

Claudia Croos-Müller

Überzeugend auftreten

Claudia Croos-Müller

Überzeugend auftreten

Körpersprache und
Selbstpräsentation
für Frauen

Kösel

Das BodyZBrain-Verfahren von Dr. Claudia Croon
Patentamt als geschützte Marke angemeldet.

2. Auflage 2006

Copyright © 2004 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: 2005 Werbung, München

Umschlagmotiv: Getty Images / Britt Erlanson

Fotos von Nina Alexia Pieper

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN-10: 3-466-30660-4

ISBN-13: 978-3-466-30660-2

www.koesel.de



Inhalt

Vorwort	9
Los geht's	
Der erfolgreiche Körpereinsatz	11
Kopf hoch!	
Wo ein Wille ist, ist ein Weg	22
Spieglein, Spieglein an der Wand	
Profil zeigen	34
Schaut her, hier bin ich!	
Der richtige Augen-Blick	39

Drauf pfeifen, statt immer nur lächeln

Das Mundwerk 43

Aus voller Brust

... und andere Herzensangelegenheiten 53

Alles im Griff!

Ein Händchen fürs Handeln 67

Hurra! Gewonnen!

Siegeszeichen und Schulter-Arm-Geschichten 79

Sich den Rücken freihalten

Stabilität statt Last 90

Rezepte gegen Durchhänger

Haltung und Halt 101

Das sitzt!

Durchsetzungsfähigkeit und Einsatz 111

Aus dem Bauch heraus

Im eigenen Zentrum sein 119

Auf dem Boden der Tatsachen

Beinarbeit und Standhaftigkeit 123

Platz da!

Präsentieren Sie sich richtig 136

Achtung. Fertig. Los!

Erfolgreiche Vorgehensweisen 153

Vorhang auf!

Ihr Body2Brain-Auftritt, bitte 166

Literatur 170

Netzwerke 172

Kontaktadresse 174

Vorwort

Die Gesellschaft wird weiblicher, prognostizieren Zukunftsforscher. Noch nie haben die Frauen so viel Zugang zu Bildung, Geld, Einfluss und beruflichem Aufstieg besessen wie in diesem Jahrhundert. Noch nie waren Frauen so gefordert in ihrer Rolle als Frau. Der Zustand des Körpers gewinnt dabei immer mehr an Bedeutung: schön genug, schlank genug, fit genug, weiblich genug? Der Frauenkörper ist heute auch Erfolgsfaktor im Beruf. Frauen identifizieren sich mehr denn je gerade jetzt durch ihren Körper und werden durch gesellschaftliche Normen immer mehr dazu gezwungen. Wirklich gezwungen?

Es geht auch anders. Wenn Frauen ihren Körper und die damit verbundenen Fähigkeiten wirklich wahrnehmen, sich damit vertraut machen, können sie durch ihre Körperlichkeit gestärkt und getragen werden: Der Körper wird zur Heimat, zum Freund, zum Begleiter. Und wir Frauen gewinnen daraus eine Sicherheit und ein Selbstbewusstsein, das uns zu unserer Identität und zu unserem inneren Sein führt. So können wir den Anforderungen, die die Gesellschaft und unser Beruf an uns stellen, besser begegnen und mit ihnen umgehen.

Waltraud Posch schreibt in ihrem Buch *Körper machen Leute*, dass die Gleichberechtigung der Frauen an ihrem Umgang mit ihrem Körper scheitert: Frauen betrachten dieses Potenzial des Körpers selbst nur oberflächlich nach dem Schönheits- und Vollkommenheitsprinzip. Wenn sie sich ihrem Körper nähern, dann oft mit Minderwertig-

keitsgefühlen, Unzufriedenheit und Verleugnung von Bedürfnissen. Dies führt dazu, dass die Beziehung zum eigenen Körper negativ bleibt und im Körperkult stecken bleibt. Das ist eine Sackgasse.

