

L(I)EBE DAS LEBEN

Vorwort

Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag. Charlie Chaplin

Sie können dieses Buch wie viele andere auch ganz normal von Beginn an lesen und die verschiedenen Rezepte einfach ausprobieren.

Eine andere Möglichkeit ist, daß Sie im Inhaltsverzeichnis jene Punkte markieren, von denen Sie der Ansicht sind, daß gerade diese Rezepte für Ihre derzeitige, persönliche Situation ganz besonders interessant sind. Dann lesen Sie das Buch einfach nach Ihren persönlichen Prioritäten. Verwenden Sie den vorgegebenen Rand für Ihre persönlichen Notizen, benutzen Sie ungeniert einen Leuchtstift, wenn Sie bestimmte Textstellen für später besonders herausstreichen möchten und machen Sie sich kein schlechtes Gewissen, wenn Sie einige Seiten mit Eselohren versehen. In der Schule durften Sie das alles nicht tun, hier fordere ich Sie dazu auf.

Sie werden feststellen, daß das Buch durch diese kleinen Sünden sehr viel persönlicher wird. Alle Rezepte in diesem Buch sind praxiserprobt. Sie brauchen also keine Bedenken zu haben, sie auszuprobieren. Sie alle funktionieren und haben schon vielen Menschen geholfen. Aber: **Helfen tut´s nur, wenn Sie´s auch wirklich tun.**

Also packen Sie´s an. Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.

Ihr Peter F. Kinauer

L(i)ebe das Leben

Rezepte der Lebenskunst

- So gestalten Sie Ihr Leben harmonischer.

Stellen Sie sich vor, Sie kommen ins Badezimmer und sehen, daß die Badewanne überläuft.

Welches ist Ihre erste Reaktion: Sie drehen den Wasserhahn zu und ziehen den Stöpsel heraus? Oder holen Sie lieber einen Eimer und ein Wischtuch, um den Boden aufzuwischen?

Die Antwort liegt auf der Hand: Sie werden den Wasserhahn zudrehen und den Stöpsel herausziehen, bevor Sie irgend etwas anderes tun.

Und wie ist es mit den Problemen Ihres Lebens? Verschenden Sie Ihre Zeit mit „Aufwischen“ und befassen sich nur mit den Symptomen, oder versuchen Sie das Problem an der Wurzel zu fassen?

Wenn Sie also zum Beispiel ein Problem in Ihrer Partnerschaft haben, streiten Sie sich ständig über alles mögliche, oder versuchen Sie die Kommunikation mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin zu verbessern?

Ganz ehrlich, was tun Sie wirklich: Streiten oder vernünftig darüber reden?

Ein erster Schritt in der Entwicklung zur Verbesserung Ihrer Lebensharmonie ist, daß Sie lernen den „Wasserhahn abzdrehen und den Stöpsel herauszuziehen“.

Beschäftigen Sie sich damit, die *Ursachen* Ihrer emotionalen Erregung und Ihrer Anspannung herauszufinden, denn nur so haben Sie auch die Chance, diese zu bekämpfen.

Edith und Hans sind seit einigen Jahren glücklich verheiratet. Hans hat aus erster Ehe zwei halbwüchsige Kinder, die ihn regelmäßig ein- bis zweimal im Monat besuchen. Hans hängt sehr an den Kindern und empfindet jede kritische Äußerung, die seine zweite Frau (berechtigterweise) über seine Kinder macht, als persönlichen Angriff.

Darüber hinaus war Edith vor und während des Besuches der Kinder immer aufs äußerste angespannt, weil sie Kinder nicht gewohnt war, und diese ihre gewohnte Ordnung und ihren Tagesablauf total durcheinander brachten. Und obwohl sie sich redlich bemühte, fiel es ihr schwer zu den Kindern ihres Mannes einen guten Kontakt herzustellen.

Um ihrem Hans nicht weh zu tun, schnitt sie das Thema Kinder erst gar nicht mehr an.

Sie schluckte Ihren Frust hinunter. Die Situation war vor jedem Besuch der Kinder äußerst gespannt und Streit war auf der Tagesordnung.

Bei all diesen Streitereien und Sticheleien ging es gar nicht um die Kinder, sondern um ganz banale Alltäglichkeiten, über welche die beiden früher gelacht hatten.

