

Wenn der Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#):

LUTZ HERKENRATH

Energie und Emotionen erleben

Newsletter
Dezember 2014



Sehr geehrte Damen und Herren,

was glauben Sie: Ist dieser Herr eitel? Oder nur schlecht beraten?
In diesem Newsletter soll es - nein, nicht um Frisurtipps - sondern um Eitelkeit gehen. Wenn Sie mögen, erfahren Sie, was der Dalai Lama und ein Waschlappen damit zu tun haben und wie der kleine Prinz über Eitelkeit denkt. Im Buch-Tipp geht es um **Judo mit Worten**, einer eleganten Art und Weise, mit verbalen Angriffen umzugehen. Und zum Schluss präsentiere ich Ihnen stolz mein neues Hörbuch **Schauergeschichten zur Weihnachtszeit**.
Ist das jetzt eitel oder clever? So kurz vorm Fest ...

Es grüßt Sie herzlich Lutz Herkenrath

Hitzefrei

Vor Kurzem hatte ich die Gelegenheit, den Dalai Lama bei einem seiner Vorträge zu erleben. Was mich besonders beeindruckt hat, war sein ungezwungener Umgang mit dem Protokoll. Es muss sehr warm auf der Bühne gewesen sein, jedenfalls schwitzte der Dalai Lama sehr - und legte sich irgendwann ein kleines Frottee-Handtuch auf den kahlen Kopf, um danach seelenruhig weiter zu sprechen. Er erklärte, dass sich diese Methode in Indien sehr bewährt habe ...

Ich war von den Socken: Immerhin sahen 7.000 Menschen zu, mehrere Fernsehkameras und zahlreiche Fotografen richteten ihre Aufmerksamkeit auf ihn. Für den Dalai Lama schien es ein großer Spaß zu sein. Er hatte etwas von einem kindlichen, weisen Narren an sich, der die Dinge durchschaut, und sich für eine sinnvolle Sache kompromisslos zur Verfügung stellt. Das hat mir imponiert. Und mir schoss die Frage durch den Kopf: Dürfen das nur 79-jährige Mönche? Souveräner kann man mit dem Thema Eitelkeit nicht umgehen. Und dieses Bild ist unvergesslich.



Der kleine Prinz und der Eitle

»Ah, ah, schau, schau, ein Bewunderer kommt zu Besuch!«, rief der Eitle von weitem, sobald er des kleinen Prinzen ansichtig wurde.
»Guten Tag«, sagte der kleine Prinz. »Sie haben einen spaßigen Hut auf.«
»Der ist zum Grüßen«, antwortete ihm der Eitle. »Er ist zum Grüßen, wenn man mir zujubelt.«
»Ach ja?«, sagte der kleine Prinz, der nichts davon begriff.
»Schlag deine Hände zusammen«, empfahl ihm der Eitle. Der kleine Prinz schlug seine Hände gegeneinander. Der Eitle grüßte bescheiden, indem er seinen Hut lüftete. Das ist lustig, sagte sich der kleine Prinz. Und er begann von neuem die Hände zusammenzuschlagen. Der Eitle fuhr wieder fort, seinen Hut grüßend zu lüften. Nach fünf Minuten wurde der kleine Prinz der Eintönigkeit dieses Spieles überdrüssig: »Und was muß man tun«, fragte er, »damit der Hut herunterfällt?«

Aber der Eitle hörte ihn nicht. Die Eitlen hören immer nur die Lobreden. »Bewunderst du mich wirklich sehr?«, fragte er den kleinen Prinzen.

»Was heißt bewundern?«

»Bewundern heißt erkennen, dass ich der schönste, der bestangezogene, der reichste und der intelligenteste Mensch des ganzen Planeten bin.«

»Aber du bist doch allein auf deinem Planeten!«

»Mach mir die Freude, bewundere mich trotzdem!«

»Ich bewundere dich«, sagte der kleine Prinz, indem er ein bisschen die Schultern hob, »aber wozu nimmst du das wichtig?« Und der kleine Prinz machte sich davon. Die großen Leute sind entschieden sehr verwunderlich, stellte er auf seiner Reise fest.

Diese Szene aus *Der kleine Prinz* von Antoine de Saint-Exupéry hat mich immer schon beschäftigt. Wie genau funktioniert Eitelkeit? Ist es Dummheit? Und was ist der gute Grund hinter der offensichtlich bescheuerten Handlung?

Eitelkeit macht abhängig

Und vielleicht sogar einsam, wie die Geschichte zeigt. Wenn keine Zuschauer da sind, wer klatscht uns dann Beifall?

Oft erscheint uns jemand als eitel, wenn wir ein Missverhältnis zwischen der hohen Selbsteinschätzung einer Person und ihrem inneren Gehalt empfinden. Der kleine Prinz konnte nicht sehen, was der Eitle so Besonderes hatte. Wohingegen der Dalai Lama so sehr in sich ruht, dass er sich von 7.000 Menschen unabhängig macht und alle über ihn lachen dürfen. Das "bedroht" seine Person nicht.

