

Masten
berichte
damals
ndwandn
nd Sep
1 Jahres

der St. Peter-Kirche am Freitag, 29.

zert einen besondere Qualität zu

nen. So treffen sich jeden Donnerstag
im evangelischen Gemeindezentrum

Foto: Gisela Weißkopf

Brust raus, Schultern gerade

Auftreten wie Kennedy oder Obama. ein bisschen kann das jeder. Coach Julia Sobainsky verrät, wie das geht

Marian
nterneh-
bei
nichts:
coping
hkeits-
e fest-
assen-
vogel-
ürde.
rten-
Auf-
bnis
soll“

Daniel Cnotka

Rheinberg-Borth. Gerhard Schröder hat es, Gregor Gysi ebenso wie Joschka Fischer oder Helmut Schmidt. Und Angela Merkel hat sich entwickelt. Charisma zeichnet einen guten Politiker oder auch einen Vorgesetzten aus.

Möglichkeiten finden, ihre Situation zu verbessern und sich in Gesprächen besser zu verhalten (siehe auch Info-Box). Manchen reichte ein Gespräch, andere kämen regelmäßig zu ihr.

Polit-Stars und der Status

Zurück zu den Polit-Stars, die wohl allesamt auf Ratschläge von professionellen Trainern setzen: „Als charismatisch gilt jemand, der zwar einen hohen Status hat, aber die anderen auf Augenhöhe mitspielen lässt.“ Verständnis für den Gegenüber seien wichtig, Arroganz oder Missgunst seien dagegen tabu. Gysi, Fischer, Schmidt und Co. hätten das beherzigt, andere dagegen seien durchgefallen. So habe beim Medienkanzler Gerhard Schröder stets jede Bewegung, jeder Satz und jede Sprechpause gestimmt. Bei seiner Wahlniederlage gegen Angela Merkel dagegen habe er durch Überheblichkeit und Missgunst ein klassisches Eigentor geschossen.

Julia Sobainsky berät auch Politiker. Allerdings eher die zweite Reihe, etwa solche, die



Julia Sobainsky.

einmal Bürgermeister werden wollen. Seltsamerweise kommen die eher von weiter weg, man geht nicht zum Coach im eigenen Dorf. „Das scheint noch immer ein Tabuthema zu

sein.“ Ebenso gilt das für größere Firmen, „da gehe ich zur Hintertür hinein.“

Politiker hätten es in der Charisma-Ausbildung einfacher, sie könnten Visionen präsentieren, was jemandem aus der fünften Hierarchieebene eines Unternehmens möglicherweise schwerer fiel. Ergebnisse erziele sie aber bei jedem. „Es ist wie Schwimmen lernen. Ein gesunder Körper und Geist reichen aus, um es zu lernen. Man kann es irgendwann, wenn man vielleicht auch kein Olympia-Teilneh-

mer wird. In Sachen Charisma kann auch nicht aus jedem ein Obama oder ein Kennedy werden.“

Auf Körperspannung kommt es an

Ein Stichwort fällt bei der Unternehmerin immer wieder: Körperspannung. „Brust raus, Schultern gerade, beide Füße auf den Boden.“ Das ist übrigens das, was Angela Merkel über die Jahre längst gelernt hat. Hängende Schultern, gesenkter Blick, beides hat sie sich abgewöhnt, beziehungsweise abgewöhnen lassen. Die Inszenierung stimmt.

Für den beruflichen Bereich empfiehlt die Trainerin Ehrlichkeit. Unternehmer müssten ihren Mitarbeitern erklären, warum gerade jetzt gesparrt werden oder die Firma umstrukturiert werden müsse. Die Mitarbeiter dürften nicht unmündig gemacht werden...

180 bis 250 Euro kostet eine Stunde Coaching mit Julia Sobainsky für Firmenkunden. Privatleute zahlen 100 bis 120 Euro. Weitere Informationen unter ☎ 02802/948527, www.pro-charisma.de

Serie

Guck mal rein

n
lich
res,
mi-
ber
rge-
mi-
der
im
itte
fer
es-
en-
er-

Coach Julia Sobainsky verhilft zu Charisma und zu überzeugenden Auftritten. Die Alleinunternehmerin tut das in einem gemütlichen Raum in ihrem Wohnhaus an der Straße Am Wiesenrain.

Wer kommt zu Ihnen? „Führungskräfte, Politiker, aber auch Privatleute“, sagt die 47-jährige gelernte Schauspielerin. Coaches unterscheiden sich von Psychologen übrigens darin, dass Coaches in der Regel keine Ratschläge geben. Sie stellen nur Fragen. Die Klienten sollten selbst

TIPPS VOM PROFI

Richtiges Verhalten in Konflikt-Gesprächen

Wie verhält man sich in zwischenmenschlichen Konflikt-Situationen, um am Ende nicht immer den kürzeren zu ziehen? Tipps von Julia Sobainsky: Ein intensiver Blickkontakt helfe ebenso wie das gelegentliche Hochziehen der Augenbrauen. Spricht das Gegenüber etwa immer wieder charakterliche Schwächen an, bieten sich Nachfragen an. „Wie meinen Sie das?“, „Es scheint Ihnen Spaß zu machen, Leute klein-

zureden“ Heftige oder laute Reaktionen sind ein Zeichen für Schwäche, gelegentliches Schweigen ist da sinnvoller. Ebenso wichtig: Körperspannung. Außerdem: Kein Rechtfertigungsdruck. Man gebigt sich damit automatisch in einen Tiefstatus. Ein sich klein machen sei als Falschparker beim Umgang mit einer Politesse vielleicht angebracht, in beruflichen wie privaten Gesprächen jedoch nicht. dc

Ein ausgezeichneter Kriminater

Zwei
ren, di
Leselu
ler Fr
Wort k
Werke
rielle Te
Team, s
Gehne
ten A
mehr
auch
Di
aber
jed
Bü
Ver
lus
sch
we
—
„I
Li
La
h
C
b