

Vortrag im Haus der Sinne: Ausstrahlung und wirkungsvolles Auftreten

„Was bringt uns zum Strahlen?“ war die zentrale Frage des Abends. Das Reichenbacher Haus der Sinne und die Unternehmerfrauen im Handwerk Göppingen luden zu einem VIP-Event ein. Die Auftrittsscoachin Adelheid Krohn-Grimberghe riss die zahlreich erschienenen Gäste mit ihren Ausführungen und Übungen dabei förmlich von den Stühlen.

„Was hat sie, was ich nicht habe? Sie hatte Ausstrahlung. Es war die Art der Ausstrahlung, wie sie sich hielt und wie sie sich bewegte, ganz offensichtlich im Bewusstsein ihrer Schönheit. Ausstrahlung ist mehr als äußere Schönheit – wobei wir einiges dafür tun können“, begann Adelheid Krohn-Grimberghe. Eine schöne Frisur, Make-up, Kleidung, Dinge die uns guttun und unseren Typ unterstreichen führen dazu, dass wir uns schöner fühlen und mehr strahlen. Aber was sind es sonst für Faktoren, die die Ausstrahlung ausmachen? Die Referen-

tin nahm die Gäste mit auf einen Streifzug durch die Welt des wirkungsvollen Auftretens und gab praktische Anregungen.

Ein wichtiger Faktor ist die Haltung, die Einfluss auf die Wirkung einer Person hat. Je nachdem wie ein Mensch sich hält, hat sein Gegenüber einen anderen Eindruck, ein anderes Bild und ein anderes Erleben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten zwei gegensätzliche Positionen einnehmen: eine bequeme, etwas zusammengesunkene Körperhaltung, später sollten sie sich aufrichten, die Arme nach oben gestreckt. Wie war die jeweilige Stimmung, die Energie? „Wenn Sie jetzt etwas Herausforderndes hätten, mit wie viel Elan, mit wie viel Zuversicht würden Sie das anpacken?“, fragte die Auftrittsscoachin. Es gibt einen Unterschied. Freude und Begeisterung bewirkt eine Bewegung nach oben – bestimmtes Erleben ist mit bestimmten Körperhaltungen verknüpft. Wird die

Haltung verändert, verändert sich auch etwas im Erleben. Menschen mit aufgerichteter, kraftvoller Pose wirken überzeugender. Forschungen zeigten, dass die Körperhaltung sogar den Hormonstatus beeinflusst.

Außerdem wird die Ausstrahlung durch die Gestik unterstützt, denn sie verkörpert das gesprochene Wort. Von Bedeutung ist hierbei, ob es sich um eine offene oder geschlossene Bewegung handelt. Die Stimme ist ein weiterer Faktor, der sich auf die Ausstrahlung auswirkt. Vor allem für Frauen ist die Stimmlage wichtig, da sie schon eine Oktave höher als die der Männer ist. Unter Stress besteht die Gefahr, dass die Stimme immer höher wird. Am angenehmsten wirkt es jedoch auf die Zuhörer, wenn im unteren Drittel des Stimmumfangs gesprochen wird.

Zur Ausstrahlung gehört zudem der Kontakt. Insbesondere im Umgang mit schwierigen Menschen gibt es Tricks. Ein neugieriges und offenes Verhalten wirkt sich vorteilhaft aus. So soll man sich schon vor dem persönlichen Termin fragen: „Was erlebe ich am anderen Schönes, Liebenswertes oder einfach Interessantes?“, rät Krohn-Grimberghe. Wenn mit dieser Haltung und diesem Interesse auf jemanden zugegangen wird, wird ein Gespräch sogleich positiv beeinflusst.

Im Selbstversuch trainierten die Gäste einen weiteren Einflussfaktor: die innere Haltung. Wie stark sich innere Gedanken auf die Körperkraft auswirken, merkten sie am eigenen Leib. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass das, was wir uns vorstellen, unsere Energie und unsere Kräfte lenkt. Leichter fällt es, wenn man sich an Dinge erinnert, die einem guttun. Dennoch wird das eigene Verhalten nicht bei allen eine positive Resonanz hervorrufen, was

als störend empfunden wird. Dafür gibt es einen Königsweg, den der Selbstakzeptanz, der Selbstliebe. Menschen, die sich selbst annehmen können, schaffen es auch, ihre Mitmenschen mit ihren Stärken und Schwächen anzunehmen. Zu guter Letzt soll man sich fragen, was einen persönlich zum Strahlen bringt. Es sind die kleinen Freuden des Alltags, die man sich gar nicht oft genug vergegenwärtigen kann.

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass das, was wir uns vorstellen, unsere Energie und unsere Kräfte lenkt.

Christine Federsel, Vorsitzende der Unternehmerfrauen im Handwerk Göppingen e. V., nutzte den Abend, um

ihren Verein kurz vorzustellen. Die Geschichte der Unternehmerfrauen begann vor über 30 Jahren in Karlsruhe. Allzu oft fanden sich die Frauen von Handwerkern in deren Büros wieder – ohne geeignete Ausbildung. Die Gründer wollten Wissen und Informationen vermitteln und ein Netzwerk der Frauen

bilden. Eine Idee, die Schule machte: In den Landkreisen wurden einzelne Arbeitskreise gebildet, wie die 1989 in Göppingen gegründete Organisation. Mitglieder sind insbesondere Frauen aus Handwerksbetrieben, die mit in der Führungsverantwortung stehen. Unterstützung erhalten die Unternehmerfrauen unter anderem von der Handwerkskammer Region Stuttgart.

Viele Gäste waren das erste Mal im Haus der Sinne. Peter Staib erläuterte die zentralen Gedanken bei der Planung und beim Bau des Gebäudes. Die Strategie ist, dass das Haus für Qualität, Ambiente und Professionalität stehen soll. Das Haus der Sinne wird im Februar 2017 vier Jahre alt. Das Konzept wurde in dieser Zeit erfolgreich umgesetzt, dabei gilt es, sich ständig dem Marktumfeld anzupassen. „Jeder tut, was er am besten kann“, so Staib. Die dafür notwendige Infrastruktur ist vorhanden, Marktbearbeitung, Kundenbetreuung, Angebote und Öffentlichkeitsarbeit werden zusammen umgesetzt. Die gemeinsame Dachmarke schafft Vertrauen,

Wiedererkennung und verspricht einen hohen Qualitätsstandard. Das Raumkonzept verfolgt ein Shop-in-Shop-Prinzip, um den Kunden das ganzheitliche Angebot zugänglich zu machen. Wohlfühlen soll sich die Kundschaft dank moderner Architektur, eines barrierefreien Zugangs auf allen Etagen und einer modernen Haustechnik. Nachhaltigkeit von der Planung bis zum täglichen Betrieb werden großgeschrieben: Es ist ein energieeffizientes, mit Erdwärme betriebenes Gebäude.

Ein weiterer Höhepunkt des Abends war das typgerechte Umstyling einiger Kundinnen von Staib Friseur in einer „Vorher-Nachher-Schau“. Nach den informativen und lehrreichen Beiträgen durften die Gäste das Haus der Sinne bei einer Führung besser kennenlernen, kleine Köstlichkeiten genießen und bei einem Glas Sekt angeregte Gespräche führen.

■ Weitere Informationen im Internet: www.haus-der-sinne.de
www.ufh-gp.de
www.auftrittscoaching-tuebingen.de



Adelheid Krohn-Grimberghe, Christine Federsel, Peter Staib (v.l.)



Ende eines gelungenen Abends