

# Professionell kommunizieren

Hölscher

2019

ISBN 978-3-406-74220-0

C.H.BECK

schnell und portofrei erhältlich bei  
[beck-shop.de](http://beck-shop.de)

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

[beck-shop.de](http://beck-shop.de) hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird [beck-shop.de](http://beck-shop.de) für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

zu leicht wird. Das Schöne ist allerdings: Auch Kreativität lässt sich trainieren. Und das ist gar nicht so schwer!

### **Der Spur der eigenen Gedanken folgen**

Trainieren Sie Ihre Kreativität einfach mal dadurch, dass Sie der Spur Ihrer Gedanken, Bilder, Assoziationen und Ideen etwas länger nachgehen – vor allem wenn es Ihnen gerade um die Arbeit an einer Rede, einer Präsentation, an einem Konzept oder Projekt etc. geht. Sie werden sehen: Aus Ihren Gedanken lässt sich erstaunlich viel Brauchbares entwickeln!

Natürlich wird nicht jeder Gedanke, dem Sie nachgehen, wie eine Rakete zünden. Manches werden Sie vermutlich auch wieder verwerfen. Wenn Sie der Spur Ihrer Gedanken aber öfter mal folgen, werden Sie nicht nur die Erfahrung machen, dass doch ziemlich viel dabei ist, was Sie nutzen können, sondern Sie werden vor allem auch generell mehr kreativen Schwung, um nicht zu sagen Drive, in kreativen und kommunikativen Prozessen bekommen.

### **Drive entfalten**

Je besser Sie Ihre Stärken erkennen und nutzen, je klarer Sie haben, was Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig ist, und je mehr Sie auch Ihren konkreten Einfällen, Gedanken und Assoziationen zu vertrauen lernen, desto mehr werden Sie Drive und damit wertvolle Potenziale Ihrer kommunikativen Gestaltungskraft entfalten.

Das Prinzip, um das es im Umgang mit Ihnen und Ihren Einfällen geht, gilt nun in ganz analoger Weise auch im Umgang mit Ihrem Kommunikationspartner, jedenfalls dann, wenn Sie vorhandene Potenziale bestmöglich nutzen wollen. Hier lässt sich die für Verlauf und Output der Interaktion hilfreiche Haltung wie folgt formulieren: „Ich nehme auf, was mein Partner sagt, beziehe mich darauf und knüpfe daran an, weil ich davon ausgehe, dass es sich gut nutzen lässt und wir so gemeinsam produktiv und angenehm miteinander interagieren können.“

Leider passiert tatsächlich oft genau das Gegenteil davon: Menschen, die miteinander reden, knüpfen dann in keiner Weise an das, was der andere gerade gesagt hat, an. Sie scheinen nur wichtig zu finden, was sie selbst sagen wollen, produzieren einen Download nach dem anderen, reden an ihrem Gegenüber nicht selten dramatisch oder grotesk (je nach Betrachtungsart) vorbei und wundern sich dann vielleicht noch am Ende, dass es mal wieder kein sehr ergiebiges Gespräch war. Wir werden uns im nächsten Kapitel, wenn es um die Du-Faktoren geht, noch deutlich ausführlicher mit dem Umgang mit dem Gesprächspartner beschäftigen. Daher möchte ich im Augenblick in dieses Thema gar nicht tiefer einsteigen.

### **Produktive Wechselwirkung**

Je mehr es Ihnen gelingt, davon auszugehen, dass Ihr Gesprächspartner etwas Wichtiges zu sagen hat, bei dem es sich lohnt, es aufzunehmen und daran anzuknüpfen, umso größer ist Ihre Chance, dass Sie das gemeinsame Gespräch als produktiv und bereichernd und sich selbst dabei als kraftvoll kommunizierend erleben.

## Kreativität durch Improspiele fördern

Eine sehr gute Möglichkeit, Spontanität, Kreativität, Selbstvertrauen und Drive im Umgang mit eigenen Ideen und denen des jeweiligen Kommunikationspartners zu trainieren, können Workshops mit Übungen und Spielen aus dem Bereich des Improvisationstheaters sein. Diese Form des Theaterspiels, bei der es ja kein Skript gibt, kann nur dann gelingen, wenn man bereit ist, das, was der andere jeweils bringt, aufzunehmen und spontan daran anzuknüpfen. Falls Sie es bisher noch nicht gemacht haben: Probieren Sie es doch mal aus. Sie finden entsprechende Workshopangebote von Improtheatergruppen in nahezu jeder Großstadt. Sie werden sehen: Was nützlich ist, kann auch noch jede Menge Spaß machen!