Die Beziehung der beiden verschlechterte sich, und das, obwohl sie sich immer wieder versöhnten.

Die beiden waren so sehr mit „Aufwischen“ beschäftigt, daß sie lange Zeit nicht bemerkten, daß die Ursache für alle Probleme ganz wo anders zu suchen war.

Nämlich in der Einstellung der beiden zum Thema „Kinder von Hans“. Hans war zu empfindlich, wenn es um seine Kinder ging und Edith konnte sich auf lebhaftere Kinder einfach nicht einstellen.

Erst als die beiden über die Ursache für die Beziehungskrise sprachen, hatten sie die Möglichkeit etwas daran zu ändern.

Die Kinder sind immer noch sehr lebhaft, aber Edith hat eine andere Einstellung gewonnen. Hans liebt die zwei immer noch über alles, aber er ist kritischen Äußerungen gegenüber wesentlich zugänglicher geworden.

Die Beziehung der beiden ist wieder harmonisch und auch die Kinder haben ihren Platz darin gefunden.

Die meisten Menschen sind so sehr damit beschäftigt die Symptome zu bekämpfen, also aufzuwischen, daß sie dabei übersehen, daß es die Ursache zu bekämpfen gilt.

Wenn Ihnen das nicht gelingt, sind Sie geistig blockiert und können keine Harmonie in Ihr Leben bringen.

Wenn es Ihnen auch noch so schwer fällt: Reden Sie mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin über die Ursache der Disharmonie in Ihrer Beziehung. Versuchen Sie die wahren Gründe herauszufinden. Und dann arbeiten Sie gemeinsam daran, wieder Harmonie in Ihre Beziehung zu bringen.

Nur wenn unser Leben harmonisch verläuft, ist es möglich, daß wir uns weiterentwickeln.

- So entdecken und entwickeln Sie Ihre Begabungen und Talente.

Viele Menschen bringen sich um mögliche Erfolge, weil sie sich überhaupt nichts zutrauen. Sie bewundern alle, die Erfolg haben, und sind innerlich davon überzeugt, daß sie es niemals schaffen werden.

Es ist ein interessantes Phänomen, daß unsere Erfolge, die wir im Leben haben, zumeist unseren Erwartungen entsprechen.

Wenn Sie erwarten und glauben, daß Sie ein ausgezeichneter Schiläufer sind, oder ein ausgesprochenes Sprachgenie, setzen Sie psychische und physische Prozesse in Gang, die dazu beitragen, daß sich diese Erwartungen auch tatsächlich erfüllen.

Wenn Sie glauben, daß Sie auf andere Menschen wie eine lächerliche Figur wirken, werden Sie genauso auf andere Menschen wirken.

Das Ergebnis entspricht also genau Ihrer Erwartungshaltung. Ihre Selbsteinschätzung hat sich bewahrheitet.

Das Prinzip der *selbsterfüllenden Prophezeiung* gilt für alle Lebensbereiche, in denen Sie etwas erreichen möchten.

Wenn Sie von vornherein damit rechnen, schlecht abzuschneiden, sind Sie automatisch weniger motiviert. Sie investieren weniger Energie und das Ergebnis wird tatsächlich schlecht sein.

Wie war das in der Schule? Mathematik- Schularbeit: Nach oberflächlichem Studium der Aufgaben sind wir zum Schluß gekommen, daß es sich nicht lohnt sich anzustrengen, weil die Aufgaben einfach zu schwierig sind.

Das haben wir leider nicht drauf. Wir haben uns erst gar nicht so richtig bemüht, weil es ja ohnehin sinnlos ist. Das Ergebnis? Kein Wunder!

Kennen Sie Menschen, die mit Vierzig behaupten, daß sie für Computer einfach schon zu alt seien, und es dann auch beweisen?

Manche Menschen behaupten, daß sie leider ein Gedächtnis wie ein Sieb hätten und man es einfach entschuldigen müsse, daß sie einfach alles vergessen.

Aber sie bemühen sich erst gar nicht um ein besseres Gedächtnis!

Andere wiederum sagen: Ja, *du* kannst das, aber ich habe einfach nicht das Zeug dazu.

Und sie versuchen es erst nicht einmal.

Viele Menschen leben mit destruktiven Selbstbildern, mit einer negativen Selbsteinschätzung, die sie daran hindern, ihre Begabungen zu entwickeln. Wenn es Ihnen auch so geht, machen Sie doch folgende Übung:

Meine Wunschliste

Stellen Sie eine Liste von Eigenschaften oder Fähigkeiten auf, die Sie besitzen.

