LUTZ HERKENRATH

Wirken kommt vom Selbst

Herkenrath LIVE GmbH
Zassenhausweg 122, 22589 Hamburg
Telefon 040 24 888 198
kontakt@lutzherkenrath.de
www.lutzherkenrath.de

PRESSESTIMMEN

MÄRZ 2016

Badische Zeitung

„Begeben Sie sich auf Augenhöhe, denn da sind Sie erfolgreich.“

Badische Zeitung

Kein Wachstum in der Wohlfühlzone

Beim Studium Generale an der DHBW sprach Lutz Herkenrath über das Thema Ausstrahlung.

Lutz Herkenrath in der Dualen Hochschule Foto: Katharina Bartsch

LÖRRACH (kba). Jeder hat sie, doch nicht jeder ist sich ihrer bewusst: die Ausstrahlung. Sie ist der Grund, wieso manche Menschen eine andere Wirkung auf ihr Gegenüber haben als andere. Wie man seine persönliche Ausstrahlung erhöhen und damit Menschen bewegen kann, erzählte Lutz Herkenrath unter dem Titel „Ich bin. Also wirke ich“ in der Reihe Studium Generale der Dualen Hochschule. ▶

Dass Sebastian Feichtmair mit diesem Thema und mit dem Referenten mal wieder ein glückliches Händchen bewiesen hat, zeigte sich am voll besetzten Auditorium. Lutz Herkenrath, seines Zeichens Lifecoach, Schauspieler und Entertainer stieg ohne große Umschweife ins Thema ein. Ausstrahlung sei an sich ein recht abstrakter Begriff, denn man kann sie weder sehen noch anfassen und die eigene nicht einmal wahrnehmen. Großmeister ins Sachen Ausstrahlung seien ein- bis zweijährige Kinder, erzählte Lutz Herkenrath. „Kein Schauspieler hat eine Chance neben einem Kind", erklärte er. Der Schlüssel dabei sei Kongruenz. Das bedeutet, mit sich im Reinen zu sein. Kinder sind das in der Regel, Erwachsenen fällt es oft schwer.

Der Lifecoach hatte Tipps dabei, wie sich die Ausstrahlung verbessern lässt. Ein Beispiel, das sich mancher Politiker vielleicht zu Herzen nehmen sollte, lautet: Einen Punkt machen, dabei die bedeutenden Wörter im Satz nicht verschlucken. „Reden sie kein Schriftdeutsch mit vielen Nebensätzen", erklärte er. Denn in den Nebensätzen stehe das sinntragende Wort – das Verb – oft am Schluss und werde nicht selten verschluckt.

Herkenrath passierte das während seines Vortrags allerdings nicht. Er wäre nicht Schauspieler und Entertainer, wenn er nicht auf erheiternde Weise von seinem Texthänger in „Das Urteil von Nürnberg" erzählte – bei der Premiere vor 750 Leuten. „Die nuschelnde Souffleuse am anderen Ende der Bühne habe ich auch beim zweiten Mal einsagen nicht verstanden, dafür hat mittlerweile das ganze Publikum meinen Text gekannt", erzählte der Schauspieler, dem auch heute in stressigen Situationen gern mal noch die Wangen knallrot anlaufen. Doch Perfektionismus sei gar nicht erstrebenswert. „Brillanz ist das Stichwort. Werden sie der Beste in dem, was sie sein können", sagt der Lifecoach. Soll heißen: Fehler machen ist o.k., denn in der Wohlfühlzone könne man nicht wachsen. Für etwas Neues müsse man in die Wachstumszone treten.

Lutz Herkenrath dürfte Manchem noch aus dem Fernsehen bekannt sein. An der Seite von Gaby Köster spielte er Ende der 90er in der Serie „Ritas Welt" den pedantischen, Paragraphen reitenden und Vorschriften liebenden Supermarktchef Schuhmann, der seine Angestellten gerne von oben herab behandelte. Um seine Ausstrahlung zu steigern, sei das der falsche Weg. „Begeben sie sich auf Augenhöhe, denn da sind sie erfolgreich", erklärte Herkenrath. In einer Chef-Angestellten-Situation sei das zwar besonders aus Angestelltensicht nicht immer leicht, doch es vereinfache den Umgang.

Auch der emotionale Subtext, also das Wie, sei wichtig. Niemand glaube einem, wie toll etwas ist, wenn man beim Erzählen fast einschläft oder total aggressiv ist. Da man auch diesen Subtext jedoch nicht unbedingt selbst mitbekommt, rät der Lifecoach, sich Rückmeldung zu holen: „Schlechte Eigenschaften von sich selbst kennen sie, fragen sie ihre Mitmenschen nach ihren Fähigkeiten".

Autor: kba

LiveExperience

Lutz Herkenrath vom Schauspieler zum Lebensberater

Lutz Herkenrath war Schauspieler und ist es noch. Doch das war ihm irgendwann nicht mehr genug: Heute ist er Coach und Trainer, schreibt Bücher und hält Vorträge. Seine Erfahrungen als Schauspieler würden ihm dabei helfen, Menschen zu verstehen und ihre Mimik und Gestik besser zu lesen.

Lutz Herkenrath leitet einen Supermarkt. Er ist unbeholfen und griesgrämig, ein richtig fieser Chef. Das allerdings nur in der Fernsehserie „Ritas Welt" Danach sah man ihn im Fernsehen kaum noch. Herkenrath hat in seinem Beruf als Schauspieler etwas gefehlt – insbesondere im Fernsehbusiness. „Fernsehen ist sehr berechnend und vorhersehbar. Wenn ich einmal der böse Chef war, bin ich immer der böse Chef", sagt Herkenrath. „Ritas Welt war high-end: Gute Drehbücher, gute Regie, enorme Einschaltquoten – geil." Er macht eine Pause. „Was sollte danach noch kommen?" Es kamen Seminare und Vorträge. Herkenrath ist heute vor allem Coach, Redner und Zuhörer. Er redet über Emotionen, Durchsetzungsvermögen und Erfolg – im Leben und im Beruf. „Da können beide mitmachen: Mein Schauspieler-Ich und mein Trainer-Ich", sagt Herkenrath.

„Wenn man weiß, was man machen will, ist es gar nicht mehr so schwer."