## Kraftquelle Körper

Sicher haben Sie Folgendes schon mal erlebt: Während Sie bestimmte Worte in einer bestimmten Situation auf bestimmte Art und Weise von jemandem gesprochen hören, durchströmt es Sie durch und durch. Die gerade gesprochenen Worte erreichen Ihren Körper ganz unmittelbar – nicht nur Ihren Kopf oder Geist. Vielleicht kennen Sie Ähnliches von Situationen, in denen Sie selbst bestimmte Dinge sagen und dabei spüren, wie Ihr Körper mit Wärme, Kribbeln oder auf andere Weise sehr unmittelbar und vernehmbar reagiert.

## Der ganze Mensch

Reden und Zuhören betrifft den ganzen Menschen: Körper, Seele, Geist.

Gerade bei kraftvoller Kommunikation wird deutlich spürbar: Es sind nicht nur irgendwelche Worte, die wir sagen oder hören, sondern es passiert etwas, das uns als Mensch insgesamt betrifft. In solchen Momenten spüren wir, sei es als Redender oder als Hörender, wie intensiv Worte uns bewegen können mit ihrer Kraft und manchmal auch Magie. Dies geht nur *mit* dem Körper, nicht gegen oder ohne ihn.

Der Körper ist kein Anhängsel, das zufälligerweise auch noch da ist, während Sie etwas sagen, sondern er gehört essenziell dazu. Das wird auch in solchen Situationen deutlich, in denen man den Eindruck bekommt, dass die verbale Botschaft eines Sprechers anders ist als die non-verbale. Ihr Gegenüber sagt Ihnen zum Beispiel mit beredten Worten, dass etwas okay für ihn sei. Körpersprachlich nehmen Sie aber das Gegenteil, nämlich Ablehnung und Unbehagen, wahr. In solchen Fällen neigen wir dazu, wie auch zahllose empirische Untersuchungen zeigen, der nonverbalen Reaktion mehr Glauben zu schenken als der verbalen. Unsere körperliche Reaktion, die sich auch in nonverbalem Ausdruck zeigt, ist nicht nur schwerer zu verstellen als unsere Worte, sondern sie ist auch fundamentaler: unser Körper gibt eine unmittelbare Resonanz darauf, wie wir eine Situation gerade empfinden. Mit unseren Worten sind wir dann immer schon deutlich stärker interpretativ, abstrakt und vielleicht auch manipulativ unterwegs.

## Körperliche Signale nutzen

Zur Entfaltung kommunikativer Gestaltungskraft gilt es, körperliche Signale wahrzunehmen und zu nutzen – in Bezug auf sich selbst und den Gesprächspartner.

Im nächsten Kapitel werden wir uns ausführlicher dem Umgang mit dem Gesprächspartner, also auch seinen verbalen und nonverbalen Signalen, widmen. Im Augenblick sind aber die Ich-Faktoren im Fokus, also Sie persönlich, lieber Leser, liebe Leserin. Lassen Sie uns daher schauen, wie Sie Ihre eigenen körperlichen Signale möglichst gut wahrnehmen und für eine kraftvolle Kommunikation nutzen können.

## Im Einklang mit dem Körper

Unser Körper sendet uns den lieben langen Tag alle möglichen Signale, die wir als wertvolle Informationen nutzen könnten. Nichtsdestotrotz scheinen viele Menschen es 'gut gelernt' zu haben, die Signale ihres Körpers nicht ernst- oder erst gar nicht wahrzunehmen nach dem Motto: „Augen zu und durch!“ Viele Menschen essen, obwohl sie keinen Hunger (mehr) haben; sie nehmen Speisen oder Getränke zu sich, von denen ihr Körper ihnen deutlich signalisiert, dass er sie nicht gut verträgt; sie arbeiten durch, obwohl ihr Körper (nicht anders als ihr Geist) dringend eine Pause bräuchte; sie führen ein Leben, mit dem sie ihren Körper (und in der Regel dann auch Geist und Seele) quälen.

**Intelligente Indianer\*innen empfinden vieles**

Die Signale des Körpers systematisch nicht ernst zu nehmen getreu dem Motto „Ein echter Indianer kennt keinen Schmerz“ ist kein Zeichen von großer Tapferkeit, sondern von purer Dummheit!