Jetzt ergänzen Sie sie, indem Sie Aktivitäten hinzufügen, denen Sie sich gerne intensiver widmen würden, wenn Sie das Gefühl hätten, daß Sie es darin zu etwas bringen könnten.

Schreiben Sie auch Tätigkeiten auf, denen Sie normalerweise aus dem Weg gehen.

Ihre Liste sollte mindestens fünfzig Punkte umfassen.

Wenn Sie auf weniger fünfzig Punkte gekommen sind, strengen Sie sich bitte noch ein wenig an. Sie werden sehen, es ist gar nicht so schwierig!

Ihre Liste ist jetzt fertig.

Führen Sie jetzt eine Bewertung durch, indem Sie die einzelnen Punkte benoten.

10 Punkte bedeutet, daß Sie darin absolute Weltklasse sind.

1 Punkt bedeutet, daß Sie in diesem Punkt absolut unfähig sind.

Sobald Sie mit Ihrer Bewertung fertig sind, befassen Sie sich mit jenen Punkten, die Sie schlecht benotet haben.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Welche dieser Fähigkeiten machen Ihnen Spaß?
- Warum?
- Haben Sie sich je *wirklich* bemüht, diese Dinge zu erlernen?

Welchen plausiblen Grund gibt es dafür, warum Sie diese Fähigkeiten *wirklich nie* besonders gut beherrscht haben?

Welche Entschuldigung haben Sie vorzubringen?

Der nächste Schritt: Suchen Sie aus Ihrer Liste einen schlecht bewerteten Punkt aus und beginnen Sie damit, ihn in die Tat umzusetzen.

Und dann den nächsten und den nächsten....

Sie werden feststellen, daß Ihre negative Selbsteinschätzung mit einem mal in *Glauben an Ihre Fähigkeiten* umgewandelt wurde.

Wie überall, gilt auch hier: Sie müssen es nur *tun!*

Ihr Lohn ist der Erfolg, der sich unweigerlich einstellen wird.

Und mit den ersten Erfolgen wächst auch Ihr Selbstbewußtsein. Und weitere Erfolge werden sich einstellen, dessen können Sie sicher sein!

- So gehen Sie mit Ängsten um.

Eine überraschend große Zahl meiner Seminarteilnehmer hebt auf die Frage „wer hat irgendwelche Ängste und/oder Hemmungen?“ die Hand. Sie alle berichten, daß ihre Hemmungen und Ängste sich leistungshemmend auswirken. Ja, daß sie geradezu kontraproduktiv sind.

Warum haben so viele Menschen mit Angstzuständen zu kämpfen?

Jeder dritte im deutschen Sprachraum kennt Angstgefühle aus eigener Erfahrung. 15 Prozent aller Kinder an den Volksschulen (Grundschulen) und 10 Prozent der Jugendlichen quälen sich mit Angstgefühlen.

Häufige Ängste sind zum Beispiel Ängste vor

- Fragen
- Aufzügen
- Menschenmengen
- Dem anderen Geschlecht
- Großen Höhen
- Spinnen, Schlangen u.ä.
- Hunden, Katzen u.ä.
- Menschen die einem übermächtig erscheinen
- Die Liebe der anderen zu verlieren
- Dem Versagen
- Sexuellem Versagen
- Allgemeinen, nicht genauer definierten Angstzuständen
- Präsentationen
- Dem Fliegen
- Dem Verlust des Arbeitsplatzes
- Der Dunkelheit
- Dem Alleinsein
- Krankheit
- Dem Älterwerden
- Dem Tod
- Der Angst in Panik zu geraten

- Armut
- Prüfungen

Kämpfen mit Hemmungen und Ängsten, die sie nicht bewältigen können und die sie in ihrer Leistungsfähigkeit und vor allem in ihrer Lebensqualität erheblich behindern.

Angst engt ein. Wenn wir unsere Angst überwunden haben, fühlen wir uns frei.

