

Der Körper als Instrument

Mehr Gelassenheit im Job durch körperbewusste Kommunikation

Sie möchten sich gegenüber Mitarbeitern, Kolleginnen oder Vorgesetzten besser durchsetzen oder gelassener handeln? Trainerin und Coach Veronika Langguth zeigt Ihnen, wie Sie gekonnt und körperbewusst Ihre Worte mit passenden non-verbalen Signalen verstärken.

Bestimmt gibt es auch in Ihrem Unternehmen den berüchtigten Mitarbeiter Schonwiederwas, der durch ständige Störungen nervt – womöglich besonders dann, wenn Sie gerade an einem dringend zu erledigenden Projekt arbeiten, das Ihre volle Konzentration erfordert. Eigentlich schätzen Sie ihn und haben sogar ein wenig Ehrfurcht vor seinen Fähigkeiten. Dadurch machen Sie sich jedoch kleiner, als Sie sind, ertragen auch diesmal die Störung und ärgern sich hinterher maßlos.

Damit es erst gar nicht soweit kommt, möchte ich Ihnen im Folgenden für diese und ähnliche Situationen einige Tipps zur körperbewussten „Selbstverteidigung“ geben.

1. Selbstakzeptanz

Sie sind es wert, dass man Sie nicht andauernd stört: Akzeptieren Sie sich selbst, Ihren Wert und Ihre Arbeit! Mit dieser Einstellung fällt es Ihnen auch leichter, beim nächsten Mal anders als sonst zu reagieren.

2. Aufrechte Haltung

Herr Schonwiederwas kommt also herein, äußert seinen Wunsch und – diesmal stehen Sie auf und zeigen sich in Ihrer vollen Größe. Sie sind nun nicht mehr die „Unterlegene“, sondern begeben sich auf Augenhöhe. Das fühlt sich viel besser an, als zu ihm aufzublicken.

3. Blickkontakt

Schauen Sie Ihrem Kollegen direkt in die Augen und halten Sie den Blickkontakt aufrecht.

4. Eindeutiger Stimmklang

Äußern Sie Ihre Bitte laut und deutlich: Erklären Sie ihm mit klarer Stimme kurz und freundlich (aber bitte wirklich freundlich!), dass Sie ihn und seine Gegenwart zwar grundsätzlich schätzen, es Sie aber jedes Mal aus Ihrer Arbeit herausreißt, wenn er Sie so häufig beansprucht. Biten Sie ihn, seine Anliegen ab heute zu bündeln oder per E-Mail zu übermitteln.

5. In Ruhe abwarten

Das ist der vielleicht schwierigste Teil: Ihre Bitte muss wirklich ankommen. Was immer Herr Schonwiederwas auch erwidern sollte, holen Sie auf jeden Fall sein Einverständnis ein und bleiben Sie solange stehen, bis Sie es erhalten haben.

Wichtig: Bleiben Sie standhaft. Falls Herr Schonwiederwas Sie zukünftig dennoch einmal stören sollte („...nur noch schnell diesen Aushang“), handeln Sie genauso wie beim ersten Mal, nur nachdrücklicher.

6. Langsame Bewegungen

Verdeutlichen Sie Ihre Worte durch Entschleunigung: Stehen Sie langsamer auf, schauen Sie ihm bedeutsam in die Augen und sprechen Sie mit eindringlicher Stimme, also lauter und betonter: „Herr Schonwiederwas, erinnern Sie sich an unsere Abmachung vom Montag? Ich meine es wirklich so, wie ich es sage“.