Ein wirklich erfolgreicher Weg ist der tägliche bewusste Zugang zu sich selbst, zwischen körperlichem und mentalem Bereich, bis Hochachtung und Wertschätzung für sich selbst entstehen.

Selbstbewusste Frauen sind schöne Frauen. Selbstbewusste Frauen sind handlungsfähig und überzeugend, standhaft und stabil und können ihr Leben und ihr Glück selbst gestalten.

Warum sind Frauenkörper so attraktiv, dass sie selbst noch bei ausgefallensten Werbespots für Produkte, die der Männerwelt dienen, herhalten müssen? Weil in den Frauen, jenseits aller äußeren Schönheit, ein körperliches Geheimnis schlummert, das fasziniert und auch immer wieder anklingt: verborgene Stärke, Verständnis und Lebendigkeit – Eigenschaften, die auch in der Berufswelt erwünscht sind und zu Anerkennung und Erfolg führen.

Finden Sie »zu sich«. In diesem Buch sagen Ihnen viele Frauen, was sie auf ihrem Körperweg über sich erfahren und im beruflichen Kontext umgesetzt haben. Diesen Frauen danke ich. Und ich freue mich, wie sie sich auf den Weg gemacht haben – zu sich selbst und zu neuen Ufern.

Die Verhaltens- und Erfolgsrezepte von Männern taugen nicht für Frauen. Frauen sind anders. Und das ist gut so. Immer wenn Frauen die Männer nachahmen, führt dies nicht nur zu Identitätsverlust, sondern auch zu Krankheiten. Herzinfarkt und Lungenkrebs waren früher hauptsächlich bei Männern zu beobachten, in den letzten Jahren nehmen sie auch bei Frauen dramatisch zu. Das kann's nicht sein. Das darf nicht sein.

Frauensichtweisen, Frauenvorgehensweisen, weibliche Führungsqualitäten – das ist angesagt. Das Jahrhundert der Frauen hat gerade erst richtig angefangen.

Los geht's

Der erfolgreiche Körpereinsatz

Sie stellen sich jeden Tag den Aufgaben und Herausforderungen, die Ihr Beruf mit sich bringt. Sie geben Ihr Bestes, Sie bringen vollen Einsatz. Und wahrscheinlich wünschen Sie sich manchmal mehr Kraft, mehr Standhaftigkeit. Vielleicht fragen Sie sich, warum Sie sich in der einen oder anderen Angelegenheit nicht optimal durchsetzen oder Ihren Standpunkt darlegen konnten.

Und vielleicht fällt Ihnen jetzt, während Sie dies lesen, auf, wie viele der Worte mit Körperfunktionen oder Körperzuständen zu tun haben. Unsere Sprache verwendet viele Körperworte. Sprichworte und Redewendungen haben oft mit dem Körper zu tun – um etwas anschaulich zu machen.

Wie alle Menschen möchten Sie gehört, gesehen, anerkannt und wertgeschätzt werden. Wie alle Menschen möchten Sie vorwärts kommen und Ihren Platz im beruflichen Kontext optimal ausfüllen, um dadurch auch eine gesellschaftliche Position zu haben. Aber Ihre besten Gedanken, Ihre beste Vorbereitung und Ihre gescheiteste Rede wird erst dann richtig wirken, richtig ankommen, wenn Sie mit Leib und Seele dahinter stehen, wenn Ihr Körper Ihre ganze Überzeugung und Ihre ganze Begeisterung auch zum Ausdruck bringen

kann. Wenn Ihr mentaler Einsatz sich über Ihren körperlichen Einsatz zeigt und verstärkt, dann sind Sie viel besser, viel sicherer und viel erfolgreicher – dann machen Sie das, was Sie denken und wollen, anschaulich und überzeugend.