Vor einiger Zeit habe ich nach längerer Zeit meinen Freund Klaus wieder getroffen. Auf meine harmlose Frage: „Wie geht’s dir so?“ Antwortete der erfolgreiche Manager zu meiner Überraschung: „Danke schlecht, ich fliege nächste Woche nach Barcelona!“ Zuerst dachte ich, das sei ein Scherz, und ich antwortete, daß ich nichts dagegen hätte nach Barcelona zu fliegen. Klaus jedoch sagte:

„Du kannst dir gar nicht vorstellen, was ich für eine Sch...- Flugangst habe. Ich schlafe seit drei Wochen keine Nacht. Untertags kann ich mich auf keine Arbeit konzentrieren, weil diese unsägliche Flugangst allgegenwärtig ist.“

Die Flugangst hatte verheerende Auswirkungen auf die psychische Situation von Klaus.

Nicht nur, daß er seine gewohnten Leistungen nicht erbringen konnte, auch die Beziehung zu seiner Partnerin litt darunter.

Vor einiger Zeit habe ich eine Urlaubskarte von Klaus bekommen. Aus Südafrika!

Er hat seine Flugangst verlernt, und zwar so gründlich, daß er freiwillig mehr als zehn Stunden Flugzeit in Kauf nahm um auf Urlaub zu fliegen.

Emil war einer jener Seminarteilnehmer, die auf meine Frage wer unter Hemmungen oder Ängsten leide, aufgezeigt haben.

Sein Problem: In seiner Firma ist es üblich, daß bei Besprechungen verschiedene Kollegen ihre Ideen auf eine Wandtafel oder ein Flip- Chart schreiben.

Emil hatte vor diesen Präsentationen regelmäßig die Hosen gestrichen voll. Um nicht in die unerfreuliche Situation einer Präsentation zu kommen, zog er es vor, sich nicht mehr zu Wort zu melden.

Ein wahrer Teufelskreis, in dem sich Emil befand. Präsentation war gleichbedeutend mit unerträglichem Streß. Nicht präsentieren bedeutete Image-Verlust sowohl bei den Kollegen als auch beim Vorgesetzten. Vor jedem Meeting hatte Emil schlaflose Nächte, war seiner Familie gegenüber unerträglich, launisch und wegen jeder Kleinigkeit beleidigt. Er war Tage vor einem Meeting im Büro unausstehlich, machte Fehler, die ihm normalerweise nicht unterliefen, war zu Kollegen und Mitarbeitern ungerecht und aufbrausend. Verhaltensweisen, die normalerweise nicht seinem Naturell entsprachen.

Eine Woche nach dem Seminar rief Emil mich an, um zu berichten, daß er zum ersten mal **ohne** lähmende Angst in einem Meeting war und ohne irgendeine Hemmung präsentiert hat.

Ängste und Hemmungen wirken sich nicht nur negativ auf unsere Leistungsfähigkeit aus, auch unsere Gesundheit leidet unter diesen Zuständen.

Die Übung, welche ich Ihnen hier zum Verlernen von Ängsten und Hemmungen vorstelle, ist gar nicht so schwierig. Sie ist sehr gut mit einem Partner, dem Sie vertrauen und der vor allem ein sensibler Beobachter ist, durchzuführen. Sie können sie aber auch ganz alleine erfolgreich durchführen.

So gehen Sie vor:

Ziehen Sie bequeme Kleidung an und machen Sie es sich so richtig gemütlich.

Lehnen Sie sich zurück und denken Sie an eine Situation, in der Sie sich irgendwann einmal in Ihrem Leben, so richtig geborgen und sicher gefühlt haben.

Das kann eine Situation aus Ihrer Kindheit sein, an die Sie sich erinnern. Zum Beispiel, als Sie sich in den Armen Ihrer Mutter, Ihres Vaters , der Großmutter oder des

Großvaters, so richtig sicher und geborgen gefühlt haben.

Es kann aber genauso gut eine Situation aus Ihrem Erwachsenenleben sein. Wie Sie sich in den Armen einer geliebten Person sicher und geborgen gefühlt haben.

Erleben Sie diese einmalige Situation jetzt noch einmal. Mit allem, was dazugehört. Was sehen Sie, was hören Sie, was fühlen Sie?

Lassen Sie sich ruhig Zeit mit dieser Übung! Sie haben keine Eile.

Wenn Sie das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit so richtig stark erleben, berühren Sie mit den Fingern Ihrer linken Hand ganz leicht Ihren rechten Handrücken.

