

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

LUTZ HERKENRATH Newsletter
Energie und Emotionen erleben September 2015



Sehr geehrte Damen und Herren,

nanu, warum guckt der denn so böse? Und was macht das mit meinem Standing? In dieser Ausgabe meines Newsletters soll es vor allem um den **Standpunkt** gehen, dem Beginn allen Tuns.

Im Büchertipp stelle ich Ihnen „Das Charisma-Geheimnis“ vor, ein wunderbar praktisches Buch der britischen Schauspielerin Olivia Fox Cabane. Außerdem verlose ich unter allen, die mir auf diesen Newsletter innerhalb von 72 Stunden antworten, zwei Karten der Wissens-Impro-Show am 17.12.2015 in Hamburg. Da freue ich mich zusammen mit meiner Kollegin Isabel Garcia auf einen inspirierenden Abend.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Mit herzlichem Gruß
Lutz Herkenrath

Standing

Stellen Sie sich kurz mal vor, ich wäre Ihr Chef und würde Sie so anschauen wie auf dem Foto oben. Was ginge in Ihnen vor? Wie würden Sie sich fühlen? Druckgefühl in der Magengegend? Kloß im Hals? Schwitzehändchen?

Wenn Sie sich auf das Gedankenexperiment eingelassen haben, könnten Sie sich so oder so ähnlich fühlen. Dabei: Sie haben nix Schlimmes gemacht, oder? Und doch fühlen sich viele Menschen "schuldig", wenn sie so einer Energie begegnen. „Es muss ja einen Grund geben, warum der so böse guckt. Vielleicht hab ich ja doch was falsch gemacht?“ Geht mir übrigens genauso, wenn ich einer Polizeistreife begegne. Mein erster Blick geht zum Tacho :-)

Was ist da los? Meiner Erfahrung nach ist es die „strafende Eltern-Energie“, die diesen Reflex bei uns auslöst. Ein Echo auf vergessene, längst vergangene Zeiten. Verblüffend körperlich spürbar und handlungsmächtig. Unser Körpergedächtnis vergisst nichts! Auch wenn uns das nicht immer klar ist: Auch Barack Obama kennt Menschen, die mächtiger waren als er: seine Eltern.

Diese Energie funktioniert wunderbar, viele Chefs haben sie unbewußt für sich entdeckt. Ich selbst habe mit dieser Energie zahlreiche TV- und Bühnen-Rollen gespielt. Und immer hat sie gewirkt, egal ob ich polnische Jugendliche vor mir hatte oder deutsche Juristen - um nur zwei Beispiele zu nennen. Sind wir deswegen diesem Gefühl wehrlos ausgeliefert? Und können uns nur totstellen, in der ohnmächtigen Hoffnung, „dass es vorbei geht“? Nein, sicher nicht. Und das hat mit unserem Standpunkt zu tun.

Stand. Punkt.

Unser Standpunkt ist das Fundament, auf dem wir stehen, im wahrsten Sinn des Wortes. Wenn ein Mensch seinen inneren und äußeren Standpunkt bezieht, können wir das sofort sehen: „Er (oder sie) hat Standing“. Nach meiner Beobachtung hat dieser Mensch drei Dinge beachtet:

1) Er weiß, „wo er steht“ im Unternehmen. D.h. er ist sich seiner Fähigkeiten bewusst, die er in die Firma einbringt. „Wo bin ich der Experte? / Was kann ich besser als die Anderen? / Was brauchen die Anderen von mir? / Welche meiner Erfahrungen sind speziell wertvoll für meinen aktuellen Arbeitsplatz?“

Wer diese Fragen ohne zu Zögern beantworten kann, hat viel für seinen inneren Standpunkt getan.

2) Er steht „gut da“, d.h. er hat gelernt, sich zu erden und aufzurichten. Wer seine Fersen auf dem Boden spürt und sich vorstellt, er trüge eine Medaille am Halsband vor der Brust, macht automatisch eine gute Figur.