Männer sind meistens in ihrer Körperlichkeit sicher, sie treten auf, setzen sich durch, identifizieren sich über Beruf und Leistung und haben bei Überlegungen zu ihrem Auftreten und zu ihrer Erscheinung höchstens Probleme mit der richtigen Krawatte und der Uhr als Statussymbol. Frauen sind meist wesentlich selbstkritischer und hinterfragen sich ständig. Sie haben dabei zwei Kriegsschauplätze: ihre Fähigkeiten und Leistungen und ihr Aussehen und ihren Körper. Wer an zwei Fronten kämpft und zaudert, braucht doppelte Kraft für den Erfolg. Freuden Sie sich mit Ihrem Körper und seinen enormen Möglichkeiten an und nehmen Sie ihn als Verbündeten für Ihr Lebens- und Berufskonzept.

Der **erste Eindruck** ist entscheidend

In Sekundenschnelle bilden wir uns über unser Sinnessystem – und es sind dabei vor allem die Augen – einen Eindruck von einem Menschen. Da haben Sie noch gar nichts gesagt, woran jemand feststellen könnte, ob Sie kompetent oder souverän sind, und dennoch haben Sie dies über Ihren Körper den anderen nonverbal vermittelt – oder eben auch nicht.

Die Art und Weise, wie Sie eine Tür öffnen, einen Raum betreten, diesen durchschreiten, sich Ihren Platz nehmen, dasitzen oder dastehen, die Art und Weise, wie Sie mit Mimik und Gestik nonverbal sprechen, hinterlässt in Ihrem Gegenüber einen ersten Eindruck. Wenn der gut ist, dann wird das, was Sie sagen, diesen positiven Eindruck noch verstärken. Wenn Sie den ersten Eindruck verpatzt

haben, müssen Sie sich große Mühe geben, ihn dann im Gespräch zu verbessern. Der erste Eindruck ist so prägend, dass es schwer für Sie sein wird, ihn danach zu korrigieren. Hier entsteht nämlich die erste Sympathie oder Ablehnung, und Erfolg und Misserfolg nehmen von diesem ersten Eindruck einen entscheidenden Ausgang. Ein wesentlicher Teil der eigenen Selbstsicherheit entsteht durch die selbstbewusste Art Ihres Auftretens. Und gute Selbstsicherheit führt zu einem guten Auftreten und zu einem guten ersten Eindruck.

IHR KÖRPER IST KEIN NEUTRALER ORT – SONDERN IHRE PERSÖNLICHKEIT

Das Geschäft mit dem Körper ist ein Milliardengeschäft. Nicht nur für Krankenhäuser und Ärzte, sondern auch für Schönheitsfarmen, Wellness-Oasen, Kosmetikerhersteller, Erfinder von Diäten, Jogging, Walking und Stretching. Alle haben den gleichen Ansatz: Sie nähern sich dem Körper von außen, als Funktionseinheit, die zu funktionieren hat und die passiv behandelt wird.

Sie können sich eine Menge Geld, Zeit und Frust sparen, wenn Sie sich nicht nur behandeln lassen, sondern wenn Sie sich selbst behandeln, sich mit sich selbst befassen. Ihr Körper ist nicht einfach ein Funktionsteil, er ist ein Teil von Ihnen, er ist der Teil schlechthin, durch den Sie als Person in Erscheinung treten. Wenn Sie lernen, ihn zu verstehen, werden Sie staunen und beglückt sein, was Ihr Körper alles kann, was er weiß, worauf er Sie aufmerksam macht und wobei er Ihnen hilft. Vergessen Sie den kritischen Blick in den Spiegel, den Büßergang auf die Waage, das sind interessante, aber insgesamt untergeordnete Teile in einem – Gesamtkunstwerk.

Nähern Sie sich Ihrem Gesamtkunstwerk systematisch, vom Scheitel bis zur Sohle, in diesem Buch von der ersten bis zur letzten Seite. Dabei wird Ihnen auffallen, wie Sie durch Ihren Körper in Er-

scheinung treten und welches Potenzial in Ihrem Körper steckt. Entdecken Sie es, Sie werden glücklich sein – und unabhängiger, selbstbewusster und erfolgreicher.

