



# Brigitte

## Dossier: Ausstrahlung



## Mehr Mut, mehr Emotionen, mehr Selbstdarstellung

### Hier lesen Sie:

- [» Ganzheitliches Training](#)
- [» Stimmigkeit ist wichtig](#)
- [» Nicht verkleiden!](#)

Für das richtige Outfit, ein gutes Körpergefühl und sogar für eine angenehme Stimme kann man eine Menge tun - das Entscheidende aber muss von innen kommen.

Juliette Binoche ist so ein Fall. Egal, ob sie als Pennerin unter der Pont Neuf haust, als sittsame Krankenschwester den englischen Patienten pflegt oder als Chocolatière eine ganze Provinzstadt verführt - man kommt aus dem Kino und denkt, was für eine tolle Frau, was für eine tolle Ausstrahlung! Manchen ist es eben in die Wiege gelegt: Schönheit, Haltung, Anmut, Charme. Andere haben's schwerer. Wie oft denken wir: Ist die aber dick! Und bemerken erst dann, wie herzlich und bezaubernd die Frau doch ist. Wir denken: Hat die aber Fisselhaare. Und registrieren erst später, dass die Kollegin eigentlich witzig und kompetent ist. Wir denken: Spricht die aber mit schrecklich schriller Stimme. Und uns fällt erst hinterher auf, welch kluge Gedanken und gute Ideen der Vortrag enthielt.

### Auf die Verpackung achten

Untersuchungen bestätigen: Wenn wir jemandem zuhören, achten wir zu 55 Prozent auf Gestik, Mimik, Haltung und Bewegung, zu 38 Prozent auf Stimme und Tonfall und nur zu sieben Prozent auf den Inhalt. Wer also beim Gegenüber ankommen will, muss auch auf die Verpackung achten. Damit beschäftigt sich zum Beispiel Annalena Schmidt. Die Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin macht Radiomoderatorinnen und Journalistenschüler fit fürs Mikrofon. Doch dabei geht es ihr nicht allein um die richtige Aussprache und die wirkungsvolle Betonung.

### Ganzheitliches Training

"Es ist immer ein ganzheitliches Training", sagt sie, "eine Persönlichkeitsarbeit. Wir fangen bei der Haltung an, denn die Haltung bestimmt, was überhaupt mit dem Atem, mit der Stimme möglich ist. Das geht oft ans Eingemachte." Wer ständig mit eingezogenen Schultern und krummem Rücken sitzt oder steht, hat dafür Gründe, die gebeugte Haltung hat eine Funktion. "Wenn ich versuche, so jemanden aufzurichten, kann das unter Umständen zunächst bedrohlich erscheinen. Aber wenn ich sage, stell dir eine schöne Situation vor, etwas Lustvolles, dann nehmen auch solche Leute automatisch eine offenere Haltung ein." Die Muskulatur zu entspannen, mit dem Zwerchfell zu atmen, den Bauch nicht mehr krampfhaft einzuziehen, um dünner zu erscheinen - das sind ganz

praktische Übungen der Trainerin. Genauso wichtig aber ist Annalena Schmidt, die gelernte Schauspielerin ist, die emotionale Seite. "Wir sind viel zu ausdruckscheu geworden. Wir trauen uns nicht, beim Sprechen zu gestikulieren. Wir sind immer so sehr bemüht, unsere Gefühle zu verbergen, dass wir oft mit unbewegter Miene sprechen. Aber auch dieser Ausdruck gehört zu einer guten Ausstrahlung."

Stimmtraining und Stressabbau, ein neues Outfit und getönte Haare, höhere Absätze und richtig gewählte Farben - das alles kann für einen besseren Auftritt sorgen. Den Menschen verändern kann es nicht. Und auch nicht das, was wir unter Ausstrahlung verstehen. "Die äußere Erscheinung ist eine Sache", stellt Arbeitspsychologin Sibylle Bräuer fest. "Aber Ausstrahlung hat etwas mit dem Inneren zu tun, sie umfasst die ganze Persönlichkeit."

### **Stimmigkeit ist wichtig**

Und im Beruf ist sie unabdingbar. "In Arbeitssituationen muss man seinen Platz sprachlich und auch optisch angemessen einnehmen", sagt Arbeitspsychologin und Personalentwicklerin Sibylle Bräuer. "Nur dann wird man wirklich geschätzt."