3) Er verstrickt sich selten in „richtig / falsch“ Diskussionen. Er ist sich bewusst, dass es immer mehrere Wahrheiten gibt und bleibt bei seinen Erfahrungen. Die kann niemand für falsch erklären.



Und wenn das alles nichts bringt? Dann habe ich noch den Notfall-Koffer für Sie:

Notfall-Maßnahmen für ein besseres Standing

1) Ich beginne mit der Mutter aller Regeln: Ich hole tief Luft und vermeide so das Fastfood - Atmen, mit dem ich die schlechten Gefühle abriegeln wollte. Denn ich weiß: Nur so bleibe ich lebendig und anwesend - und kann angemessen reagieren.

2) Der Gedanke „Du bist nicht mein Vater / meine Mutter“ innerlich ausgesprochen beruhigt mich und hilft mir, eine unbewusste Projektion zu vermeiden.

3) Ich lehne jede Schuld ab. Schuld ist ein Konzept, das mich klein machen will. Stattdessen übernehme ich die Verantwortung, weil ich weiß:
Schuld trennt, Verantwortung verbindet.

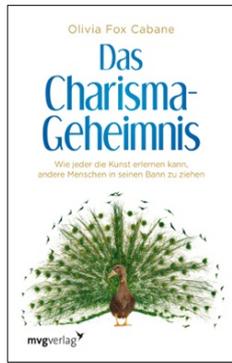
Schauen Sie nochmal auf das Foto ganz oben. Wie geht es Ihnen jetzt damit? Besser? Wunderbar! Sehen Sie: Standing wirkt :-)

Die Buchempfehlung:

Das Charisma-Geheimnis

Wie jeder die Kunst erlernen kann, andere Menschen in seinen Bann zu ziehen

von Olivia Fox Cabane



Selten habe ich in einem Buch soviel angestrichen. Die Übungen kommen allesamt aus dem Schauspielbereich, sind aber alltagstauglich umgesetzt und mit vielen Coaching-Beispielen anschaulich beschrieben.

Für jeden, der im Thema Ausstrahlung weiterkommen möchte, eine echte Fundgrube.

Das Buch kostet € 14,99, nähere Infos finden Sie [hier](#).

Lutz Herkenrath on tour

15.+16.09.2015 Seminar ‚Die Peperoni Strategie‘ in Berlin.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

14.+15.10.2015 Seminar ‚Mit Biss zum Erfolg - die Peperoni Strategie‘ in Esslingen.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

19.11.2015 Lesung ‚An der Arche um Acht‘ in Wilhelmshaven.
Weitere Infos unter 04421/1809 - 0.

24.+25.11.2015 Seminar ‚Die Peperoni Strategie‘ in Essen
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

08.+09.12.2015 Seminar ‚Die Peperoni Strategie‘ in München
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

17.12.2015 WIS - Die Wissens-Impro-Show® in Hamburg
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

04.+05.02.2016 Seminar ‚Die Peperoni Strategie - Teil II‘ in Hamburg.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Gut reden kann jeder - gut wirken auch

Die Wissens-Impro-Show in Hamburg

Muss Wissensvermittlung langweilig sein? Nein!

An diesem Abend wollen wir den Beweis antreten, dass Information und Improvisation eine spannende Mischung eingehen können.

17.12.2015 um 19:30 in der Hamburger Kammeroper Max-Brauer-Allee 76, 22767 Hamburg

Die Karten kosten € 29,- und können [hier](#) bestellt werden.



Isabel García & Lutz Herkenrath

Spruch des Tages:

Lehrer müssen Schatzsucher sein und nicht Defizit-Ausweiser. (Margret Rasfeld)

Meine Assistentin Christina Hofmann erreichen Sie unter
040 / 24 88 81 98 | Zassenhausweg 122 | 22589 Hamburg
www.lutzherkenrath.de | kontakt@lutzherkenrath.de

[Newsletter abbestellen](#)