WIE SINNVOLL SIND SEITEN-SPRÜNGE

Seien Sie nicht zu schnell, seien Sie nicht zu ungeduldig. Vielleicht interessieren Sie ja die Kapitel über Haltung, über richtige Präsentation und erfolgreiche Vorgehensweisen am meisten und Sie lesen sie deshalb zuerst. Das ist o.k., aber: Vergessen Sie nicht, dass Sie für die Haltung den Kopf und den Rücken brauchen. Und für die Vorgehensweise brauchen Sie Ihre Beine, so wie Sie Ihre Füße für die Standhaftigkeit brauchen. Mein Rezept: Lassen Sie sich Zeit, lesen und erleben und probieren Sie Kapitel für Kapitel und kehren Sie nach Seiten-Sprüngen zurück. Dieses Buch ist wie ein persönliches Anatomiebuch für Sie aufgebaut.

SIND SIE MIT LEIB UND SEELE BEI DER SACHE?

Der Körper ist mehr als ein Sportgerät oder Lastenträger oder Schönheitsobjekt. Das altmodische Wort Leib ist ein gutes Beispiel für die vielschichtige Bedeutung des Körpers. Leib bedeutete im Mittelhochdeutschen Leben. Wir sprechen von einem Leibgericht und meinen damit unsere Lieblingsessspeise. Der Leibarzt ist der nahe stehende Arzt, der Arzt des Vertrauens. Und wenn Ihnen etwas auf den Leib geschrieben ist, dann ist damit etwas Passendes, Echtes gemeint. Also, werden Sie eine leibhaftige Frau, eine echte Frau, die ins Leben passt, aber auch eine Frau, die sich das Leben passend macht.

Üben Sie intelligente Aufmerksamkeit – für sich selbst

Wenn es Ihnen gut geht, nehmen Sie diesen Zustand vermutlich für selbstverständlich. Es könnte Ihnen aber noch besser gehen, wenn Ihnen der Anteil Ihres Körpers daran bewusst wäre.

Praxis

In welchem Zustand sind Sie?

Während Sie diese Zeilen lesen, verändern Sie bitte nicht mehr Ihre Körperstellung, lesen Sie einfach weiter und nehmen Sie sich dabei wahr. Wo sitzen Sie gerade? Wie sitzen oder liegen Sie gerade? Ist es in diesem Raum hell, warm? Wie ist die Haltung Ihres Kopfes? Ihrer Schultern? Ihrer Wirbelsäule? Wie ist die Haltung Ihres Beckens, Ihrer Beine und Ihrer Füße? Nehmen Sie es einfach nur wahr. Wo sind Ihre Hände, was halten Ihre Hände? Welche Körperteile spüren einander? Wie ist die dabei gefühlte Körpertemperatur? Und fühlen Sie dabei Ihre weiche Haut oder festen Knochen? Nehmen Sie einfach wahr, verändern Sie nichts. Spüren Sie jetzt irgendwo den Impuls, Ihre Haltung und Ihre KörperEinstellung zu verändern? Tun Sie es noch nicht, nehmen Sie weiterhin nur aufmerksam wahr. Gehen Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit noch einmal vom Scheitel bis zur Sohle, im wahrsten Sinne. Wo haben Sie besonders starke Wahrnehmungen und Sinnesempfindungen? Und wo haben Sie gar keine Wahrnehmungen oder Sinnesempfindungen (auch das sind bedeutsame Erkenntnisse – die Wahrnehmung von »Nichts« ist eine wichtige Wahrnehmung).

Und nun schließen Sie bitte für 20 Sekunden die Augen, um Ihre Aufmerksamkeit zu intensivieren. Wenn Sie jetzt, nach 20 Sekunden, Ihre Augen wieder öffnen, dürfen Sie möglichen Veränderungsimpulsen nach-

geben, Ihre Körperhaltung, Beinhaltung, Schulterstellung usw. verändern. Nun haben Sie sich in Ihrer Körperlichkeit wahrgenommen und sind auf Ihre Körperlichkeit und Ihren Körper eingegangen, Sie stehen nun in einem engeren Verhältnis zu Ihrem Körper.