Seit er denken kann, wollte Herkenrath Schauspieler werden. Würde man seine damalige Schauspiellehrerin heute fragen, ob er gut war – Herkenrath bezweifelt, dass sie dies bejahen würde. „Doch ich wusste, was ich will. Und ich wollte es unbedingt. Das ist das Entscheidende." Anfangs habe er immer heiser gesprochen. „Ungefähr so", sagt Herkenrath und verstellt seine Stimme zu einem rauen, kratzigen Flüstern. „Bei der ersten oder zweiten Rolle, kann das noch passen. Aber irgendwann würden sich die Leute fragen: Warum spricht der Herkenrath so komisch." Er habe ▶

der Schauspielerei nicht den Rücken gekehrt: „Im Herzen bin ich noch immer Schauspieler und werde es wohl immer bleiben“, sagt Herkenrath. Doch irgendwann habe er sich ziemlich gelangweilt – etwas Neues musste her.

„Manager zu bespaßen, brauche ich so dringend wie Kopfschmerzen.“

Ein jetziger Kollege, Jens Weidner, war es, der Herkenraths Talent als Coach erkannte. „Er hat mich mitgeschnackt auf ein Seminar – ich wollte gar nicht. Manager zu bespaßen, brauche ich so dringend wie Kopfschmerzen.“ Wenn diese Businesstypen im Flugzeug sitzen, würden sie drei Dinge ausstrahlen:

Lutz Herkenrath Foto: Lutz Herkenrath

Guck mich nicht an, sprich mich nicht an, ich bin wichtig. Die brauche ich nicht in meinem Leben, dachte Herkenrath damals. Doch Jens Weidner erzählte ihm, dass diese Typen in Seminaren ganz anders seien. Und sie waren wirklich anders, merkte Herkenrath schnell: „Da wollen sie etwas von mir und sind auf einmal viel angenehmer. Ich ging aus dem ersten Seminar raus und dachte: Wie geil ist das denn, so arbeiten zu können.“ Dieses Gefühl kannte er bisher nicht. Es war etwas ganz anders als die Schauspielerei. Etwas Neues. Etwas Gutes. „Mit klopfendem Herzen habe ich dann die ersten Seminare geleitet“, erzählt Herkenrath.

„Das große Wort Hilfe bedeutet für mich, dass ein Großer dem Kleinen aufhilft - das ist überhaupt nicht der Fall bei meiner Arbeit.“

Auf der Bühne und im persönlichen Gespräch will er Menschen berühren. Das war schon früher so und ist geblieben. Aber Herkenrath will mehr. Er will Menschen neue Wege zeigen, die sie glücklicher machen. Veränderung braucht Mut, weiß Herkenrath. Er selbst hat eine feste Stelle im Stadttheater nach sieben Jahren gekündigt – ohne etwas anderes zu haben. „Ich hatte eine gute Stellung, tolle Rollen und dann habe ich gesagt: Okay, das war es jetzt – das hat damals keiner verstanden.“ Doch Mut wird belohnt, wenn auch nicht immer sofort „Es gab Durststrecken. Manchmal waren es sogar ein paar Jahre, bis ▶

das nächste Schiff kam, das mich mitgenommen hat“, sagt Herkenrath.
Veränderung braucht nicht nur Mut, sondern manchmal auch Unterstützung. Das Wort „helfen“ benutzt Herkenrath bewusst nicht: „Hilfe bedeutet für mich, dass ein Großer dem Kleinen aufhilft. Das ist überhaupt nicht der Fall bei meiner Arbeit. Doch wenn sich Menschen verändern wollen, dann kann ich hilfreich sein. Zum einen, weil ich Körpersprache lesen kann und zum anderen, weil ich als Schauspieler einen guten Instinkt entwickelt habe, herauszufinden, was die eigentliche Ursache bestimmten Verhaltens ist.“ Denn nicht immer sei die Begründung, die wir anderen liefern, der wahre Grund unseres Handelns. „Diesen Grund herauszufinden, ist aber entscheidend.“ Nur so könne man Handlungsoptionen entwickeln. In seinen Seminaren sitzen oft Menschen in Führungspositionen. Sie haben das Know-How für ihre Job, aber ihnen fehlt die Führungskompetenz oder Persönlichkeit. „Diese Menschen kommen zu mir und wir schauen, wie sie das erreichen können, was ihnen fehlt. Die Information spucke ich ihnen allerdings nicht aus – ich habe sie gar nicht.“ Doch er würde dabei helfen, Fragen zu stellen, die dabei helfen, Erklärungen für das eigene Verhalten zu finden. „Wenn ich den Kern eines Menschen fasse, seine Grundmotivation erkenne – und er sie vielleicht auch zum ersten Mal erkennt – dann können die Menschen sehr viel aufrechter und erfolgreicher durchs Leben gehen“, sagt Herkenrath.

Denn das Entscheidende sei es, seinem Herzen zu folgen. Herkenrath gibt zu, dass das etwas kitschig klingt. Doch er meint es ernst und ganz konkret: Wo bin ich richtig und wo bin ich falsch? „Diejenigen, die am richtigen Ort sind, kommen nicht zu mir. Denn sie brauchen nichts in der Hinsicht, bei denen ist alles chico“, sagt Herkenrath.

„Was lässt unser Herz singen?“

Nicht jeder sollte seinen Job kündigen, nur, weil ihm etwas nicht passt – das sei nicht immer die Lösung. So würde unsere Gesellschaft und Wirtschaft auch nicht funktionieren. Aber man sollte sich die entscheidenden Fragen stellen: Was lässt unser Herz singen? Was sind meine Motivatoren? Und welchen Sinn verfolge ich? „Das ist oftmals nicht das Gleiche“, betont Herkenrath. „Viele Menschen glauben, Geld sei der Sinn ihrer Arbeit“, sagt Herkenrath. Doch die meisten würde der finanzielle Reichtum nicht erfüllen. „Ordentlich Kohle zu verdienen, kann für manche Menschen ein Motivator sein. Aber selten ist es der Sinn, der mich nährt und glücklich macht“, meint Herkenrath. Deshalb sei eine weitere, wichtige Frage: Würde ich das, was ich mache, auch tun, wenn ich dafür kein Geld bekäme? „Solche Fragen stellt sich kaum einer“, meint Herkenrath.
Er kennt viele Beispiele von Menschen, die immer gegen ihre innere Motivation angekämpft haben. „Dadurch wird man traurig und wenn man nicht traurig ▶

wird, wird man krank“, sagt Herkenrath. Das hat Herkenrath schon öfter erlebt. Da war beispielsweise ein Banker, der eines von Herkenraths Seminaren besuchte. Jahrelang jagte der Banker dem großen Geld hinter – bis er gemerkt hat, dass ihn das nicht glücklich macht. Eines Tages kam er zu der Erkenntnis: Er muss diesen Job und die Einstellung an den Nagel hängen, um das zu tun, was ihn glücklich macht. Das sei für ihn eine Erfolgsgeschichte, sagt Herkenrath.

