

Auf die Körpersprache achten

Friedrichsdorf. Wer will das nicht: In einer Prüfungssituation oder bei einer Präsentation vor großem Publikum gelassen und ruhig sein. Wie man das schafft, berichteten Maren Böhle und Hanno Schenk. „Solche Stresssituationen meistert man mit dem so genannten Anker“, erklärt Schenk. „Das bedeutet, dass man lernt, sich jederzeit, sozusagen auf Knopfdruck, an eine Situation innerer Ruhe erinnert, beispielsweise an eine Wanderung in den Bergen. Diese Erinnerung setzt man in einer Geste um, die dann zum Symbol der inneren Ruhe wird. In einer Stresssituationen kann die Geste dann dieses Gefühl auslösen.“

Schenk und Böhle stellten auf Einladung des Unternehmerinnen-netzes Friedrichsdorf jetzt in Garniers Keller die Methode der „Neuro Linguistischen Prozessgestaltung“ (NLP) vor, einer Methode zur Verbesserung der Kommunikation. Beide sind NLP-Trainer.

Wer sich mit sich selbst auseinandersetzt, so Schenk weiter, kann auf die Gestaltung der Kommunikation Einfluss nehmen. Und: „NLP befasst sich mit der Kunst, die Mitmenschen zu verstehen und sich ihnen verständlich zu machen.“

Böhle erklärte, dass wir permanent kommunizieren. „Zum einen natürlich durch Sprache, aber auch durch Mimik, Gesten und Tonfall.“ Was ist die Botschaft und wie drücken wir sie aus? Ist das, was wir

mitteilen wollen, auch das, was unser Gegenüber tatsächlich versteht? Wenn nicht, wie erkennen wir die entsprechenden Hinweise, und wie können wir diese bei der Interaktion berücksichtigen?, so skizzierte Böhle die entscheidenden Fragen, auf die dieses in den 1970er Jahren in den USA entwickelte Kommunikationsmodell Antworten bieten soll.

„Entwickelt wurde die NLP von dem Linguisten John Grinder sowie dem Psychologen und Mathematiker Richard Bandler. „Beide befassten sich intensiv mit der Frage: Was ist der entscheidende Unterschied zwischen demjenigen, der nur kompetent ist und jenem, der im gleichen Bereich überdurchschnittliche Ergebnisse erzielt?“, berichtet Schenk. Besonders erfolgreich seien Fritz Pearls, der Begründer der Gestalttherapie, Virginia Sa-

tir, Begründerin der Familientherapie, und Milton Erickson, der eine neue Form der therapeutischen Hypnose entwickelt habe. Bandler und Grinder, so Schenk weiter, untersuchten zunächst deren Sprache, ihr nonverbales Verhalten und ihre mentalen Prozesse. „Dabei entdeckten sie spezifische Sprachmuster, die standardisiert und gelehrt werden konnten, wie eine Art Rezeptsammlung für eine verbesserte Kommunikation.“ Beispielsweise gehe es auch darum, auf Körpersprache zu achten.

Dennoch sei die Sprache das Kernthema. Und die Grundhaltung sei, dass Kommunikation auf Augenhöhe stattfinde. „Jedem wird mit Wertschätzung gegenübergetreten, jeder hat seine Weltanschauung. Keinesfalls geht es um Manipulation, sondern darum, gemeinsam eine Lösung zu finden.“ *ksp*



Unternehmerinnen-Netz-Frauen mit Gästen (von links): Susanne Rafalski, Christa Maria Maas, Roselie Vogt, die Referenten Maren Böhle und Hanno Schenk sowie Martina Zeuner und Sabine Olschweski in Garniers Keller.

Foto: ksp