Und jetzt denken Sie bitte einige Minuten über Ihren inneren Zustand nach: In welchem Zustand befinden Sie sich im beruflichen Kontext? Wie geht es Ihnen in Ihrer beruflichen Situation? Was möchten Sie verändern? Welche Impulse dazu spüren Sie in sich? Fragen Sie Ihren Körper, der der Hüter Ihrer Person ist, was er Ihnen rät, was er sich wünscht. Vielleicht müssen Sie in Zukunft energischer auftreten. Oder kühlen Kopf bewahren. Oder standhafter sein. Oder endlich Fortschritt und Aufstieg wagen.

Tipp

Body2Brain-Tipp

Körperliche und mentale Selbst-Aufmerksamkeit

- Machen Sie die obige Aufmerksamkeitsübung in allen wichtigen Situationen, um sich optimal einzustellen.
- Führen Sie einen solchen Körperscan auch abends als Rückschau durch und schreiben Sie sich Ideen und Erkenntnisse dazu auf. Machen Sie eine Skizze Ihres Körpers für diese Einfälle.

VERBESSERN SIE DURCH IHREN KÖRPER IHRE PRÄSENZ

Lesen und erleben Sie diesen Ratgeber Seite für Seite. Sie werden eine komplette Körpererfahrung machen, die Ihnen zu einer neuen Vorgehensweise, einer anderen Haltung, einem anderen Auftreten verhelfen wird. Sie werden lernen, wie Sie wirklich Aufmerksamkeit auf sich lenken: durch Ihren Blick, Ihre Mimik und Gestik, Ihre Stimme und durch Ihre gesamte Anwesenheit aus Körper und Person. Sie werden Ihre Persönlichkeit trainieren und kultivieren.

Erkennen Sie Ihre alten Verhaltens- und Körpermuster und beenden Sie diese. Wir Frauen sind beeinflusst und geprägt von der Gesellschaft und den Ansprüchen, die sie an uns hat, dem Bild, das sie sich von uns macht. Es dauert oft lange, bis Frauen den Mut haben, sich von solchen alten Mustern zu lösen und ihren eigenen Weg zu gehen.

Sarah hatte auf Wunsch ihrer Eltern die Speditionsfirma übernommen, obwohl ihr großer Traum eine künstlerische Ausbildung war. Bei einem Ayurveda-Urlaub musste sie plötzlich immer wieder bei den intensiven Ölmassagen weinen: Mit der Auflösung ihrer muskulären Verspannungen machten ihr Körper und ihr Kopf ihr die Notwendigkeit ihrer eigenen Berufswünsche klar. Sie ist heute eine in Fachkreisen anerkannte Künstlerin.

Praxis

Erkennen Sie Ihre Muster

- Verschränken Sie Ihre Arme, so wie Sie es immer gewohnt sind. Und jetzt verschränken Sie die Arme andersherum. Ist das leicht? Ungeohnt? Unbequem?
- Überlegen Sie, wo in Ihrer beruflichen Situation alteingefahrene Verhaltensweisen körperlich und mental endlich verändert werden sollen.

STARKE FRAUEN LEBEN GESÜNDER

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass körperliche Aktivität die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert und dass Körpertherapien wie beispielsweise Konzentrationale Bewegungstherapie/KBT, Feldenkrais oder Autogenes Training das Selbstbewusstsein und die Lebenszufriedenheit verbessern. Gerade diese Faktoren sind entscheidend für unsere Gesundheit.

Frauen haben oft ein negatives Körper selbstbild, was viel Lebensqualität kostet und viel Zeit und Energie, die darauf verwendet wird, dieses negative Selbstbild durch Diäten, chirurgische Eingriffe und ständig neue Trends zu beeinflussen. Nehmen Sie's selbst in die Hand und verbünden Sie sich mit Ihrem Körper, der 24 Stunden am Tag kostenlos für Sie da ist.

Körper und Geist – das **Body2Brain**-Prinzip

Körper und Geist befinden sich in einem ständigen Dialog miteinander, beraten sich, stellen einander Fragen und geben einander Antworten.