„Erfolg ist die Fähigkeit und die äußere Erlaubnis, das tun zu dürfen, was mich ausmacht.“

Doch was ist Erfolg? Erfolg sei etwas, das folgt, wenn man das tut, was man gerne macht. „Es ist die Fähigkeit und die äußere Erlaubnis das tun zu dürfen, was mich ausmacht“, sagt Herkenrath. „Ganz egal, ob ich Kellner bin oder Leiter eines Konzerns – Erfolg kann jeder sofort sehen.“ Auf dem Weg zum Erfolg muss man vor allem eines: Sich selbst kennenlernen. „Ich muss mich kennen, nicht die Arbeitsmarktsituation oder die Gesellschaft, sondern mich selbst“, sagt Herkenrath. Das sei eine der wichtigsten Aufgaben bei der Persönlichkeitsentwicklung. Und was ist, wenn das was ich kann nicht das ist, was ich will?„Dann ist die Aufgabe das zu lernen, was ich tun will,“ sagt Herkenrath. Hier gilt natürlich: Je früher desto besser. „Denn wenn man mit Mitte 40 merkt, man möchte am liebsten in den Weltraum, dann wäre das eventuell etwas spät.“ —

Text: Jana Sepehr

Lutz Herkenrath Foto: Lutz Herkenrath

Wissensriesen und Umsetzungszwerge

Bis zu sieben Millionen Zuschauer pro Folge sahen die Comedy-Serie Ritas Welt, in der Lutz Herkenrath von 1999 bis 2003 die Rolle des Supermarkt-Chefs an der Seite von Gaby Köster spielte. Im November ist er Referent der BASF-Vortragsreihe **Führungsimpulse.**

Dort spricht er vor rund 250 Führungskräften über das Thema Durchsetzungsstärke. BASF information sprach mit ihm.

Herr Herkenrath, vom erfolgreichen Schauspieler zum gefragten Trainer und Referenten in Deutschland, Österreich und der Schweiz – wie kam das?
Vor rund zehn Jahren hat ein Trainerkollege meine eigentliche Begabung erkannt. Er bat mich, ihn bei seinen Seminaren zu unterstützen. Zu Beginn konnte ich mir nicht vorstellen, dass ich eine Begabung dafür haben würde, verzeihen Sie mir diesen Ausdruck, schlechtgelaunte Anzugträger zu bespaßen.

Weshalb haben Sie sich dann doch durchgerungen, Seminare und Vorträge zu halten?
Zum Glück blieb mein Bekannter hartnäckig und hat mich überzeugt, dem Ganzen eine Chance zu geben. In den Veranstaltungen habe ich schnell gemerkt, dass ich die Führungskräfte falsch eingeschätzt hatte. Sie entpuppten sich als sehr interessiertes und nachfragendes Publikum. Mit meinem Programm kann ich die Teilnehmer erreichen und sie inspirieren, das fasziniert mich bis heute.

Was bietet Ihr Programm den Hörern Ihres Vortrags bei BASF?
Das Problem vieler Leute ist ihre gelernte Positionierungsschwäche. Es braucht Energie, um sich durchzusetzen, wir müssen unsere Aggressionen positiv nutzen. Das erleichtert den Arbeitsalltag massiv. Ich möchte den Zuschauern mitgeben, wie wichtig es ist, mutige Worte zu finden und mögliche Missstände anzusprechen. Oftmals gibt es schwelende Konflikte zwischen Kollegen. Löst man die Bremsen und findet klare Worte, so kommt man schneller zu Entscheidungen. Die Angst vor offenen Konflikten ist oftmals unbegründet.

Worauf legen Sie als Trainer besonderen Wert?
Meine Vorträge sollen lustig und unterhaltsam sein. Niemandem nützen sinnentleerte Floskeln. Ich bin kein Erziehungswissenschaftler, sondern Schauspieler. Ich berichte nicht aus Theoriebüchern. Bei mir geht es immer um die Praxis. Wir sind alle Wissensriesen und Umsetzungszwerge.

Was möchten Sie Ihrem Publikum persönlich mitgeben?
Als Schauspieler, der seit 30 Jahren vor der Kamera und auf der Bühne steht, weiß ich, wie wichtig das Auftreten und die Ausstrahlung von Menschen für ihre Kommunikation ist. Ich möchte die Teilnehmer dazu inspirieren, ihren Standpunkt klarer zu vertreten und ihr eigenes Handeln zu hinterfragen. *as*

Referent Lutz Herkenrath Foto: BASF

Markus Lanz

Sendungsinformationen

Talkshow, Deutschland, 2015

Weitere Informationen

Moderation: Markus Lanz

Eine kurze Zusammenfassung des Auftritts sehen Sie unter: vimeo.com/176682630

Gaby Köster, Comedian
Im März erschien ihr Roman "Die Chefin". Er handelt von einer Rocksängerin, die nach einem Schlaganfall im Rollstuhl sitzen muss. Köster erzählt, wie sich ihr Leben verändert hat.

Lutz Herkenrath, Schauspieler
In der Serie "Ritas Welt" spielte Lutz Herkenrath von 1998 bis 2003 den Chef von Gaby Köster. Er spricht über seine aktuellen Projekte und erklärt, warum die Bühne für ihn Lebensrettung war.

APRIL 2015

ZDF – Markus Lanz

Persönlich E-Mail: persoenlich@abendblatt.de Telefon: 040/55 44 71 050

Vom Comedian zum Erfolgstrainer

Lutz Herkenrath, der Supermarkt-Chef aus „Ritas Welt", unterrichtet Manager und ist einer der Referenten der 1. Hamburger Rednernacht am Sonnabend

RALF NEHMZOW

ROTHENBAUM :: Mehr als sieben Millionen Zuschauer sahen die Comedy-Serie „Ritas Welt", die von 1999 bis 2003 bei RTL lief und damals die dritterfolgreichste Sendung im Fernsehen war. Lutz Herkenrath brillierte in seiner Rolle als unsympathischer Supermarkt-Chef Achim Schuhmann an der Seite von Gaby Köster in der Hauptrolle. „Das hat damals alles getoppt, noch immer werde ich darauf angesprochen", sagt Lutz Herkenrath, der tiefentspannt in seinem Wohnzimmer im Grindelviertel sitzt. Am kommenden Sonnabend ist er einer der Top-Teilnehmer der „1. Hamburger Rednernacht", wo sich Deutschlands beste „Speaker" präsentieren.