Ihr Gehirn muß sich diesen Auslöser - man nennt einen solchen Auslöser in der Fachsprache "Trigger"- merken. Er muß abgespeichert sein. Aus diesem Grund erleben Sie dieselbe Situation der Sicherheit und Geborgenheit noch drei bis viermal hintereinander.

Gehen Sie dabei jedesmal genau so vor, wie beim ersten mal.

Jetzt haben Sie einen Auslöser (Trigger) für ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit in Ihrem Gehirn etabliert. Sie können dieses abgespeicherte Gefühl der Sicherheit ab sofort, wann immer Sie wollen, abrufen.

Das abgespeicherte Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit rufen Sie ab, in dem Sie ganz einfach Ihren rechten Handrücken leicht berühren.

Nachdem Sie den Trigger installiert haben, ein paar Minuten Pause. Stehen Sie auf, gehen Sie ein wenig herum und nehmen Sie dann wieder Ihre bequeme Ruhestellung ein.

Teil zwei:

Nehmen Sie wieder eine bequeme Haltung ein.
Schließen Sie die Augen und stellen sich vor, daß Sie ganz gemütlich und alleine vor Ihrem Fernseher sitzen.
Schalten Sie den Apparat in Gedanken ein und schauen sich irgendeine Sendung an.

Nach einer Weile schalten Sie auf ein anderes Programm.

Jetzt haben Sie auf das Programm geschaltet, in welchem gerade ein Film mit Ihrer Angstsituation läuft.

Sie sehen sich selbst in der Szene, Sie sehen sich selbst in Ihrer ganz speziellen Angstsituation.

Lassen Sie diese Szene immer und immer wieder ablaufen.

Sie werden bald feststellen, daß die Situation zunehmend an Bedrohlichkeit verliert.

Es kann vorkommen, daß einem der Film mit seiner Angstsituation in einen Zustand von Angst oder Beklemmung versetzt.

Für diesen seltenen Fall haben Sie im Teil eins der Übung den Trigger für den geschützten Ort auf Ihrem Handrücken gesetzt.

Sobald Sie dieses Gefühl der Beklemmung verspüren, berühren Sie oder Ihr Partner ganz leicht Ihren rechten Handrücken und das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit kehrt fast augenblicklich wieder zurück.

Machen Sie mit der Übung „Abspielen Ihrer Angstsituation“ so lange weiter, bis das Gefühl der Angst völlig verschwunden ist.

Machen Sie eine Pause von zehn Minuten.

Bewegen Sie sich, gehen Sie ein wenig herum, öffnen Sie ein Fenster, genießen Sie die frische Luft.

Danach setzen Sie sich noch einmal bequem hin.
Drehen Sie in Gedanken

Ihren Fernseher wieder auf und spielen Sie Ihre Angstszenen nochmals ab.

Die Übung ist dann erfolgreich verlaufen, wenn Sie jetzt praktisch keine

oder nur mehr sehr wenig emotionelle Erregung verspüren.

Wenn Sie noch Angst verspüren, machen Sie die Übung
(nur Teil zwei)

noch einmal. Sie müssen die Übung nicht sofort
wiederholen, Sie können

sie auch am nächsten Tag durchführen.

*Wichtig ist, daß Sie sie auch tatsächlich noch einmal
machen!*

Wenn Sie das nächste mal in Ihre ganz persönliche
Angstsituation

kommen, werden Sie überrascht und erfreut
feststellen: **Sie haben Ihre**

Angst überwunden!

- Wie schrecklich sind Fehler?

Haben Sie schon einmal ein etwa dreijähriges Kind dabei beobachtet, wie es versucht, einen Turm zu bauen?

Der Turm ist beinahe fertig, als er umfällt. Unverdrossen beginnt unser kleiner Baumeister von vorne.

Der halbfertige Turm fällt wieder in sich zusammen. Und wieder macht unser Baumeister einen Versuch. Es ist interessant zu beobachten, wie sich das Kind bemüht, die Ursache für das Zusammenstürzen des Turms zu ergründen.

Irgendwann gibt der Kleine mehr oder weniger verdrossen auf. Oder aber, er hat es geschafft, sein Kunstwerk zu vollenden.

Stellen Sie sich jetzt folgende Szene vor: Unser Baumeister ist acht oder neun Jahre alt.

Die Bausteine sind etwas komplizierter geworden.

Der Turm ist beinahe fertig, schwupps, fällt er um.

