. Angst vor Irrtümern ist daher den Querdenkern fremd. Optimismus gehört zu ihren Haupteigenschaften, weil sie sich nicht so schnell entmutigen lassen.

Querdenker – manchmal auch „Spinner“ genannt - stellen Querverbindungen her, die bisher nie jemand so gedacht hat. In der Geschäftswelt sind das vor Jahren zum Beispiel die Konzepte „Buchverkauf“ und „Internet“ gewesen, die jemand zusammengeführt hat. In anderen Bereichen verfährt man ebenso, indem man vorhandene Konzepte in Einzelteile zerlegt und diese in ungewöhnlicher Weise wieder zusammenfügt. Wie in einem Legospiel. Denn nur wo quer gedacht wird, entsteht Neues.

Sie meinen, Sie gehören nicht zu den begabten Querdenkern? Keine Bange, Querdenken oder „spinnen“ ist ein Prozess, der gelernt werden kann. Wie Sie Fahrradfahren oder Ihren Beruf erlernt haben.

Übungen:

- Schreiben Sie jede Menge von zusammenhanglosen Begriffen wie „Buch“ und „Internet“, „Zeitung“, „Teetasse“, „Brücke“, „Weltall“ untereinander und fügen Sie diese später wie in einem Zufallsgenerator zusammen. Wenn Ihnen keine Begriffe einfallen, nehmen Sie ein Lexikon und tippen auf Wörter. Sie werden staunen, welche kreativen Ideen dabei entstehen.
- Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Menschen, die von Ihrem Problem, das Sie zu lösen suchen, noch nie etwas gehört haben? Erzählen Sie ihnen davon, rufen Sie einfach ein paar Freunde an, stellen Sie die Frage ganz öffentlich (oder Ihren Fans, Followern ...) in den sozialen Netzwerken wie Twitter – und wahrscheinlich erhalten Sie keine Patentlösung, aber viele interessante Ideen und Fragestellungen, auf die Sie allein gar nicht gekommen wären.

- Und weiter geht es mit dem Mischen im Sinne eines Rollentausches. Was klappt in einem Bereich besonders gut? Dann übertragen Sie das auf einen völlig neuen.

Ihre Aufgabe lautet: Wie kann ich in einem Supermarkt mehr Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Ware lenken? Generieren Sie Ideen aus anderen Bereichen: mit Kostümen, Verkleidungen, Verhüllungen, Verstecken in Schränken ... Denken Sie daran, wie kreativ Kinder sind!

8. Mit diesen Übungen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen

Kennen Sie eine solche Situation? Sie haben mal wieder „Ja“ zu einer Aufgabe gesagt, obwohl Sie die Sache eigentlich nicht übernehmen wollten. Vielleicht ist es mal wieder „Babysitter spielen“ für eine Nachbarin. Und innerlich seufzen Sie: „Könnte ich mich doch besser durchsetzen! Dazu fehlt mir offensichtlich das nötige Selbstvertrauen.“

Um dieses Selbstbewusstsein Stück für Stück aufzubauen, entwickeln Sie mit den nachfolgenden Übungen Ihren individuellen Trainingsplan. Erwarten Sie jedoch nicht postwendend einen überwältigenden Erfolg. Denn auch in einem Fitness-Studio purzeln Ihre Pfunde nicht sofort. Nur das regelmäßige Training bringt sichtbare Erfolge.

Bereiten Sie sich auf diese Trainingsaufgaben innerlich vor, indem Sie die Situation wie einen Film vorher im Kopf ablaufen lassen. Legen Sie sich auch ruhig einige passende Sätze zurecht. Sie werden merken, wie Ihr Selbstvertrauen stetig wächst, wenn Sie eine Situation nach der anderen gemeistert haben.

1. Gehen Sie – eventuell in einer fremden Stadt - in eine Nobelboutique, ein Luxus-Schuhgeschäft, eine Parfümerie oder ein renommiertes Computerfachgeschäft, probieren alles nach Herzenslust aus, lassen sich die Kollektion zeigen, bedanken sich höflich – und kaufen dann **nichts**.