> *Wir sind alle Wissensriesen und Umsetzungszwerge. Das heißt, viele Menschen wissen ganz viel, aber sie können es oft nicht umsetzen.*
> **Lutz Herkenrath, Schauspieler**

Lutz Herkenrath, Schauspieler, Speaker, Coach für Weiterbildung. Zu Hause ist der 55-Jährige im Grindelviertel Andreas Laible

Der 55 Jahre alte, mehrmals preisgekrönte Schauspieler ist nur noch selten auf Theaterbühnen und im Fernsehen zu sehen. Er reist als Trainer und Redner durch die Bundesrepublik, Österreich und die Schweiz. Er ist gefragt, ausgebucht bis März 2016. Rund 100 Einsätze hat er pro Jahr, Vorträge, Seminare, Coachings. Seine Kunden: von einfachen Angestellten, die beruflich weiterkommen möchten, bis hin zu Spitzenführungskräften, die noch durchsetzungsstärker und präsenter werden wollen. Vom Comedy-Star zum ernsthaften Lehrmeister, zum Weiterbildungscoach für die Persönlichkeit, für die Seele, wie kam das?

„Ritas Welt" war gerade zu Ende, als im Jahr 2004 Herkenraths zweite Karriere begann. Er schmunzelt und sagt: „Es war ein Unfall, wirklich. Ein Trainerkollege hatte ein Seminar, das lief wahnsinnig gut. Er hatte so starke Nachfrage, dass er jemanden suchte, der ihm Seminare abnahm."

Herkenrath hörte dort erst mal zu. Dann versuchte er es selbst: „Ich bin Praktiker. Das war spannend. Beim ersten Mal habe ich mit klopfendem Herzen dagestanden, gedacht, ich bin nur Schauspieler, und die Teilnehmer würden denken, ‚was will denn die Fernsehnase hier.' Doch die Resonanz war so stark, dass daraus ein Vollzeitberuf für Herkenrath wurde. Sein Trainerkollege habe „die Begabung bei mir entdeckt, weit vor mir."

Er sagt noch: „Wir sind alle Wissensriesen und Umsetzungszwerge. Das heißt, viele Menschen wissen ganz viel, aber sie können es oft nicht umsetzen." Dabei hilft Herkenrath ihnen. Mit ausgefallenen Techniken, Geschichten aus seinem Leben. Etwa mit dieser: Bei einer Premiere im Ernst-Deutsch-Theater hatte er mal einen Texthänger. Die Souffleuse war am anderen Ende der Bühne – zu weit weg für den Schauspieler, um die Textpassagen zu hören. Herkenrath schwitzte 1000 Bühnen-Tode, hangelte sich durch den Text. „Heute würde ich einfach zu der Souffleuse gehen und sie nach dem Text fragen", sagt Herkenrath. Eigenes Versagen eingestehen, daraus lernen – sowas kommt an beim Publikum. „Es geht um Energie, um die innere Erlaubnis, darum, sich und seinen Standpunkt klarer zu machen, Sätze mit einem Punkt zu machen oder diese richtig zu betonen."

Privat sucht Herkenrath gerade ein Haus mit Flachdach, das er ausbauen kann

Was muss man können dafür? Herkenrath überlegt kurz, sagt: „Ein Gespür für Menschen haben, Einfühlungsvermögen, Mut haben, Dinge anzusprechen, auch die schauspielerische Fähigkeit hilft." Er wolle Menschen emotional, innerlich berühren; als Schauspieler habe er das auch gekonnt, aber anders. „Viele Kollegen fragten mich am Anfang: ‚Was machst du da eigentlich?'" Seminare mit zehn Teilnehmern, aber auch Vorträge vor 800 Zuhörern gebe es. Gerade erst trat er auch bei der Veranstaltungsreihe „Weiterkommen" des Instituts für Weiterbildung an der Uni und des Hamburger Abendblattes auf, vor 450 Zuhörern. Er habe vier Grundvorträge, „bestimmte Inseln", auf die er immer wieder springe, „dazwischen ist Freejazz".

Sein Ziel: Menschen in Schwingung bringen, damit sie etwas für sich selbst tun und ihre Ziele erreichen, was immer diese seien, ob Glück, Karriere oder Sinn im Leben zu finden. Wenn er selbst mal schlecht drauf sei, „dann überlege ich, womit könnte ich meinem inneren Kind eine Freude machen", sagt er, dann horche er in sich hinein.

In Bad Segeberg wuchs er auf, wo er 1980 sein Abitur machte. Einmal machte er bei Schultheaterwochen mit. „Da traf mich der Blitz. Mit 16 Jahren wusste ich, ich muss Schauspieler werden." In München besuchte er die Schauspielschule, in mehr als 280 Fernseh- und Kinoproduktionen hat er in mehr als 30 Jahren mitgewirkt. 1993 kam er nach Hamburg. Jahrelang stand er auf der Bühne, unter anderem auch im Theater im Zimmer. „Eine Theaterrolle würde mich auch noch mal reizen, aber es ist eine Zeitfrage", sagt er. Einmal pro Jahr versucht er zusammen mit seiner Frau Gabriela Voß, die auch als Trainerin beruflich unterwegs ist, abzutauchen, am liebsten irgendwo in Asien. Künftig wollen sie auch mal gemeinsam Seminare geben, beispielsweise eines in der Wüste, eine Woche, „um sich selbst besser kennen zu lernen. Die Orientierungslosigkeit bei vielen Menschen ist groß, die Nachfrage riesig."

Wenn Lutz Herkenrath nicht gerade auf Dienstreise ist, versucht er sich handwerklich, künstlerisch. „Im Herzen bin ich ein Tischler." Beistelltische, Regale, Einbauschrank, Bett, vieles in seiner Wohnung ist von ihm gezimmert. „Ich bin ein Autodidakt, aber noch sind alle Finger dran." Privat verfolgt das Paar gerade ein neues Wohnmodell: „Wir mögen den Weitblick, das Licht, wir suchen daher ein Flachdach, das wir ausbauen wollen. Mindestens vier Stockwerke sollte das Gebäude haben", und Schauspieler Herkenrath hat wieder schnell ein Bild parat, um es zu beschreiben: „Eine Art Möwennest."