Zum Beispiel Sabine Stahmer (Name von der Redaktion geändert), die in einem großen Unternehmen arbeitet. Sie war unzufrieden, kam mit ihrer Karriere nicht recht voran. Schlechter qualifizierte Kollegen zogen an der 34-Jährigen vorbei. Ihr Chef vertröstete sie, eröffnete keine konkreten Perspektiven. Sie verdiente zu wenig. Und für Verkaufserfolge, die sie erzielte, ernteten andere die Lorbeeren. Was sollte sie tun? Kündigen? Eine Freundin riet ihr, sich von Sibylle Bräuer beraten zu lassen. Die spulte ein ganzes Programm ab: von der gemeinsamen Analyse der Situation über fundierte Psychotests bis hin zum Bewerbungstraining. Und als sich Sabine Stahmer entschloss, nicht zu kündigen, sondern sich für das Führungskräfte-Training der Firma zu bewerben, hat sie sie vor der Prüfung ("Assessment-Center") auch noch zu einer Stilberaterin geschickt. "Bei Frau Stahmer stimmte der optisch bescheidene Auftritt nicht mit der erbrachten Spitzenleistung überein", erklärt die Personalentwicklerin den Schritt. "Damit assoziiert man in solchen Unternehmen ein hochpreisigeres Outfit. Und nur wenn man entsprechende Gehalts- und Aufstiegsforderungen stellt, ist man geneigt, auch weiterhin hohe Leistungen zu prognostizieren und diejenige auf entsprechende Posten zu befördern."

Sabine Stahmer hat das Assessment-Center mit Bravour geschafft. Ihre Kollegen staunen in Meetings über ihr neues Auftreten. Und wer genau hinschaut, bemerkt die kleinen Unterschiede: Der teure Hosenanzug sitzt ein bisschen besser als der alte, das Make-up lässt sie frischer aussehen, das T-Shirt hat jetzt den optimalen Ausschnitt. Sibylle Bräuer: "Hier wurde nicht die Verpackung in den Vordergrund gestellt, sondern die Verpackung musste mit den bereits bewiesenen Leistungen gleichziehen: So sieht eben eine erfolgreiche Managerin mit Vorstandspotenzial aus."

### **Bewerbungen und Auswahlverfahren**

Vor allem bei Bewerbungen ist ein stimmiger Auftritt enorm wichtig. "Derjenige, der mich einstellt, hat ja auch ein Problem, der entscheidet über eine riesige Ausgabe. Deshalb muss man ihm die Sicherheit vermitteln: Ich mach das, was du für deinen Laden brauchst, ich kann deine Erwartungen erfüllen, wenn du dich für mich entscheidest, bist du auf der sicheren Seite", sagt Sibylle Bräuer.

Bei solchen Auswahlverfahren versucht man herauszufinden, ist der Bewerber ein netter Kerl oder nicht. Arbeitspsychologin Bräuer: "Und ein netter Kerl ist eben einer, der so ist wie wir. Basta. Das ist das Prinzip." Alles Gründe, warum jemand, der seine schwäbische Mundart nicht ablegen mag, in Hamburg nie in einen Vorstand aufrücken wird, warum ein Hamburger in Schwaben ein "Fischkopf" bleibt und warum es auch hoch qualifizierte Leute in bestem Outfit aus der Ex-DDR im Westen so schwer haben. Genauso war übrigens auch die Situation für Sabine Stahmer. "Die ist in einem konservativen Unternehmen, in dem ganz klar die Männerseilschaften funktionieren. Wenn

man da als Frau Karriere machen will, gibt's nur eins: Be one of the boys!", erklärt Beraterin Bräuer. "Man muss die Spielregeln mitspielen, und dazu gehört, dass man deren Statuswelt respektiert."

### **Nicht verkleiden!**

Aber wenn man innerlich nicht mitziehen kann, wenn man jeden Tag das Gefühl hat, man müsse sich verkleiden und verbiegen, um anerkannt zu sein, wird alles zur Hülle - und auch die beste Ausstrahlung geht flöten. Denn bestimmte Strukturen seiner Persönlichkeit bringt man von klein auf mit und prägt sie im Laufe der Jahre immer weiter aus. Sibylle Bräuer: "Ein nachdenklicher, introvertierter Mensch wird nun einmal nicht zum Party-Knaller. Und das Gute ist ja auch, dass einem im Lauf der Jahre immer deutlicher wird, welche Präferenzen man hat und was man eigentlich möchte. Man wird souveräner. Und das macht dann bei der Ausstrahlung auch tatsächlich etwas aus: Wenn man irgendwann im Leben mal zu dem Punkt gekommen ist und sagt, ja, das bin ich!"

Susanne Mersmann

Artikel vom 23. Juli 2001

Quelle: [http://www.britte.de/liebe/persoendlichkeit/selbst\\_darstellung/index.html](http://www.britte.de/liebe/persoendlichkeit/selbst_darstellung/index.html)