7. Zeichensprache

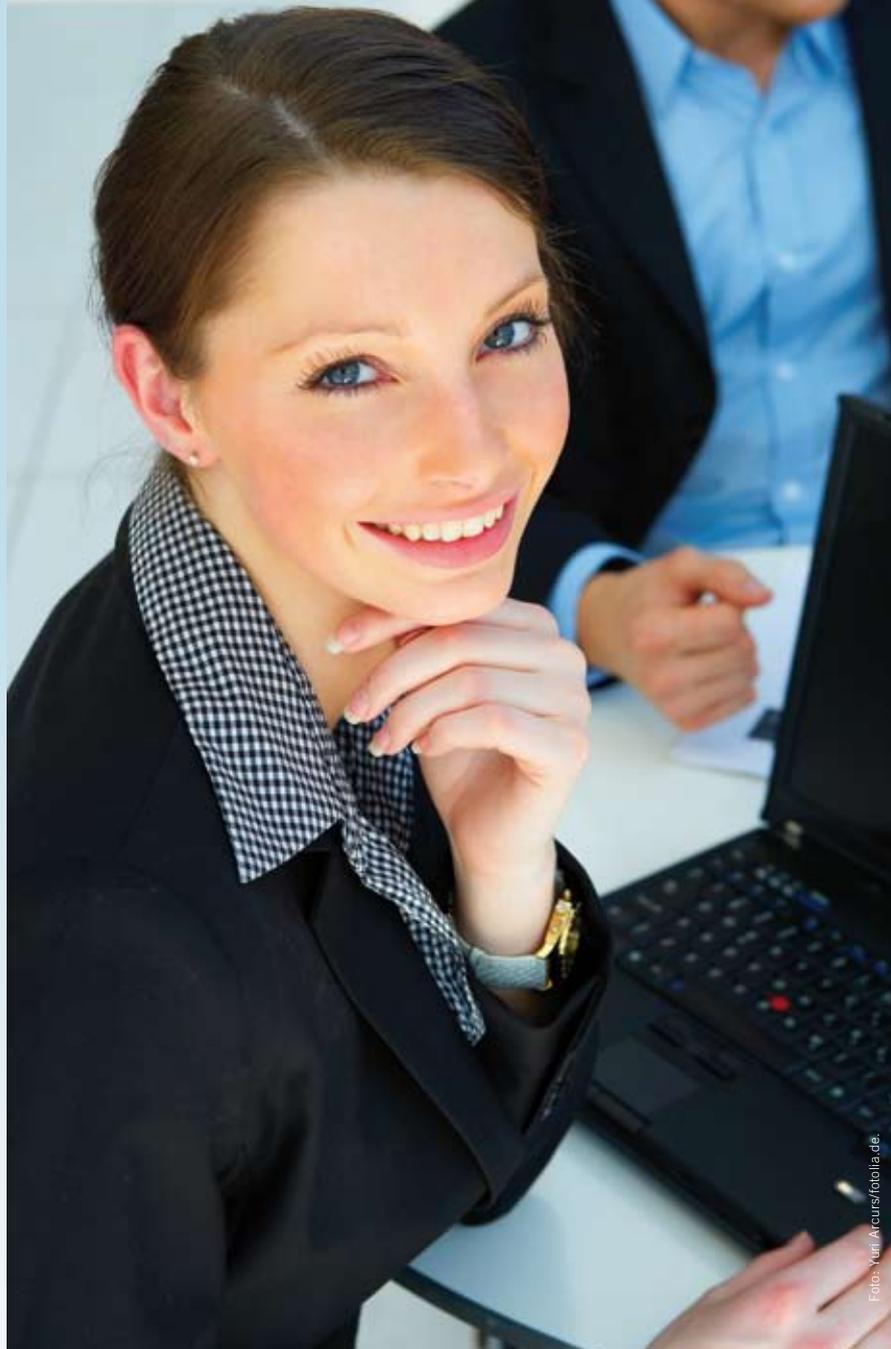
Falls das geänderte Verhalten nach einiger Zeit wieder einreißt und er die

Abmachung vergisst oder es einfach wieder einmal probiert, warnen Sie ihn, dass Sie zukünftig nur noch per Zeichensprache mit ihm sprechen werden. Das funktioniert folgendermaßen: Wenn er hereinkommt, blicken Sie nur kurz und mit ernstem Gesichtsausdruck auf und schauen dann äußerst konzentriert auf Ihre Arbeit, wobei Sie mit einer Hand eine abwehrende Geste andeuten. Nun weisen Sie mit dem Zeigefinger auf den Bildschirm, blicken ihn wieder kurz und bedeutungsvoll an und schütteln dann erst ernst und verneinend den Kopf.

Machen Sie Ihre Hausaufgaben!

Übertragen Sie die genannten Verhaltensweisen – auch in Teilen – auf vergleichbare Situationen im privaten Bereich. Damit üben Sie selbstbewusstes und eigenverantwortliches Auftreten und Handeln, was Ihnen wiederum beruflich nutzt und Ihnen beispielsweise Mut macht, gegenüber Ihrem Vorgesetzten selbstbewusster zu argumentieren.