1. Hamburger Rednernacht im Indoor Beach Center Hamburg, Alter Teichweg 220, 11. Juli ab 18 Uhr (Restkarten: http://www.gedankentanker.com/events/neu-1-hamburger-rednernacht/)

NACHRICHTEN

FOTO-FAHNDUNG

19-Jähriger stellt sich nach Überfall auf Rentnerin

BARMBEK :: Nach der Veröffentlichung eines Fahndungsbildes im Zusammenhang mit einem Überfall auf eine 84-Jährige in Barmbek hat sich ein Tatverdächtiger bei der Polizei gestellt. Der 19-Jährige habe eingeräumt, der Mann auf den Überwachungsbildern zu sein, streite aber den Tatvorwurf selbst ab, sagte ein Polizeisprecher am Mittwoch. Er sei freigelassen worden, die Ermittlungen gegen ihn liefen aber weiter. Der Täter soll der alten Dame nach Hause gefolgt sein, nachdem sie bei der Bank Geld abgehoben hatte.

UNFALL MIT DIENSTPISTOLE

Polizist schießt sich beim Waffenreinigen in die Hand

HAMBURG :: Ein Beamter der Hamburger Polizei hat sich am Mittwoch mit seiner Dienstwaffe selbst in die Hand geschossen. Nach Angaben einer Polizeisprecherin hatte der Mann die Pistole reinigen wollen, dabei löste sich versehentlich ein Schuss – die Kugel durchschlug die linke Hand des Mannes glatt. Der Beamte wurde sofort in ein Krankenhaus eingeliefert und dort bis zum Mittwochnachmittag weiterhin behandelt. Bei dem Unfall kamen keine weiteren Personen zu Schaden.

ZWEI FESTNAHMEN

Radfahrerin entdeckt Einbrecher-Pärchen

BARMBEK-NORD :: Die Polizei hat eine Frau, 21, und einen Jugendlichen festgenommen, die am Dienstagvormittag in eine Erdgeschosswohnung an der Osterbekstraße eingebrochen waren. Eine Radfahrerin hatte das Pärchen dabei beobachtet, als es durch das aufgehebelte Fenster stieg. Sie rief die Polizei. Die Beamten stellten das Diebes-Duo an der Weidestraße und entdeckten gestohlenen Schmuck. Die Haupttäterin kam vor einen Haftrichter und vermutlich in U-Haft, ihr Komplize, 16, wurde dem Kinder- und Jugendnotdienst übergeben.

JULI 2015

Hamburger Abendblatt

„Ich bin Autodidakt, aber noch sind alle Finger dran."

www.lutzherkenrath.de

„Es reicht", schreit Lutz Herkenrath, „das machen Sie nie wieder!" Bebend vor Wut steht er in der Mitte des Raums.

Die Unterlippe schwillt an, das Kinn schiebt sich vor, die Augen funkeln. Er steht in einem nüchternen Konferenzraum in einer Großstadt, nur das Rot an den Wänden fällt auf.

Herkenrath ist die Rolle des fiesen Chefs auf den Leib geschnitten. Ein Jahrzehnt lang hat er als Schauspieler den widerlichen Filialleiter eines Supermarkts gemimt, in der RTL-Serie „Ritas Welt". Nun trainiert er Menschen, sich in der Realität durchzusetzen. Aggressionen zu zeigen. Die Wut rauszulassen. Vielen fällt das schwer. „Wir sind überzüchtet", sagt Herkenrath.

Als Erstes soll Otto Kraus* den Chef raushängen lassen. Ihm liege das nicht, hat er eingangs gesagt. Dabei führt der Anfang 50-Jährige eine Reinigungsfirma mit 500 Mitarbeitern. Kraus wird nicht gern laut. Aber ihn ärgert, dass manche seiner Angestellten seine Vorgaben ignorieren und ihn mit Ausreden hinhalten. Auch gegenüber den Kunden wäre Kraus gern energischer.

Jetzt soll er aufstehen, um den Tisch gehen und einem der anderen seine Meinung geigen. Kraus schließt die Augen, sammelt sich und marschiert los. „Herr Wagner, Sie haben hier eindeutig eine Grenze überschritten. Machen Sie das nie wieder", blafft er einen an. Hat es gewirkt? „Zu soft", findet der Abgekanzelte selbst. Auch Herkenrath hat wenig Energie gespürt: „Stehen Sie als Alphatier auf, nicht als Mitarbeiter", ruft er Kraus zu. Und: „Atmen nicht vergessen." Erst beim vierten Mal ist der Managementtrainer zufrieden. „Das war eindeutig aggressiv. Das kaufe ich. Danke schön."

Vier Männer und vier Frauen haben diesmal das Seminar „Peperoni-Strategie" gebucht. 1900 Euro für zwei Tage. Der Kurs ist ein Renner. Die nächsten Monate sei er ausgebucht, sagt Herkenrath.

Aggression, Attacke, Ausraster – was Herkenrath sein Publikum lehrt, fristet in der modernen Managementtheorie ein Nischendasein. Die Zeitgeistliteratur trägt Titel wie „Corporate Happiness als Führungssystem: Glückliche Menschen leisten gerne mehr". Botschaft: Alle sollen sich lieb haben.

SCHUBS DEN ZWERG WEG

Der Führungskräftenachwuchs lernt, dass sein wertvollstes Kapital der zufriedene Mitarbeiter ist. Headhunter schwärmen von Values, Empowerment und Fairness. Beurteilungen sind in vielen Konzernen inzwischen eine Zweibahnstraße: Vermeintlich feminine Führungsqualitäten wie Verständnis, Kommunikations- und Kooperationsbereitschaft sind gefragt. „Führungskräfte müssen sich darauf einstellen, dass machtbewusste Alphamännchen künftig als Auslaufmodell gelten", urteilte Georg Vielmetter von der

www.lutzherkenrath.de

Unternehmensberatung Hay Group im „Harvard Business Manager", dem deutschen Ableger des Zentralorgans der Managementvordenker. „Ein neuer, empathischer Typ Manager stellt sein Ego zugunsten der Mitarbeiter zurück", so Vielmetter. Doch gehört die Zukunft wirklich den Softies in den Vorstandsetagen?

„Zwergenschubsen" ist Herkenraths nächste Übung. Die Teilnehmer sollen einen anderen Menschen physisch aus dem Weg räumen. „Es geht nicht um Kampf, wir sind hier nicht in der Muckibude", sagt der Coach. Es geht um Unbedingtheit. „Sie müssen in Ihrer Energie sein." Wim Schmidt* will es ausprobieren. Der 30-Jährige hat erfolgreich ein Internet-Start-up aufgebaut. Demnächst tritt er einen neuen Job an. Für eine Beteiligungsgesellschaft wird er Firmen kaufen und als Interimschef führen. Schmidt ist ein Chef, wie ihn sich viele Mitarbeiter wünschen: höflich, umgänglich, leise. Er sorgt sich, dass es bei Konflikten „emotional wird".