Ihr Gehirn wie auch Ihr ganzer Körper mit allen Organen bis hin zu den Fingerspitzen besteht zu einem Großteil aus Nervenzellen. Körpervervenzellen und Gehirnnervenzellen sind durch Nervenbahnen miteinander verbunden und verschaltet; das Gehirn ist die Schaltzentrale, die vom Körper Impulse und Mitteilungen erhält, verarbeitet und Antworten in Form von Reaktionen an den Körper über die Nervenleitungsbahnen zurücksendet. Botschaften gehen ständig hin und her. Ohne diesen Informationsfluss zwischen Gehirn und Körper wäre es Ihnen nicht möglich, das zu tun, was erforderlich ist oder was Sie tun wollen.

Sie müssen zu einer Konferenz. Ihre Augen schauen auf die Uhr und signalisieren Ihrem Gehirn, dass die Konferenz in fünf Minuten beginnt. Ihr Gehirn erinnert sich an die Wegstrecke bis zum Konferenzraum, realisiert, dass die Zeit knapp wird, vermittelt Ihnen diese Erkenntnis als Bewusstsein, was in Ihnen die Emotion des Erschreckens hervorruft. Diese Emotion wird vom Gehirn wahrgenommen und dahingehend verarbeitet, dass das Gehirn an den Körper, besonders an die Arme und Beine signalisiert, schnell die Unterlagen zusammenzupacken, den Raum zu verlassen, den Gang und die Treppe hinaufzulaufen, um pünktlich zu sein. Die Arme und Beine signalisieren ihren erhöhten Energiebedarf an das Gehirn, das Gehirn veranlasst Herz und Lunge zu verstärktem Herzschlag und verstärkter Atmung, um genug Sauerstoff und Blut an Arme und Beine zu geben; auch das Gehirn braucht nun aufgrund seiner erhöhten Leistung mehr Energie. Die Augen achten auf die Räumlichkeiten, damit Sie nicht anstoßen oder hinfallen, das Gleichgewichtsorgan schaltet sich vermehrt ein und Sie kommen rechtzeitig an. Die Nervenzellen des Körpers signalisieren die Ankunft dem Gehirn, das nun umschaltet von körperlicher Höchstleistung auf langsames Gehen, ruhiges Durchatmen, Öffnen der Tür und Konzentration. Die Augen erkennen die einzelnen Personen im Raum, geben diese Mitteilung an das Gehirn, das diese Erkenntnis in Sprache und in Begrüßung über die Lippen und den Mund umsetzt ...

Sie sehen, wie hochkomplex der Dialog zwischen Körper und Gehirn ist, selbst in Alltagssituationen. In jeder Sekunde, auch jetzt, wenn Sie dies lesen, laufen in Ihrem Gehirn und in Ihrem Körper unzählige Reaktionen ab.

DIE BODY2BRAIN-METHODE

Die Body2Brain-Methode arbeitet mit diesen neurophysiologischen Erkenntnissen und verbessert und intensiviert den körperlichen und mentalen Informationsaustausch durch entsprechende körperliche und mentale Übungen. Bei der Body2Brain-Methode machen Sie sich die komplexen Zusammenhänge zwischen Körper und Gehirn bewusst. Dadurch kommen Sie von einem Kernbewusstsein zu einem erweiterten Bewusstsein. Alte Muster und Verhaltensweisen können sich verändern, was Ihnen neue Möglichkeiten und optimales, situationsgerechtes Verhalten ermöglicht.

Für das Beispiel der Konferenzvorbereitung würde das bedeuten, dass Ihr Gehirn aufgrund früherer Erfahrungen bereits besser Vorsorge getroffen hat bezüglich dem Blick auf die Uhr, dem Zusammenpacken der Unterlagen und Dem-sich-in-Bewegung-Setzen: Durch die rechtzeitigen Wahrnehmungen und Aktivitäten würde genügend Zeit bleiben, um sich körperlich und mental nochmals vorzubereiten: durchatmen und sich stimmlich einüben, sich aufrichten, beschwingt und energisch losgehen mit erhobenem Kopf und selbstbewusst, sich konzentrieren, Zeit und Kraft sparen, statt zu hetzen, und körperlich und mental ruhig und stabilisiert im Konferenzraum ankommen, auftreten und sich optimal darstellen.