Und wie verhalten Sie sich, wenn Ihnen die Abteilungsleiterin Frau Dr. Vonobenherab über Blick und Gesten zu verstehen gibt, dass sie sich als etwas Besseres fühlt? Wobei dahingestellt bleibt, ob sie das wirklich tut, denn fast immer soll solch ein Verhalten Unsicherheiten kaschieren. Fallen Sie keinesfalls auf diese bewusst oder unbewusst zur Schau getragene „Erniedrigung“ herein. Spielen Sie vielmehr zu Hause die Begegnung mit Frau Dr. Vonobenherab in Ruhe gedanklich durch und nehmen Sie bewusst wahr, wie sich Ihre Körperhaltung dabei



Und wenn Kollegin Dubistschuld mit hochrotem Kopf vor Ihrem Schreibtisch steht und Sie zu Unrecht beschuldigt, nicht rechtzeitig für die Bestellung von Kopierpapier gesorgt zu haben? Zornig redet sie auf Sie ein, wobei sie dabei heftig auf Ihren Schreibtisch klopft. Sie spüren, wie auch bei Ihnen die Wut hochsteigt. Anstatt sich nun jedoch in eine Verteidigungsposition zu begeben, die ja doch nur zu weiterer Eskalation führt, helfen Sie sich (bereits während sie spricht) mit einer Atemübung.

Spüren Sie bewusst den Boden unter Ihren Füßen. Gleichzeitig schlagen Sie Ihre Zunge so weit nach hinten um, dass es nicht unangenehm wird und berühren Sie mit Ihrer Zungenspitze ganz leicht den harten, oberen Gaumen (dahinter beginnt der weiche). Lassen Sie Ihren Atem dabei frei fließen. Das Zunge-Umschlagen ist für Außenstehende nicht sichtbar. Es wirkt beruhigend, weil es Ihre Atembewegung im Bauchraum verstärkt, was zur Folge hat, dass Sie gelassener werden. Zur Festigung sollten Sie das bitte mindestens dreimal täglich für sechs bis acht Wochen üben.

Die Folge: Sie gewinnen buchstäblich wieder Boden unter Ihren Füßen – Ihren „Standpunkt“(!) – und antworten Ihrer Kollegin nun ruhig und souverän. Dabei handeln Sie wieder entsprechend den o. g. Punkten.

Für die hier dargestellten sowie alle ähnlichen Herausforderungen gilt: Je besser Sie Ihr „Instrument Körper“ spüren, desto flexibler beherrschen Sie es auch. Und: Übung macht die Meisterin!

verändert. In der Regel reagiert unser Organismus in derartigen Situationen mit einer Schutz- bzw. Fluchtreaktion, die sich durch Verkrampfen der Muskulatur, insbesondere im Schulterbereich, äußert. Der Kopf wird eingezogen, Sie ducken sich – nur weg von hier. Sie machen sich tatsächlich kleiner! Verstärken Sie einmal diese Haltung. Wie fühlen Sie sich?

Dann üben Sie die Situation, indem Sie die Punkte Eins bis Vier berücksichtigen. Was bedeutet nun in diesem Falle die Umsetzung von „Selbstakzeptanz“? Sie wissen, dass Sie ein wertvoller Mensch sind und über ausgezeichnete Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügen. Es besteht also überhaupt kein Grund, sich

weniger wert als andere zu fühlen. Denn da, wo Sie Defizite haben, arbeiten Sie an sich (sonst würde Sie dieser Artikel auch gar nicht interessieren...). Nehmen Sie also eine aufrechte Haltung ein und stellen sich vor, wie Sie Frau Dr. Vonobenherab direkt anschauen und mit einem freundlichen Lächeln mit klarer, gut verständlicher Stimme „Guten Tag, Frau Dr. Vonobenherab“ sagen. Hier ist freundliche Zurückhaltung mit sparsamer Mimik und Gestik gefragt.

Tief durchatmen

Erlauben Sie der Abteilungsleiterin oder irgendeinem anderen Menschen nicht, Macht darüber zu haben, wie Sie sich fühlen!

AUTORIN	
<p>Veronika Langguth, Trainerin, Coach und Moderatorin, Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. www.VeronikaLangguth.de</p>	