Jetzt werden Sie eine überraschende Beobachtung machen:

Anstatt sofort wieder mit dem Neubau zu beginnen, sieht unser neunjähriger Baumeister zuerst einmal besorgt um sich. Hoffentlich hat den Fehler niemand bemerkt.

Der Ältere hat bereits erfahren, daß Fehler negativ sind. Man macht keine Fehler.

Diese Lernerfahrung haben Millionen Menschen bereits in ihrer Kindheit gemacht. Schon in der Schule erfahren wir: Fehler macht man nicht, Menschen, die Fehler machen, sind dumm.

Der kleine Dreijährige hat noch eine unverkrampfte Einstellung zu Mißerfolgen und Fehlern. Dank unseres Schulsystems und der Einstellung vieler Erwachsener, wird sich das sehr bald ändern.

Bald wird auch er sich umsehen und hoffen, daß niemand bemerkt hat, daß der Turm umgefallen ist.

Vor einigen Jahren hat eine Firma, welche Chips für Computer herstellt, einhundert Millionen Dollar Schaden erlitten. Ein Team von acht Technikern hatte einen Fehler gemacht.

In einem Interview wurde der Europamanager gefragt, ob der Konzern diese acht Techniker gefeuert hat.

Seine Antwort war: NEIN! Diese hochbezahlten Spezialisten haben aus diesem Fehler gelernt!

Wir können und wollen uns von diesen hochbezahlten Spezialisten nicht trennen.

So schmerzlich es auch klingen mag: Auch Ärzte lernen aus ihren Fehlern! Mißlungene Versuche ein Leben zu retten, waren ausschlaggebend dafür, daß vielen anderen Menschen das Leben erhalten werden konnte.

In der Forschung ist es genau so: Jede Sackgasse ist ein Hinweis darauf, daß es dieser Weg nicht sein kann. Aber vielleicht ist der nächste Versuch erfolgreich.

Forscher geben nie auf. Gott sei Dank machen sie weiter und kommen ganz sicher irgendwann einmal zum Ziel.

Wie ist das bei Ihnen?

Ihre Einstellung zu Fehlern sollte sein: „Was habe ich daraus gelernt? Welche Schlüsse kann ich daraus für die Zukunft ziehen? Welchen Weg schlage ich in Zukunft ein, um den gleichen Fehler nicht noch einmal zu machen?“

Wenn jemand anders einen Fehler macht, gilt die gleiche Einstellung! **Nobody is perfect!** Diesen Spruch kennen die meisten, aber sie handeln nicht danach. Es ist nicht berauschend, wenn Fehler passieren, aber sie passieren nun mal.

Schlecht ist die negative Einstellung zu Fehlern. Sie macht es unmöglich aus Mißerfolgen und Fehlern zu lernen. Mit dem Ergebnis, daß die gleichen Fehler immer wieder gemacht werden.

Vor einigen Jahren war ich am Vorabend zu einem Seminar etwa dreihundert Kilometer weit angereist. Im Seminarhotel stellte ich fest, daß meine Sekretärin die

wichtigsten Utensilien für eine Übung nicht eingepackt hatte.

Und dies, obwohl es eine Checkliste gibt.

Also, zurück nach Wien, die fehlenden Dinge holen und wieder dreihundert Kilometer zum Seminarhotel.

Nach dem Seminar studierten wir gemeinsam die von mir erarbeitete Seminar-Checkliste.

Nur ein Insider konnte erkennen, daß diese nicht komplett war.

Für meine Sekretärin, die relativ kurz bei uns war, war dies schlichtweg ein Ding der Unmöglichkeit.

Also haben wir alle unsere Checklisten so geändert, daß uns so etwas nicht mehr passieren kann.

Bei jedem Fehler, bei jeder Panne, die in unserem Unternehmen passiert, stellen wir uns die Frage: „Wie können wir das in Zukunft vermeiden?“

Niemand wird kritisiert oder niedergemacht.

Es tut dem Unglücksraben ohnehin leid genug. Wozu auch noch Salz in die Wunde streuen?

Immer wieder haben wir es mit sogenannten Berufskritikern zu tun.

Mit Menschen, die den ganzen Tag darauf lauern, Fehler bei anderen zu entdecken, um die Unglücklichen dann genüßlich in die Pfanne zu hauen.

Das baut auf, da wird der Tag erst so richtig schön!