POSITIVE ERINNERUNGEN SIND WICHTIGE STABILISIERENDE RESSOURCEN

Außer den Funktionen Denken, Fühlen und Handeln haben Ihre Nervenzellen noch eine wichtige Fähigkeit: das Erinnern, das Gedächtnis. Und nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper selbst ist durch die Verteilung der Nervenzellen dieses Erinnerungsvermögen lokalisiert. Wie es leider so ist: Negative Erinnerungen überwiegen. Nicht, weil Sie mehr Negatives als Positives erlebt haben, sondern weil Negativerinnerungen im Gehirn und im Körper an einem

leichter zugänglichen Ort abgespeichert sind als die Positiverinnerungen. Also fallen sie Ihnen auch schneller wieder ein.

Um sich positiv umzuprogrammieren und sich körperlich und mental zu stabilisieren, müssen Sie positive Erinnerungen verfügbar und schnell abrufbar bereit halten.

Vor Konferenzen haben Sie immer Lampenfieber, weil Sie einmal unsäglich bloßgestellt wurden. Durch die Erinnerung daran und die Angst vor einer ähnlichen Situation haben Sie in allen Konferenzen nun stets eine sehr angespannte Körperhaltung und ein ernstes, abweisendes Auftreten. Suchen Sie daher nach positiven Gegenbeispielen in Ihrem Leben und Ihrem Gedächtnis, nach Symbolen oder Personen, die etwas Positives repräsentieren. Machen Sie sich diese Erinnerungen körperlich und mental bewusst, immer wieder und sofort, wenn eine Konferenzsituation auftritt: Spüren Sie, wie Sie damals lächelten, ruhig atmeten, selbstbewusst und aufrecht in den Raum eintraten und stolz waren. Sie werden wieder zu einer gelasseneren und selbstbewussteren Einstellung finden und die auch verkörpern und geistig ausstrahlen.

Da alle Theorie grau ist, lautet mein Rat: Lesen Sie diesen Ratgeber nicht einfach nur, sondern machen Sie jede der angebotenen Übungen auch wirklich – am eigenen Leib.

Kopf hoch

Wo ein Wille ist,
ist ein Weg

Behalten Sie in allen Situationen einen kühlen Kopf? Gelingt es Ihnen überwiegend, Ihre Vorstellungen und Ihren Kopf durchzusetzen? Lassen Sie sich eine Situation und eine Antwort erst einmal in Ruhe durch den Kopf gehen? Wissen Sie, was Sie wollen?

Der Kopf ist der oberste Körperteil und Sitz des Gehirns. Das Gehirn steuert unser ganzes Leben, unser ganzes Sein. Ihr Gehirn – das ist die Steuerzentrale Ihres Denkens, Ihres Wollens, Ihrer Gefühle, Ihres Herzschlages, Ihres Sprechens, Ihrer Bewegungen und Ihrer Körperlichkeit – Ihres Daseins.

Es ist entscheidend, dass Sie sich dies immer wieder bewusst machen. Frauen haben oft Angst, »ihren Verstand einzuschalten«, sie verlassen sich vor allem auf ihre Intuition oder verachten sogar Verstandesmenschen. Dabei ist auch die Intuition eine Leistung des Gehirns. Frauen müssen Herz und Verstand zusammen einsetzen, um ihre Träume und Visionen zu verwirklichen, um ihren Willen durchzusetzen, um Selbstbewusstsein zu entwickeln und Anerkennung zu bekommen.

Das beste Beispiel für diese Einheit von Gehirn, Vorstellung, Wille und tatsächlichem Ergebnis ist das »Pendeln«. Können Sie pendeln?