

Selbstsicheres Auftreten heißt:

Ich habe in mir Halt, weil ich mir meiner selbst bewusst bin und mich selber bewusst steuern kann. So werde ich in einer wichtigen Situation nicht übermäßig nervös, sondern bleibe präsent und wirkungsvoll.

Tipp 1

Vor einer Begegnung, einem Gespräch, einer Präsentation, die einem Angst macht: Erst einmal „HALT“ machen.

Das sind die Initialen von **H**instellen-**A**tmen-**L**ächeln-**T**appen. Richten Sie sich auf – das signalisiert dem Gehirn: Ich bin wach, da und geistig präsent. Andere nehmen mich in der aufrechten Haltung als selbstbewusster wahr.

Souverän auftreten

Tipps für mehr Selbstsicherheit hat die Schauspielerin, Trainerin und psychologische Beraterin Birgit Blasche.



„Präsenz wirkt souverän.“



Ein Date, eine kurze Ansprache zu einem runden Geburtstag, eine Präsentation, ein Meeting oder Bewerbungsgespräch – „Wenn wir im Fokus der Aufmerksamkeit einer Person oder gleich mehrerer Personen stehen, erzeugt das bei den meisten Menschen Stress“, sagt Birgit Blasche. Gemeint ist Lampenfieber, und das ist eigentlich nichts anderes als Angst. Ein bisschen davon pusht uns. „Wir brauchen Lampenfieber, damit wir wach sind, Energie und Lust haben loszulegen.“ Zu viel davon bewirkt allerdings, dass wir uns gehemmt fühlen. Wir sind von unseren Ressourcen und

Fähigkeiten abgeschnitten, kommen unsicher rüber und können nicht mehr das bewirken, was wir wollten.

Was passiert da im Gehirn? Wenn wir wissen, gleich habe ich eine Präsentation, springt unser „Gefahren-Datenspeicher“, die Amygdala, an. Sie konkurriert mit dem präfrontalen Cortex, unserem Denkhirn, mit dem wir planen und strukturieren können. Ist die Amygdala aktiv, können wir nicht mehr denken. „Stress macht doof, das ist tatsächlich so“, sagt Birgit Blasche. Die vier von ihr konzipierten HALT-Übungen

Birgit Blasche coacht seit 15 Jahren Frauen und Männer. „Ich bin seit 20 Jahren auch Schauspielerin und seit jeher von Lampenfieber geplagt – auch vor jedem Seminar, das ich halte“, gesteht die Berlinerin. „Was ich den Menschen vermittele, ist Teil meiner eigenen Erfahrung. Ich habe geschaut: Was hilft mir, um damit besser umgehen zu können und in meiner Kraft zu sein?“ Zwischen den Geschlechtern sieht sie in puncto Ängste keine großen Unterschiede. „Es geht den allermeisten so, niemand ist der oder die Einzige.“

(verteilt auf diesen Seiten) sind dementsprechend dazu da, den präfrontalen Cortex zu aktivieren und die Aktivität der Amygdala zu dämpfen. „Damit ich wieder klar denken kann und in der Lage bin, einen Raum ohne Stress zu betreten.“

Zentral für ein selbstsicheres Auftreten ist schon allein die äußere Haltung, die man bewusst einnehmen kann. Durch eine aufrechte Körperhaltung wirke ich souverän. Bin ich dagegen innerlich gestresst, lasse die Schultern hängen und atme flach, merken das auch die anderen. Kurioserweise fühlt sich dann auch meist unser Gegenüber unwohl. „Über die sogenannten Spiegelneuronen, Nervenzellen, die uns fühlen

„Wie trete ich souverän auf?“ ✨



↓
Tipp 2
.....

Die Atmung ist wichtig, um Stress zu regulieren. Damit sie nicht stockt, liegt der Schwerpunkt auf dem Ausatmen:

Vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen und das mindestens eine Minute durchführen. Danach setzt der entspannende Effekt ein und es verschlägt uns auch nicht mehr die Sprache.

Tipp 3
.....

Lächeln wirkt Wunder. Das Gehirn reagiert positiv darauf.

Lächeln wir, dann entspannt sich auch das Gesicht, nervöse Stirnfalten verschwinden. Wir wirken souverän und zuversichtlich. Das spiegelt sich auch in den Menschen uns gegenüber wider: Sie entspannen sich. Damit das Lächeln nicht aufgesetzt wirkt, kann man sich an eine schöne Situation erinnern – und schon lächelt man automatisch.



Tipp 4
.....