Steif bewegt er sich nun auf die Frau zu, die vor ihm steht. Er traut sich kaum, sie anzufassen; die Stimme hängt im Kehlkopf. „Was bremst Sie?", bohrt Herkenrath nach. Schmidt zuckt die Achseln. Endlich packt er zu, doch dann wird die Stimme leiser. „Furios angefangen, aber dann abgekackt", sagt Herkenrath. „Sie müssen aus Ihrer Komfortzone raus."

„Sprechen wir es aus: Wer im Job geliebt werden will, kann sich die Kugel geben", sagt Jens Weidner, Professor für Erziehungswissenschaften und Kriminologie an der Hamburger Hochschule für Angewandte Wissenschaften und Erfinder der Peperoni-Strategie. Weidner hat mit Gangschlägern in den USA gearbeitet und für die niedersächsische Justiz Gewalttäter behandelt. Mit den Erkenntnissen berät er Manager. Der Wissenschaftler ist überzeugt: Ob in der Bronx oder im Büro – am Ende gewinnt der, der (im übertragenen Sinn) auch zuschlagen kann. Das gilt längst nicht nur für die eigene Karriere. Sondern für jedes Ziel, das erreicht werden soll, für jeden Konflikt im Unternehmen. Für den Machtkampf im Büro gelte dabei eine Regel, die Weidner das „Aggressionsparadox" nennt: „Je höher Ihr Bisspotenzial ist, desto behutsamer wird man mit Ihnen umgehen."

Aber heißt es nicht immer, dass dieser Typ Manager gottlob ausgestorben sei? Auf den ersten Blick ist das so. Aber nur auf den ersten. Die Wut ist nicht ausgestorben, und das aus gutem Grund.

Wer heute die Kampfhunde im Who's who der deutschen Wirtschaft sucht, findet tatsächlich immer weniger Exemplare. Gerade hat es einen erwischt: Hartmut Mehdorn, einst Bahn-Chef, dann Chefpolterer des Pannenflughafens Berlin. „In meinen Arbeitsbedingungen stand nie, dass ich zu allen sehr freundlich sein muss oder dass ich der beliebteste Manager aller Zeiten sein muss", hat er einmal gesagt, als er noch die Deutsche Bahn führte. Wie man denn glauben könne, „dass ein Weichei ein so großes Unternehmen wie die Bahn führen kann? Einer, der schreckhaft und zartbesaitet" sei? „Schwäche können Sie zu Hause bei Ihrer Frau zeigen", sagte Mehdorn.

EISENFAUST UND WEISSER HAI

Auch um andere der verlässlich Lauten ist es eher still geworden. Um Querkopf Jürgen Großmann, als RWE-Chef Lieblingsfeind der Atomgegner. Utz Claassen, einst EnBW-Chef, der bekundete, „lieber ein Rambo als ein Bambi" sein zu wollen. Conti-Sanierer Hubertus von Grünberg, genannt „Eisenfaust" oder „weißer Hai", der einmal einen Mitarbeiter auf eine „Geschäftsreise" schickte, von der dieser nie zurückkehrte (wegen Kündigung). Grund: weil „der mir ein Problem vorschnell als unlösbar deklarierte und eine Hürde nicht zur Seite schob". Grünbergs Ansage: „Wenn ich siege, müsst IHR es auch."

„ICH MUSS NICHT DER BELIEBTESTE MANAGER ALLER ZEITEN SEIN"

HARTMUT MEHDORN, EX-CHEF BERLINER FLUGHAFEN

Von der großen Bühne verschwunden ist auch Deutschlands härtester Sanierer Kajo Neukirchen, den sein Mr-Gnadenlos-Motto „Schnell analysieren, klar entscheiden und dann durchziehen" zur Marke machte. In sogenannten Review-Meetings ließ der einstige Chef der Metallgesellschaft Führungskräfte regelmäßig zum Rapport antreten. Gestandene Manager sollen bei den Sessions in Tränen ausgebrochen sein. Ein Unternehmen, so Neukirchens schlichte Begründung, sei „schließlich kein Streichelzoo".

Diese Manager zeichnete aus, dass sie ihre Unternehmensziele nicht nur mit aller Härte durchsetzten und dabei keinem Konflikt aus dem Weg gingen. Sie nahmen auch kein Blatt vor den Mund. Heute sind die harten Hunde, die nicht nur beißen, sondern auch bellen, in Rente oder auf dem Weg dorthin. Oder sie haben sich dem Zeitgeist gebeugt, der offene Aggressivität nicht mehr als Führungsstärke, sondern als menschlichen Makel begreift.

Seine Aggressionen im Zaum zu halten gilt als zivilisatorische Errungenschaft. Kaum ein Manager würde sich noch so aufführen wie Richard Fuld, letzter Chef von Lehman Brothers – Spitzname „Gorilla": „Ich will ihnen die Herzen herausreißen und sie aufessen, noch bevor sie Zeit hatten zu sterben", drohte Fuld den Short-Sellern seiner Aktie vor laufender Kamera.

An der Spitze der deutschen Weltkonzerne stehen heute Manager, die eher →

MÄRZ 2015

Capital

www.lutzherkenrath.de

„Personalmanager sind Menschenleser“

Personalverantwortung, Menschen anleiten und führen – das ist für viele eine große Herausforderung. Die wenigsten werden als charismatische Anführer geboren. Wie machen es alle anderen? PERSONAL IM FOKUS fragt in der Praxis nach, in dieser Ausgabe bei: Lutz Herkenrath.

LUTZ HERKENRATH

ist Schauspieler und Trainer. Der erfahrene Bühnen- und TV-Profi steht seit mehr als 30 Jahren auf der Bühne und vor der Kamera. In der Serie „Ritas Welt“ feierte er seinen bisher größten Erfolg im deutschen TV. Seit 2005 gibt er Trainings und Seminare. Er wurde mit dem Deutschen Comedy-Preis und dem Rolf-Mares-Preis ausgezeichnet

Personal ist für mich …
… der verstärkende Faktor, durch den die Wirkung eines Einzelnen vervielfacht werden kann.

Und Personalmanager sind …
… zuallererst Menschenleser, die mit ihrem intuitiven Blick auch die Talente der Bewerber erkennen, die ihnen vielleicht selbst noch nicht bewusst sind.

Ich habe Personalführung gelernt, indem …
… mir in zahlreichen (künstlerischen) Produktionen nichts anderes übrig blieb, als klar und deutlich die Richtung anzugeben.

