

Präsenz. Ausdruck. Wirkung.

Guido Ingendaay

Persönliche Entwicklung und Kommunikation

Selbstpräsentation

Kennen Sie das?

- Unklar über Ihr persönliches oder berufliches Selbstverständnis sein
- Nicht wissen, wie Sie sich selbst präsentieren wollen
- Sich in einer beruflichen oder privaten Rolle unwohl fühlen
- Eher sachbezogen sprechen
- Sich in Verhaltensweisen flüchten, die nicht zu Ihnen passen
- Ihre Fähigkeiten immer wieder in Frage stellen
- Nicht gerne im Mittelpunkt stehen
- Sich im Kontakt mit anderen eher passiv und abwartend verhalten

Wollen Sie das?

- Sich auf ein Bewerbungsgespräch und andere Selbstpräsentations-Situationen vorbereiten
- Sich entsprechend Ihren eigenen Vorstellungen präsentieren
- Eine berufliche oder private Rolle entsprechend Ihrer Persönlichkeit stimmiger gestalten
- Übermäßige Identifikation mit einer Rolle in kreative Distanz verwandeln
- Mehr aus sich herauskommen und Ihre Fähigkeiten zeigen
- Persönliche Ausstrahlung entwickeln
- Auf andere zugehen und aktiv Kontakte knüpfen

Sind Sie bereit, sich zu präsentieren?

Kennen Sie das Gefühl: Sie stehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, wollen sich aber lieber unsichtbar machen? Dann wissen Sie bereits, dass das nicht geht. Trotzdem versuchen es viele.

Wenn es im Coaching um Selbstpräsentation geht, dann gilt es zunächst, sich die eigenen Techniken der „Selbst-Unsichtbarmachung“ bewusst zu machen. Wenn Sie sich zum Beispiel allzu sehr mit Ihrer beruflichen oder privaten Rolle identifizieren, erschweren Sie Ihren Mitmenschen den Zugang zu Ihnen als Person. Eine Rolle funktioniert dann wie eine Maske, die Ihr Gesicht unsichtbar macht. Natürlich kann eine Rolle sehr nützlich sein, solange man nicht vergisst, wo die Maske aufhört und das Gesicht anfängt.

Eine weitere Technik der Selbst-Unsichtbarmachung in der Kommunikation besteht darin, das Sachthema in den Vordergrund zu schieben und emotionale Selbstoffenbarungen zu meiden. Als würde man die Abendnachrichten verlesen, lässt man einfach nichts Persönliches in den Ausdruck einfließen. Eine solche Person vermittelt ihren Mitmenschen eine versachlichte Version von sich

selbst und lässt die emotionale Aspekte verschwinden. Dies kann unter Umständen praktisch und passend sein, aber auch hier gilt: Es schafft Probleme, wenn man keine Alternativen zur Verfügung hat.

Selbst-Unsichtbarmachung ist ein Prozess, der sich auch körperlich äußert. Der angehaltene Atem, die gepresste Stimme, die hohe Körperspannung, das Zurückhalten der eigenen Energie – dies sind Beispiele dafür, wie sich die Scheu vor der Selbstpräsentation körperlich auswirken kann.

Wenn Sie also ein Thema präsentieren, machen Sie sich am besten nicht nur Gedanken darüber, was Sie präsentieren wollen, sondern auch wen. Jede Sachpräsentation ist mit einer Selbstpräsentation verbunden. Das ist unvermeidlich. Und hier wird es spannend: Denn eine bewusst gewählte Selbstpräsentation ist viel, viel besser als ein unbewusstes Ausweichmanöver.

Wie ist es für Sie, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen?

Situationen, in denen Sie selbst im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen, sind fast unvermeidlich. Im geschäftlichen Bereich sind dies Bewerbungsverfahren, Vorstellungsgespräche, Erstkontakte mit Kunden oder Akquisegespräche, im privaten Bereich ein Rendezvous, der Besuch bei den Verwandten des Partners oder der erste Auftritt in einem Kreis von Menschen, die sich bereits alle kennen.

Manche fühlen sich in solchen Situationen sehr unbehaglich und sind froh, wenn sie hinter ihnen liegt. „Das ist mir unangenehm, ich bin eben kein Selbstdarsteller,“ sagen sie. Doch manchmal ist es eben notwendig, sich selbst zu präsentieren. Und wenn Sie schon in der Situation sind, warum sie nicht bewusst gestalten, statt bloß auszuhalten?

Selbstpräsentation hat nur dann etwas mit eitler Selbstdarstellung und Manipulation zu tun, wenn Sie sie dazu machen. Sie haben es in der Hand. Verzichten Sie darauf, dem Gegenüber nach dem Mund zu reden. Streichen Sie die strategischen Hintergedanken: „Was will er jetzt von mir hören?“ Wechseln Sie die innere Perspektive von „Wie wirke ich?“ zu „Was möchte ich ausdrücken?“ und „Welche Ausdrucksmittel stehen mir dabei zur Verfügung?“

Selbstpräsentation ist eine Gelegenheit zur Selbstreflexion. Gehen Sie in eine gewisse Distanz zu sich selbst und überlegen Sie sich, welche Ideen, Bilder und Worte Ihre Persönlichkeit, Ihren Lebensweg, Ihre Berufslaufbahn oder Ihre Emotionen am besten re-präsentieren und wählen Sie dann entsprechend der Situation aus, was Sie mitteilen wollen. Das Coaching unterstützt Sie auf diesem Weg.

Ihr Gegenüber ist interessiert an Ihnen, sonst gäbe es dieses Gespräch nicht. Geben Sie Ihrem Gegenüber die Chance, Sie aus dem Blickwinkel zu sehen, der Ihnen gerecht wird.

Welche Rolle wollen Sie spielen?

Eine Rolle zu spielen, ist eine zweischneidige Sache. Einerseits ist mit der Rolle eine klare Funktion und feste Aufgabe verbunden, vielleicht sogar ein Gefühl der Wichtigkeit. Andererseits ist die Rolle aber auch etwas Unpersönliches, ein Korsett aus Erwartungen und Forderungen, das Ihnen vielleicht nicht an allen Stellen gut passt.

Wenn Sie nun im Beruf oder im Privatleben eine bestimmte Rolle übernommen haben, dann geraten Sie mit der Rolle vielleicht hin und wieder in Konflikt. Solche Rollenkonflikte werden im Coaching häufig zum Thema. Es kann zum Beispiel sein, dass die Rolle von Ihnen verlangt, ein höflicher Dienstleister zu sein, aber gegenüber einem unverschämten Kunden möchten Sie einfach mal verärgert reagieren. Vielleicht ist es aber auch die eigene Rollenerwartung, die sich mit der Realität einer Situation nicht gut verträgt. Wenn Eltern von sich fordern, unter allen Umständen das Wohl der Kinder an erste Stelle zu setzen, können sich daraus starke Spannungen für die ganze Familie ergeben.

Allzu feste Rollen machen Druck, so viel, dass man früher oder später aus der Rolle fällt. Eine Rolle ist aber nicht dazu gemacht, buchstabengetreu umgesetzt zu werden. Rollen sollen interpretiert, variiert und umgeschrieben werden. Ein Rolle ist nichts, das man verinnerlicht, sondern etwas, das man spielt.