Hier ein Rezept gegen derartig veranlagte Mitmenschen:

Wenn Sie das nächste mal von einem solchen Menschen kritisiert werden, bedanken Sie sich herzlich dafür, daß er Sie auf Ihren Fehler aufmerksam gemacht hat.

Dann bitten Sie ihn um Rat, wie Sie seiner Meinung nach diesen Fehler hätten vermeiden können.

Fragen Sie, wie Sie es besser hätten machen können, damit Sie diesen und ähnliche Fehler in Zukunft vermeiden können.

Sie werden eine interessante Erfahrung machen: Ihrem Kritiker aus Leidenschaft bleibt zuerst einmal die Luft weg. Das Letzte, womit er nämlich gerechnet hat, ist,

daß Sie seinen Rat und seine Hilfe bei der Fehlervermeidung wollen.

Er wollte ganz einfach nur Ihren Fehler kritisieren. Und jetzt das!

Der Kritisierte will plötzlich eine Lösung, eine Hilfestellung zur Vermeidung seiner Fehler!

Jetzt wird's gefährlich, jetzt wird man gefordert.

Wenn Sie sich diese Vorgangsweise zur Gewohnheit machen, werden es sich Ihre notorischen Kritisiierer in Zukunft sehr genau überlegen, Sie zu kritisieren. Die Gefahr ist zu groß, daß man eine Lösung anbieten muß.

Kriegen Sie eine Lösung angeboten, freuen Sie sich darüber. Sie haben unter Umständen was gelernt.

Bevor Sie jedoch diese Strategie anwenden, überprüfen Sie Ihre ganz persönliche Einstellung zu Fehlern.

Wenn nötig, korrigieren Sie diese.

- Wenn ich vor mehr als zwei Personen sprechen muß, bin ich aufgelöst und habe Redeangst.

In einem meiner Seminare habe ich einmal die Frage gestellt, wer Redeangst hat.

Zögernd hoben drei Personen die Hand. Alle anderen taten so, als ob Redeangst etwas ist, was man nur vom Hörensagen kennt.

Daraufhin machte ich mit drei Teilnehmern, die nach eigenen Angaben nicht unter Redeangst litten, folgendes Experiment:

Jeder von den Dreien bekam einen aufgeschriebenen Witz zum Vorlesen. Danach war die Aufgabe, diesen Witz ganz einfach nachzuerzählen.

Keiner von ihnen schaffte es vor einem Publikum von nur neun Personen(!) den eben erst vorgelesenen Witz vollständig und mit der Pointe nachzuerzählen.

Mit einem Mal wußten alle, wovon wir reden, wenn wir von Redeangst sprechen.

Redeangst ist nicht abhängig von der Anzahl der Zuhörer. Allein die Tatsache, daß es Zuhörer gibt, macht Streß.

So haben Sie Ihre Redeangst im Griff, wenn Sie vor kleinen Gruppen sprechen:

Schritt 1: Wann immer das Wort an Sie gerichtet wird, atmen Sie ganz ruhig ein- bis zweimal mit dem Bauch ein und aus. Niemand wird etwas daran finden, wenn Sie zwei bis drei Sekunden Zeit zum Nachdenken brauchen.

Schritt 2: Nehmen Sie mit jedem Gruppenmitglied ganz bewußt Blickkontakt auf. Die paar Sekunden, die das braucht, nutzen Sie um Ihre Gedanken zu ordnen.

Schritt 3: Lächeln Sie! Und dann sprechen Sie.

Sprechen Sie nicht nur zum Vorgesetzten oder zu der nach Ihrer Meinung wichtigsten Person in dieser Runde, sondern zu allen Gruppenmitgliedern.

Nicht vergessen: Nehmen Sie immer wieder Blickkontakt mit jedem Mitglied der Gruppe auf.

Wenn Sie unter Redeangst leiden, machen Sie bitte nicht den Fehler, daß Sie jedesmal, wenn jemand das Wort an Sie richtet, wie aus der Pistole geschossen antworten.

Lassen Sie sich Zeit, dann müssen Sie sich nachher nicht über sich selbst ärgern! Bedenken Sie noch etwas: Sie haben immer Kredit bei Ihren Zuhörern.

Der Kredit erlischt, wenn Sie (in Ihrer Aufregung) Unsinn reden.