2. Unternehmen Sie etwas **alleine**. Machen Sie einen Ausflug, sehen sich eine Theateraufführung an oder gehen in ein gutes Restaurant zum Essen.
3. Tun Sie irgendetwas, was Sie noch nie getan haben. Fertigen Sie dazu Ihre persönliche Liste an und legen dann die Reihenfolge Ihrer Aktivitäten fest. Steigern Sie dabei Ihren persönlichen Schwierigkeitsgrad. Einige Beispiele: eine kleine Rede halten, in ein Museum oder die Stadtbücherei gehen, um einen Rabatt bitten, einen unbekanntem Stadtteil besuchen, als Erster im nächsten Kollegentreffen das Wort ergreifen, jemanden loben.
4. Kaufen Sie etwas für Sie völlig Ungewöhnliches: zum Beispiel einen neonfarbenen Schal, eine knallenge Jeans, eine rosafarbene Tasche oder einen auffallenden Hut. Tragen Sie diese Kleidungsstücke, mit denen Sie die Bemerkungen Ihrer Mitmenschen herausfordern wollen. Auf die haben Sie sich mit einigen Sätzen wie „Danke für das Kompliment.“ „Finde ich auch.“ „Hätten Sie das nicht auch gern?“ „Schön, dass wir solch einen unterschiedlichen Geschmack haben. Das wäre sonst langweilig, nicht?“ vorbereitet.

9. Selbstbewusstsein stärken: Gestehen Sie sich mehr Raum zu.

Sie haben sich mal wieder in einem Restaurant mit einem ungeliebten Tisch in der Ecke zufriedengegeben? Oder sich während der letzten Besprechung an den Rand drängen lassen? Und Sie möchten endlich etwas tun, um Ihre Interessen selbstbewusster darzustellen? Dann fügen Sie in ihr Programm so genannte „Raumübungen“ ein. Und die sind durchaus wörtlich zu verstehen und helfen Ihnen dabei, sich aus Ihrem Schneckenhaus hervorzuwagen. Denn wenn Sie sich wohlfühlen, breiten Sie zum Beispiel Ihre Arme aus und beanspruchen so automatisch mehr Platz.

- Derwisch-Drehung: Drehen Sie sich zu einer Musik (schön: Pop mit orientalischem Einschlag) mit ausgebreiteten Armen im Kreis – wie ein

Derwisch eben. Das Tempo, die Richtung und die Dauer bestimmen Sie Ihren Möglichkeiten entsprechend selbst.

- In einer Besprechung: Kommen Sie früh und suchen sich bewusst einen Platz aus, an dem Sie die anderen beobachten können. Breiten Sie Ihre Unterlagen (Stifte, Handtasche, Mappen etc.) weit aus und signalisieren damit: Besetzt! Das ist mein Raum.
- Große Schrift: Tests in den USA haben bewiesen: Wenn Sie sich eine große Schrift antrainieren, werden Sie selbstbewusster (Vergleich mit einer Kontrollgruppe nach einigen Monaten). Also, trainieren Sie sich eine „raumgreifende“ Schrift an.

Einzelmaßnahmen (Suchen Sie die für Sie geeigneten heraus):

- größere Schritte machen
- entschlossen den Raum betreten und durchqueren
- weite Kleidung anziehen
- Utensilien ausbreiten (und später wieder einräumen)
- ausladende Gesten verwenden
- auf Stühlen und Sofas sich an direkt an die Lehne setzen
- sich breitbeinig hinsetzen

10. Trainieren Sie Ihre Stimme mit Zungenbrechern

Alle, die im Alltag viel sprechen, benötigen eine leistungsfähige Stimme. Und eine angenehme Stimme zu haben ist in manchen Situationen wie etwa bei einer Bewerbung unerlässlich.

Um möglichst ausdruckstark und sympathisch in Gesprächen, am Telefon oder bei Reden zu wirken, benötigt man (besonders Frauen!) allerdings viel Übung. Wer keine Zeit für ein umfassendes Stimmtraining hat, kann daher mit einfachen Artikulationsübungen, den guten alten Zungenbrechern, die eigene Stimme stärken. Wie gefallen Ihnen diese Beispiele?

- Fischers Fritze fischt frische Fische.
- Wenn Grillen grillen, grillen Grillen Grillen.
- Brautkleid bleibt Brautkleid, und Blaukraut bleibt Blaukraut.
- Ein plappernder Kaplan klebt klappbare Papp-Plakate.
- Zwei Ziegen zogen zehn Zentner Zucker zum Zoo.
- In Ulm, um Ulm und um Ulm herum.
- Sechshundsechzig sächsische Schuhzwecken

Es gibt im täglichen Ablauf immer wieder Gelegenheiten, einige der Zungenbrecher zu sprechen: Sie warten vor einer roten Ampel, sind auf der Toilette, machen eine Pause, im Badezimmer ...