Sich des eigenen Wertes bewusst zu sein, heißt nicht gleich eitel zu sein. Stolz auf die eigenen Leistungen zu sein, kann uns sehr stärken. Erinnern Sie sich nur an Ihr letztes Erlebnis, wo Sie ein Projekt, eine Aufgabe, ein Ziel, beruflich oder privat, so richtig zu Ihrer Zufriedenheit abgeschlossen haben. Vielleicht war ihre Präsentation besonders fesselnd, der Rasen endlich vom Laub befreit oder das Lieblings-Essen Ihrer Kinder dieses Mal besonders lecker gelungen.

Seien wir stolz auf diese Leistungen. In solchen Momenten füttern wir unseren Selbstwert enorm. Und wenn dann noch ein Lob von anderen kommt – dürfen wir dieses Sahnehäubchen auch mitnehmen.

Die Buchempfehlung:

Judo mit Worten - Wie Sie gelassen Kontra geben

von Barbara Berckhan

Kösel-Verlag € 15,95

Gehören Sie auch zu denen, die durch eine respektlose Bemerkung, eine ironische Spitze oder einen blöden Kommentar leicht aus der Fassung geraten? Und merken: Je wütender ich werde, desto weniger fällt mir ein, was ich sagen soll? Barbara Berckhan hat in ihrem Buch eine Fülle von Entgegnungen zusammen getragen, die den Anderen ausbremsen ohne selbst verletzend zu wirken. Sie entwirft Strategien, wie Sie die Angriffe Ihres Gegenübers entspannt parieren können, ohne in Rechtfertigungen oder gekränkte Eitelkeit zu verfallen. Wenn Sie immer schon mal souverän Kontra geben und dabei lächeln wollten – hier finden Sie viele gute Anregungen dazu. Nähere Infos finden Sie [hier](#).



Lutz Herkenrath on tour

17.12 Lesung **Schimanzki - die Kraft der inneren Maus** in Wilhelmshaven.
Kartenbestellungen und weitere Infos unter 04421 / 1809-55

12. & 13.1. Seminar **Die Peperoni-Strategie** in Esslingen. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

24. & 25.2. Seminar **Die Peperoni-Strategie II** in Hamburg. Nur für TN von Pep I. Weitere Infos finden Sie [hier](#). Die Anmeldung [hier](#).

28.2. Vortrag **Böse Mädchen kommen in die Chefetage** auf dem IFG Best Day in Düsseldorf. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

2.3. Vortrag **Vertrauen schaffen - Menschen erreichen** in Esslingen. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

3. & 4.3. Seminar **Die Peperoni-Strategie** in Esslingen. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

5. & 6.3. Seminar **Ausstrahlung wirkt - mit Leichtigkeit überzeugend auftreten** in Esslingen. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

12. & 13.3. Seminar **Die Peperoni-Strategie** in Hamburg. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

25.3. Vortrag **Ich bin. Also wirke ich.** in Hamburg. Weitere Infos in Kürze auf meiner Homepage.

Mehr Termine erfahren Sie unter www.lutzherkenrath.de

Das Hörbuch des Monats:

Chris Prestley hat wahrlich schaurige Kurz-Geschichten



Schauergeschichten zur Weihnachtszeit

von Chris Prestley

Audiolino Verlag €
14,90

Ich freue mich über so viel Zustimmung. Und ich bin stolz darauf.
Die vollständige Rezension finden Sie [hier](#):
Nähere Informationen und eine kleine Hörprobe gibt's [hier](#):

geschrieben. Sehr britisch, sehr kühl, und sehr gemein. Ich hatte die Ehre, die Texte einlesen zu dürfen.

Die Seite hoerbuchjunkies.com schreibt dazu:

"Erzählt werden die Geschichten von Lutz Herkenrath, der mit seiner markanten Stimme einen unter-schwelligen Grusel erzeugt. Zeitweilig nüchtern berichtet er von den Geschehnissen der einzelnen Geschichten und gerade das erzeugt eine besondere Gänsehaut. Herkenrath interpretiert und trägt die Geschichten in einer so besonderen Weise vor, dass sie nur begeistern können."

Das Zitat des Monats:

Mit der Eitelkeit ist es wie mit der berühmten Nudel bei Lorient:
Sie fällt immer den Anderen zuerst auf.

Ich habe eine neue Assistentin, Christina Hofmann.
Dadurch haben sich die Kontaktdaten geändert. Sie erreichen sie unter
040 / 24 88 81 98, Zassenhausweg 122, 22589 Hamburg,
www.lutzherkenrath.de, kontakt@lutzherkenrath.de

[Newsletter abbestellen](#)