So haben Sie Ihre Redeangst im Griff, wenn Sie vor großem Publikum sprechen:

Wenn Sie vor großem Publikum sprechen müssen, stehen Sie normalerweise entweder hinter einem Rednerpult. Manchmal haben Sie aber auch kein schützendes Pult zwischen sich und den Zuhörern.

Das bedeutet, daß Sie, wenn Sie dran sind - um zum Rednerpult oder zur Position, von der aus Sie sprechen sollen, zu gelangen - einige Meter zurücklegen müssen. Viele Menschen sind so aufgeregt, daß sie auf dem Weg zu ihrem Standort nichts von alledem wahrnehmen, was um sie herum vorgeht.

Schritt 1: Wenn Sie an der Reihe sind, erheben Sie sich langsam von Ihrem Platz. Zaubern Sie Lächeln auf Ihre Lippen (Ihre Zuhörer sollen sehen, daß Sie sich freuen, zu Ihnen zu sprechen).

Nehmen Sie, sofern Sie welche haben, Ihre Unterlagen und gehen langsam und bedächtig zum Rednerpult.

Blicken Sie dabei nicht ins Publikum, sondern konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihre Schritte. Zählen Sie Ihre Schritte bis zum Rednerpult.

Schritt 2: Sie sind beim Rednerpult angekommen.

Legen Sie langsam und ohne jegliche Hektik Ihre Unterlagen auf das Pult.

Wenn Sie keine Unterlagen bei sich haben, machen Sie weiter mit Schritt drei.

Ordnen Sie ganz ruhig Ihre Unterlagen. Atmen Sie ganz bewußt langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Atmen Sie nicht zu heftig, damit Sie nicht hyperventilieren, was zur Folge hat, daß Ihnen unter Umständen schwarz vor den Augen wird.

Ideal wäre es, wenn es Ihnen gelingt, auch in dieser Situation über den Bauch zu atmen.

Schritt 3: Jetzt heben Sie den Kopf und blicken mit einem freundlichen Lächeln ins Publikum.

Lassen Sie Ihren Blick kreisen. Pflegen Sie Blickkontakt nicht nur mit der ersten Reihe oder mit einer Person, die Sie kennen. Suchen Sie auch mit der letzten Reihe Kontakt.

Und Jetzt sprechen Sie! (Wenn Sie sich perfektionieren möchten, informieren Sie sich über mein Seminar „Das Redetraining“)

Neu verfasst:

Der Autor: **Peter F. Kinauer** -
Experte für Erfolg und Motivation

Peter F. Kinauer

- Autor von 9 Büchern, die zum Teil in andere Sprachen übersetzt wurden und sich ausnahmslos zu Verkaufserfolgen entwickelt haben
- mehr als 100 Beiträge in verschiedenen TV-Sendungen und unzählige Rundfunkbeiträge
- gefragter Keynote-Speaker bei zahlreichen großen Veranstaltungen - bis heute mehr als 300.000 Teilnehmer bei Vorträgen und Seminaren

Peter F. Kinauer ist Experte für Erfolg und Motivation

Begeisterte Zuhörer bei Seminaren und Vorträgen in Österreich, Deutschland, der Schweiz und Ungarn wenden Peter F. Kinauers Strategien mit großem Erfolg an.

Zu den Kunden seiner Vorträge und Motivationsseminare zählen rund 500 Firmen, wie z.B. Telekom Austria, Bank Austria Creditanstalt, Post AG, Telekom Austria, Roche Austria, Generali, Raiffeisen, Takeda Pharma, Viessmann International, BÄKO, Uni Linz, IMC Fachhochschule Krems, Wella, Donau Uni Krems, FH Wien.

Millionen haben ihn im Fernsehen gesehen und im Radio gehört (mehr als 100 TV-Sendungen: "Willkommen Österreich", "Vera", "Help TV", "€co-Journal", "Konflikte" und ATV; sowie unzählige Rundfunkauftritte bei Ö1 und Ö3, Radio Wien, OÖ, Burgenland, NÖ, Steiermark, Radio Bremen, Hamburg, Bayern 3, SW3 und Radio Bozen, Radio Marbella).

Office Kinauer Training
Peter F. Kinauer
Jagdschlossgasse 79
1130 Wien
T: +43 (0)1 877 11 00
E: office@kinauer.com
<http://www.kinauer.com>