

Persönliche Ausstrahlung kann jeder trainieren

VORTRAGSREIHE Schauspieler Lutz Herkenrath bei NWZ-Impulse – Angst kontrollieren und locker sein

VON CHRISTIN HORMANN

OLDENBURG – Wie kann ich Ausstrahlung gewinnen? „Bei Charisma geht es nicht um Zahlen, Daten, Fakten“, sagte Lutz Herkenrath gleich zu Beginn seines Vortrags der Reihe **NWZ-Impulse** im Kulturzentrum PFL in Oldenburg.

Wer zum Beispiel vor Publikum sprechen müsste, bekomme nicht Ausstrahlung, indem er sich einfach auf die Bühne stellt und Fakten abliest. Wer sich hinter seinem Rednerpult verstecke, versetze die Zuhörer in eine Art Wachkoma. Doch Herkenrath zeigte sich überzeugt: „Wir alle leben mit

einem Talent für Ausstrahlung – nur viele haben es wieder vergessen.“ Doch die Ausstrahlung lasse sich trainieren.

Wer vor einer beruflichen Präsentation stehe, könne mit dem „kleinen Einmaleins des Charisma“ das Publikum in seinen Bann ziehen. Erstens: „Nehmen Sie Kontakt zum Publikum auf.“ Zweitens: „Nehmen Sie Kontakt zu der Angst auf.“ Dafür müsse jeder Angst zulassen und spüren. Warum dies so hilfreich sei? „Die Energie, die Sie dafür aufbringen, die Angst unter Kontrolle zu bringen, schluckt die Energie für Charisma.“



Zeigte Charisma: Lutz Herkenrath

BILD: PIET MEYER

Wer die Angst zulässt, sollte mit ihr umgehen können. Tipps dafür: „Mischen Sie sich unters Volk, das Sie beglücken wollen.“ Das Publikum kennenlernen hilft, Unsicherheit abzubauen.

Außerdem empfiehlt er durchzuatmen und: „Suchen Sie sich einen Standpunkt.“ Wer fest auf seinen Fersen stehe, lasse sich nicht so leicht aus dem Konzept bringen. Auch nicht, wenn unerwartete Störungen, wie ein Handyklingeln auftauchen. Sprechpausen helfen einem außerdem nicht nur selbst, sondern auch dem Publikum zum Durchatmen während der

Präsentation. Wer die Nerven und kognitiven Fähigkeiten des Publikums nicht strapazieren möchte, sollte „Sätze mit Punkt“ sprechen. Das bedeutet: Am Satzende mit der Stimme runter gehen und deutlich sprechen.

Wer sich an diese Regeln halte, gewinne an Ausstrahlung. Und die sei im Geschäftsleben wichtig. „Der Mann mit Charisma hatte nach seinem Vortrag mehr Interesse vom Publikum erhalten und Geschäftstermine vereinbart“, führte Herkenrath als Beispiel an.

→ @ Mehr Infos unter www.NWZonline.de/nwz-impulse-vortragsreihe