Wenn Sie nicht nur an der Entfaltung Ihrer kommunikativen Gestaltungskraft, sondern obendrein auch noch an einem möglichst langfristig gesunden und glücklichen Leben interessiert sind, dann nutzen Sie die Reaktionen Ihres Körpers als wichtige Informations- und Kraftquelle. Dies geht damit los, dass Sie Signale Ihres Körpers achtsam wahrnehmen. Das wiederum können Sie in allen möglichen Situationen Ihres beruflichen und privaten Alltags tun: beim Sprechen, beim Zuhören, beim Schreiben, beim Vorbereiten, Durchführen oder Nachbereiten einer Rede oder Präsentation, aber auch beim Essen, Trinken, Arbeiten, Social-Media-Nutzen, Fernsehen, beim Sport oder beim Sex. Klingt trivial? Ist es aber nicht. Sie müssen sich nämlich dafür die Erlaubnis geben und ein klein wenig auch die Zeit dafür nehmen, es tatsächlich zu tun, also sich zu fragen: Was nehme ich gerade in mir wahr? Wie reagiert mein Körper gerade auf xy? An welchen Stellen meines Körpers habe ich gerade welche Empfindungen? Wenn Sie dies auch nur ab und zu mal praktizieren, besonders natürlich dann, wenn Sie sich signifikant gut oder wenig gut bei einer Aktivität fühlen, werden Sie automatisch feinere Antennen für die Signale Ihres Körpers bekommen. Natürlich können Sie die Achtsamkeit Ihrem Körper gegenüber auch noch systematisch weiterentwickeln, zum Beispiel durch Achtsamkeitsübungen oder Meditation.

## Entspannung und Achtsamkeit üben

Wenn Sie lernen wollen, Signale Ihres Körpers besser wahrzunehmen, und gleichzeitig Ihre Balance und Fähigkeit zur Entspannung fördern wollen, können Ihnen Kurse und Anleitungen zu Achtsamkeit und Meditation wertvolle Dienste leisten. Angebote dieser Art finden Sie heute an vielen Stellen: bei gesetzlichen Krankenkassen, Volkshochschulen und anderen Bildungseinrichtungen und natürlich auch im Internet. Der einfachste Weg, um damit schon mal Erfahrungen zu sammeln, sind Apps mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, von denen es mittlerweile viele – auch kostenfrei – gibt. Hier werden oft zehnminütige Entspannungseinheiten angeboten, die sich auch in einen vollen Arbeitsalltag noch integrieren lassen müssten. Probieren Sie es doch mal aus, und sei es, als Experiment für einige Wochen. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass es Ihnen guttut – der Qualität Ihres Wohlbefindens und der Klarheit Ihrer Kommunikation.

Wenn Sie durch Achtsamkeits-, Entspannungs- oder Meditationsübungen Ihre Antennen für körperliche Signale geschärft und gleichzeitig Ihre Fähigkeit zur Entspannung verbessert haben, werden Sie automatisch auch noch besser mit Atmung und Stimme, den physischen Grundpfeilern unserer Rede, umgehen. Es wird Ihnen dann leichter fallen, tief ein- und auszuatmen (statt etwa Schnappatmung zu betreiben) und den weiten Resonanzraum Ihres Stimmapparats, der bis tief in den Bauchraum hineinreicht, gut zu nutzen (statt Töne nur aus dem Kehlkopf herauszupressen).



Wenn Sie darüber hinaus an Atmung und Stimme arbeiten wollen, zum Beispiel weil Sie häufiger Reden und Präsentationen vor größerem Publikum halten, so könnte es sich für Sie lohnen, wenn Sie dazu einen entsprechenden Kurs oder ein individuelles Coaching machen. Natürlich gibt es zu diesen Themen auch Bücher (der Klassiker in dem Genre ist immer noch *Der kleine Hey*). Nach meiner Erfahrung sollte man hierzu aber, wenn man nennenswerte Fortschritte machen möchte, eher ein möglichst individuell abgestimmtes, professionell angeleitetes Training machen – es sei denn, man ist selbst schon so professionell in dem Gebiet, dass man sich einfach nur noch ein paar auffrischende Anregungen aus einem der einschlägigen Bücher holen will.

### **Atem und Stimme aktivieren**

*Ich möchte Ihnen drei kleine Übungen skizzieren, die Sie ab und an mal durchführen können, wenn Sie zum Beispiel für Vorträge und Präsentationen an der Stärkung Ihrer Atmung und Stimme arbeiten wollen. Selbstverständlich sind diese Übungen kein Ersatz für ein professionell angeleitetes Atmungs- und Stimmtraining. Sie helfen aber schon ein wenig weiter.*

**1. Übung:** *Atmen Sie tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem dann wieder los, d. h., atmen Sie gar nicht bewusst aus, sondern lassen Sie den Atem von selbst entströmen. Spüren Sie dabei mal die Bewegungen in Ihrem Brustkorb, dessen großes Volumen Ihrer Stimme Fülle und Farbe verleiht.*

**2. Übung:** *Schütteln Sie sich körperlich und lautlich mal in der Weise aus, dass Sie im Stehen mit den Füßen nach oben und unten wippen, indem Sie die Fersen leicht vom Boden heben und wieder fallen lassen. Nehmen Sie sich dabei je-*