Spaß macht es sicher auch, wenn mehrere Personen mitmachen. Wichtig ist es, neben der Freude an den Zungenbrechern die Übungen als ernsthaftes Stimmtraining zu verstehen und dieses über einen langen Zeitraum beizubehalten.

Weitere Zungenbrecher finden Sie auf zahlreichen Seiten im Internet oder in Büchern der Stadtbücherei. Suchen Sie sich Ihre Favoriten für Ihren ganz persönlichen Trainingsplan heraus und starten Sie am besten sofort.

11. Übungen, mit denen Sie Lampenfieber reduzieren können

Sie stehen kurz vor wichtigen Verhandlungs- oder Redesituationen und leiden wieder unter hochgradigem Lampenfieber? Keine Sorge, auch berühmte und erfolgreiche Menschen kennen das.

Beim Lampenfieber verursacht nämlich das Stresshormon Adrenalin körperliche Reaktionen. Diese Hochspannung lässt Sie im Idealfall Höchstleistungen vollbringen, allerdings im negativen Fall auch kläglich versagen. Es tritt aber bei jedem in unterschiedlichen Formen auf. Doch gegen das Lampenfieber hilft kein verzweifelter Ankampf, sondern nur das Akzeptieren.

Durch die folgenden Übungen lässt es sich reduzieren. Probieren Sie aus, welche Ihnen am besten hilft.

- Sagen Sie eine Formel immer wieder wie ein Mantra auf.
Wiederholen sie also: Ich kann das. Ich freue mich auf die Rede.
- Atmen Sie richtig: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen die Arme auf die Oberschenkel. Legen Sie die Fingerkuppen aufeinander und üben beim Einatmen Druck aus, dann atmen Sie wieder aus. Wählen Sie die Reihenfolge Ringfinger, kleiner Finger, Mittelfinger, Zeigefinger und Daumen.
- Entspannen Sie sich: Muskeln anspannen, lockern, Arme, Hände und Kopf ausschütteln, Kiefer lockern
- Ihre Stimme zittert leicht: Spannen Sie im Sitzen Ihre Bauchmuskeln kurz an und pressen Ihre Ellenbogen an den Körper. Atmen Sie dann bei leicht geöffnetem Mund mit unhörbarem „ssss“ aus.
- Gehen Sie offensiv damit um: Sprechen Sie Ihre Aufgeregtheit an, stehen Sie zu Versprechern, am besten mit Humor.
- Bewegung hilft: spazieren gehen, Hände gegen Wand stützen, Hände wie eine Tempeltänzerin bewegen

Am besten führen Sie kurz vor Ihrem „Auftritt“ einige der oben beschriebenen Übungen durch. Ebenso sollten Sie sich die Rede, das Interview oder die Besprechung in den schönsten Farben ausmalen. Besorgen Sie sich ein Glas Wasser und lutschen ein Salbeibonbon. Und Sie sollten sich immer vor Augen halten: „Lampenfieber ist ein gutes Zeichen. Und es verschwindet gleich.“

12. Glücksmanifest aus Großbritannien: Zehn Regeln für mehr Glück

Täglich begeben sich viele Menschen auf die Suche nach dem „Weg zum Glück“. Vielleicht hilft ihnen eine Prise des typisch englischen Humors dabei, der die Gemütslage unserer Nationen wie folgt beschreibt: „Ein Deutscher weint, ein Brite erschießt sich.“ Ehe es jedoch so weit kommt, versuchen die Briten, selbst aktiv zu werden und sich an die folgenden zehn Regeln zu halten.

Das Glücksmanifest aus Großbritannien:

1. Pflanze etwas und erhalte es am Leben.
2. Zähle jeden Tag mindestens fünf Punkte auf, warum es dir gut geht.
3. Unterhalte dich mindestens eine Stunde pro Woche ohne Unterbrechung mit deinem Partner.
4. Telefoniere mit Freunden.
5. Verwöhne dich regelmäßig.
6. Lache einmal am Tag herzlich.
7. Bewege dich regelmäßig.
8. Lächle fremde Menschen an oder unterhalte dich mit ihnen.
9. Vermindere deine Zeit vor dem Fernseher um die Hälfte.
10. Benütze jeden Tag zu mindestens einer freundlichen Handlung.

Zum Schluss wünsche ich Ihnen, dass Sie einige der Tipps für sich entdecken, anwenden und deren Wirkung erfahren:

Damit Sie Ihr Leben selbstbewusst, kreativ und erfolgreich bestreiten können.