Ich führe mein Personal mit …
… größtmöglicher Offenheit und Transparenz. Der kreative Austausch ist lebensnotwendig.

Ein No-Go bei der Personalführung ist für mich …
… meine Mitarbeiter für meine Schwächen verantwortlich zu machen. Allerdings setzt das voraus, dass ich selbst über meine Schwächen Bescheid weiß.

Die schweren Personalentscheidungen treffe ich, indem …
… ich mir genügend Zeit für den Entscheidungsprozess nehme. Ich weiß, dass nicht alles ausrechenbar ist und emotionale Entscheidungen Zeit brauchen.

Beim Umgang mit meinem Personal bemühe ich mich um …
… ein gutes Vertrauensverhältnis. Nur wenn die Mitarbeitenden alles offen ansprechen können, können wir den Kontakt arbeitsfähig halten.

Mit schwierigen Mitarbeitern gehe ich …
… selten entspannt um. Ich wünschte aber, es wäre anders.

Feedback ist für mich …
… eine lebenswichtige Voraussetzung für persönliche Entwicklung – aller Beteiligten.

Wenn ich kritisieren muss, mache ich …
… das wertschätzend und gleichzeitig so deutlich wie möglich. Niemand hat etwas von verschleiernden oder verharmlosenden Botschaften.

Lob und Anerkennung sind für mich …
… im Geben und Nehmen sehr wichtig. Alle Menschen wollen gesehen und verstanden werden.

Ich unterstütze meine Mitarbeiter in schwierigen Situationen, indem ich …
… hartnäckig das klärende Gespräch suche. Nur wenn ich weiß, woran ich bin, kann ich als Chef die richtigen Konsequenzen ziehen.

Die Weiterbildung meiner Mitarbeiter ist für mich …
… noch eine Privatangelegenheit der Mitarbeiter, da ich bisher ausschließlich mit freien Mitarbeitern zu tun hatte. Das ändert sich aber gerade. Fragen Sie mich gerne in einem Jahr noch mal dazu.

Mein schönstes Erlebnis mit meinem Personal …
… ereignet sich immer dann, wenn offenbar wird, dass wir zusammen mehr bewirken können, als es die Summe der Einzelteile hätte vermuten lassen.

Anderen Chefs würde ich gern sagen …
… dass Menschen führen eine unerschöpfliche Quelle der Selbsterkenntnis ist.

MÄRZ 2015

Personal im Fokus

„Wir können zusammen mehr bewirken, als die Summe der Einzelteile vermuten lässt.“

www.lutzherkenrath.de

Hamburger Abendblatt

Adresse dieses Artikels: http://www.abendblatt.de/wirtschaft/karriere/article137674483/So-wirken-Sie-positiv-auf-andere-Menschen.html

KÖRPERSPRACHE 20.02.15

So wirken Sie positiv auf andere Menschen

Von Alexandra Bülow

Foto: Herkenrath

Wie man andere Menschen von sich und einem Thema überzeugen kann, erklärt Trainer Lutz Herkenrath am 25. März an der Hamburger Uni.

Sie sind weder blendend schön, noch sind sie klüger als andere. Doch haben manche Menschen etwas an sich, dem man sich nicht entziehen kann, das begeistert und für Aufmerksamkeit sorgt. "Diese Menschen sind präsent, sie sind sich ihrer bewusst", erklärt Lutz Herkenrath diese Wirkung namens Ausstrahlung.

Der Schauspieler und Trainer geht auf dieses Phänomen am 25. März in seinem Vortrag "Ich bin. Also wirke ich" in der Hamburger Uni ein. Und das kann, so Herkenrath, für jeden gelten. Und zwar dann, wenn man sich nicht ständig bemüht, es anderen recht zu machen, in richtig oder falsch zu sortieren – sondern den inneren Draht zu sich selbst wiederentdeckt. Dabei gehe es um diese Fragen: Was macht mich aus? Was treibt mich an?

Auch hilft der Blick nach innen in Momenten, in denen es "drauf ankommt", etwa vor einer Gehaltsverhandlung oder einer Präsentation. Dann hilft es, sich zu fragen: Wie bin ich drauf? Wütend, traurig, genervt? Jedes Gefühl, sagt Herkenrath, sei eine Energie. "In Schauspielkreisen sagen wir: 'Benutze es'", erklärt Herkenrath, der in mehr als 280 Film- und Fernsehfilmen, 50 Theaterproduktionen und mehr als 500 Hörspielen mitgewirkt hat und einem breiten Publikum durch seine Rolle als Gaby Kösters Chef in der Sitcom "Ritas Welt" bekannt wurde. 'Benutze es' bedeutet jedoch nicht, seine Gefühle hinauszuschleudern – sprich loszubrüllen, wenn man wütend ist. "Es bedeutet: Mach was draus, setze es ein", so der Trainer. Man ist selbstbewusst – sich seiner bewusst.

Nicht auf die negativen Gefühle fokussieren

Dies kann man trainieren. Wenn die Nervosität vor einer Präsentation, einem Vorstellungsgespräch oder einem Vortrag groß ist, zeigt sich darin die Sorge, etwas Blödes zu sagen, zu langweilen, einen Filmriss zu haben. "All das ist vor allem eins: die Angst vor Ablehnung", so Herkenrath. Das darf man sich ruhig eingestehen, den meisten geht es so. Nur fokussieren sollte man sich nicht auf die negativen Gefühle, sondern auf die Stärken.

Für Lutz Herkenrath ist die Reflexion etwas, das zu seinem Beruf gehört. Seit 30 Jahren ist er Schauspieler, hat sich stets mit sich, mit seinem Innersten und dem Thema Wahrnehmung auseinandergesetzt. Dabei hat es auch Situationen gegeben, die wohl jeder kennt: die Frage, warum ein anderer mehr gesehen wird, besser ankommt. "Missgunst ist nicht in Ordnung, Neid aber sehr wohl", so der 54-Jährige. Denn der bedeute: 'Das will ich auch!'

Diesen Gedanken hatte Herkenrath zunächst ganz und gar nicht, als ein Freund beruflich kürzer treten wollte und vorschlug, dass Herkenrath seine Manager-Seminare zum positiven Einsatz von Aggressionen übernehmen solle. Mit Coaching oder Training hatte der Schauspieler keine Erfahrung. "Als ich aber einmal mitkam, war ich überzeugt." Was ihn überzeugte? Das, was er auch erlebt, wenn er als Schauspieler auf der Bühne steht: "Ich kann Menschen berühren", sagt Herkenrath. "Es ist eine intensive Begegnung, und auch ich lerne immer wieder dazu." Mittlerweile ist der Schauspieler seit zehn Jahren Trainer.