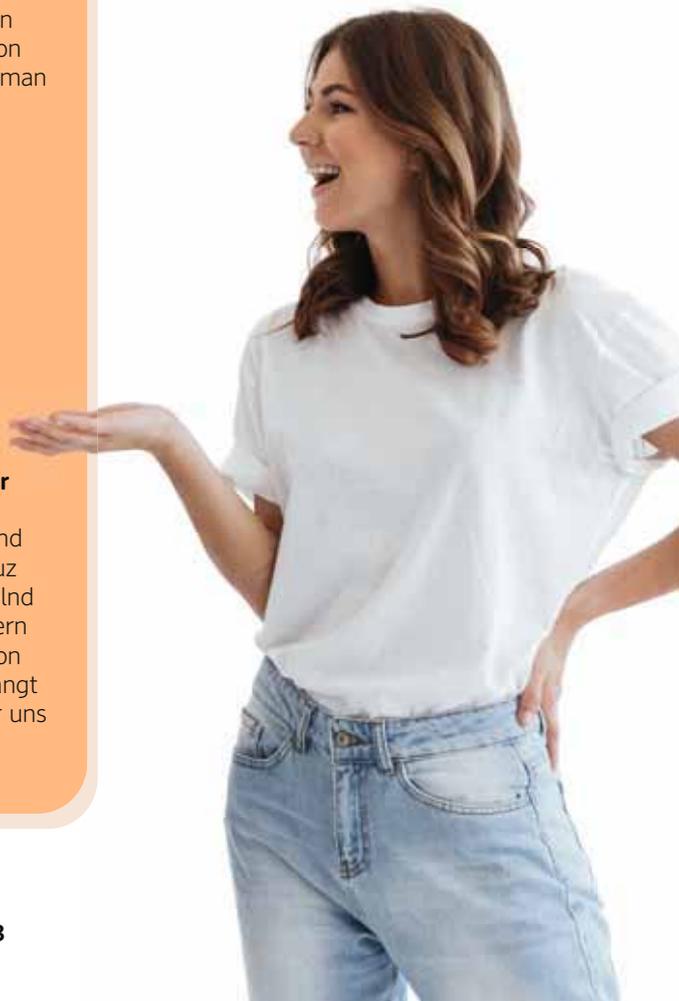
Beim „Tappen“ geben wir uns selbst Zuversicht.

Wir umarmen uns selbst und legen die Hände über Kreuz auf die Schultern. Abwechselnd mit den Händen die Schultern klopfen. Das Kuschelhormon Oxytocin wird frei und verdrängt Stresshormone. So geben wir uns selbst Beistand.

lassen, wie es dem anderen geht. Das passiert, wenn jemand empathisch ist: Diese Person atmet dann tatsächlich auch flach.“ Birgit Blasche rät, schon vor einer Situation, die einem Angst macht, etwas für sich zu tun und sich eine Art mentales und körperliches Kommando zu geben: „Ich mache HALT, bevor ich da reingehe. Ich halte kurz inne, um einen inneren Halt zu finden. Um meine innere Haltung zu checken und um eine entsprechende äußere Haltung zu finden.“ Ihre HALT-Übungen helfen auch, sich zwischendurch immer wieder zu sammeln und Stress abzuschütteln, etwa vor beruflichen oder privaten Terminen. „Das gibt uns die Möglichkeit, wieder neu an Dinge heranzugehen.“

Die richtige Balance finden

Für ein souveränes Auftreten gilt es aber auch „die Balance zwischen weich und



Selbstakzeptanz
ist der Schlüssel
zu mehr
Selbstwert.

hart, Harmonie und Durchsetzungskraft zu finden.“ Ein Kunststück, das wir jeden Tag vollbringen müssen. Was vor allem Frauen dabei im Wege steht, ihre gesunde Mitte zu finden: „Viele denken: Wenn ich Stärke zeigen, Grenzen setzen und Nein sagen würde, dann würden mich ja alle für arrogant halten“, weiß Birgit Blasche. Fehlt der stabile Selbstwert, verfällt man leicht in die „Unter-Sicherheit“, wie die Trainerin es nennt. „Ich werde zu ängstlich, zu besorgt, zu bescheiden, ich nehme mich zurück, räume das Feld, stehe nicht für mich ein, kann nicht Nein sagen und keine Grenzen setzen.“ Deshalb ist für sie der Selbstwert quasi das Immunsystem der Psyche. Ist er instabil, werden wir auf Dauer krank. „Wenn der Selbstwert stimmt, kann ich das auch nach außen transportieren und entsprechend auf andere wirken.“

Ist unser Selbstwert stabil, fallen wir vielleicht, stehen aber sofort wieder auf, etwa, wenn uns jemand verbal angreift. Birgit Blasche empfiehlt, körpersprachlich zu kontern: „Wenn wir wie eine Königin Ruhe und Langsamkeit ausstrahlen, hat das oft eine viel größere Wirkung als Worte, besonders bei Männern.“ Hat man die Sprache wiedergefunden und kann sich aus der ruhigen Haltung heraus wieder fassen, dürfen auch Kommentare wie „Aha, nö oder ja-a“ folgen. „Ich habe es ausprobiert, es funktioniert.“ ●



Unsere Expertin Birgit Blasche können
Sie am 26. Januar um 20 Uhr live
in der **Mein dm-App*** treffen.

Mehr zum Thema „Selbtsicher auftreten“ verrät Birgit Blasche im **alverde**-Inspirationstalk. Die erfahrene Schauspielerin, Coachin, Trainerin und psychologische Beraterin aus Berlin vermittelt anschaulich, wie wir vor anderen wir selbst bleiben und Stress und Lampenfieber überwinden können. Sei es im beruflichen oder im privaten Umfeld. Ihre Tipps sind für Frauen wie Männer gleichermaßen interessant. Denn ihre Erfahrung zeigt, dass wir Menschen alle ähnliche Ängste überwinden müssen.



*Sendung
verpasst?*

*Kein Problem!
Starten Sie die
Mein dm-App.
Auf der Startseite
ist ein Link zur
dmLIVE- Beitrags-
seite hinterlegt.*



Mein dm-App

Wie es geht?

1. Öffnen Sie die Mein dm-App* oder installieren Sie sie.
2. Kurz vor dem Start einer Live-Show gibt es einen Hinweis auf dem Startbildschirm. Nach einem Klick auf das entsprechende Bild werden Ihnen alle Infos und Shows zu dmLIVE angezeigt.
3. Auf das Video klicken und zurücklehnen.

*Für die Teilnahme sind die Mein dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.