Seine Vorträge sind lebendig, anregend, er bittet Zuhörer auf die Bühne und macht mit ihnen Übungen, die viel bewegen können. Ein Beispiel: beim Sprechen Pausen machen. Die meisten Vortragenden reden immer schneller, je mehr sie das Gefühl haben, ihre Zuhörer stehen kurz vorm Eindösen. Hie und da die Stimme senken und eine wohldosierte Pause machen – und schon ist mehr Aufmerksamkeit da.

FEBRUAR 2015

Hamburger Abendblatt

„Jede innere Haltung bewegt sich äußerlich sichtbar."

Persönliche Ausstrahlung kann jeder trainieren

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

VON CHRISTIN HORRMANN

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, bekäme 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**

MÄRZ 2013

Nordwest-Zeitung Oldenburg

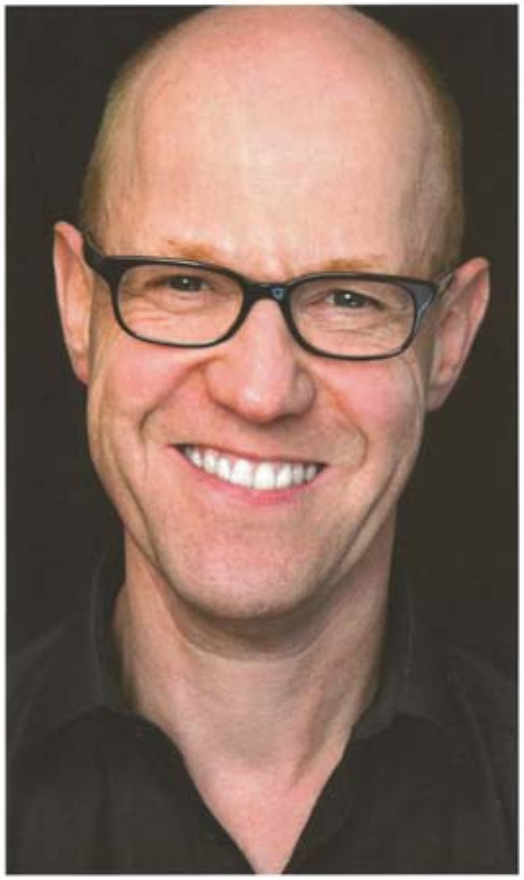
„Wir alle leben mit einem Talent für Ausstrahlung – nur haben es viele wieder vergessen.“

emotion.vorträge 2013

Besser durchsetzen!

Wut kann uns Energie schenken, sagt der Schauspieler und Coach Lutz Herkenrath. Er ist Referent der emotion-Vortragsreihe und verrät, wie Sie bekommen, was Sie wollen Interview: Janis Voss

emotion: *Herr Herkenrath, Sie wollen Frauen den Schäfchen-Faktor austreiben. Was meinen Sie damit?*
Lutz Herkenrath: Der Schäfchen-Faktor ist das Maß, in dem wir bereit sind, gegen unsere Interessen zu handeln – zugunsten eines Friedens, der sich oft als faul herausstellt. Wenn wir Bedürfnisse anmelden, werden wir vielleicht nicht alles bekommen. Tun wir es aber nicht, bekommen wir garantiert nichts.
emotion: *Viele Männer sind Alphatiere. Sollen Frauen sich das abgucken oder verbiegen sie sich dann unnötig?*
Lutz Herkenrath: Die Arbeitswelt ist immer noch männerdominiert. Um dort gehört und anerkannt zu werden, ist es wichtig, dieses Spiel in Teilen mitzuspielen. Dabei haben Frauen einen Vorteil: Ihr Herz hängt nicht am Machtgehabe – sie können es leichter nehmen. Das mindert die Gefahr, sich zu verbiegen.
emotion: *Was ist die wichtigste ungeschriebene Regel in diesem Spiel?*
Lutz Herkenrath: Status geht vor Inhalt. Immer. Das kann man bescheuert finden, es ändert aber nichts an der Tatsache.
emotion: *Was sollten Frauen beachten, um sich zu behaupten?*
Lutz Herkenrath: Männer und Frauen benutzen die gleichen Worte, meinen aber oft etwas anderes damit. Frauen, die sich behaupten wollen, müssen daher männliche Ausdrucksformen wie eine Fremdsprache lernen. Haben Frauen erst mal ein Drittel aller Führungspositionen besetzt, dann wird sich dieses Klima von ganz allein ändern – und damit auch die Kommunikation.
emotion: *Sie sagen, dass Wut eine großartige Energiequelle ist. Warum?*
Lutz Herkenrath: Weil Wut, richtig eingesetzt, mich weiter bringt als quengeln oder motzen. Sie treibt mich aus meiner Komfortzone. Wenn ich es schaffe, in meiner Wut respektvoll zu bleiben, zu mir und zu meinem Gegenüber, habe ich eine starke Kraft, die mich sehr weit tragen kann.
emotion: *Haben Sie einen Tipp, um Ansprüche durchzusetzen?*
Lutz Herkenrath: Verwenden Sie in Gesprächen mit Männern mehr Sätze mit Punkt: „Das ist so." Genießen Sie Gesprächspausen. Vermeiden Sie Begründungen und Rechtfertigungen.
emotion: *Sie fordern einen spielerischen Umgang mit Konflikten. Warum?*
Lutz Herkenrath: Konflikte sind so ernst, dass ich locker in der Hüfte bleiben muss. Nehme ich es als Spiel, kann ich schneller reagieren. Das kann sogar Freude machen.



emotion.vorträge 2013

Mehr über sich erfahren: Bereits im fünften Jahr zeigen die emotion.vorträge neue Perspektiven auf. Ab April 2013 halten unsere hochkarätigen Referenten Vorträge in Hamburg, Frankfurt, Stuttgart und München. Mit dabei: Lutz Herkenrath. Sein Thema: „Besser durchsetzen! Wie Frauen souveräner ihr Ziel erreichen." Er verrät, wie sich Frauen humorvoll im Dickicht ungeschriebener Regeln, nach denen Männer kommunizieren, behaupten können. Weitere Informationen unter www.emotion.de/vortragsreihe

Verwenden Sie in Gesprächen mit Männern mehr Sätze mit Punkt. „Das ist so."

MÄRZ 2013

emotion

www.lutzherkenrath.de