

Lampenfieber als Kick zum Erfolg

Die Schauspielerin und Managementtrainerin Adele Landauer verrät, wie man Charisma erlernen kann

Wer kennt das nicht: Zum unpassendsten Termin setzt das Lampenfieber ein, das Selbstbewusstsein scheint wie hinweggefegt. Selbst gestandene Manager und Politiker werden mitunter unsicher bei öffentlichen Auftritten. Oder wie oft wirkt eine noch so gut vorbereitete Rede flach und uninteressant oder einer Präsentation fehlen Elan und Engagement. Das Publikum ist gelangweilt, wichtige Inhalte bleiben auf der Strecke oder ein kurz vor dem Abschluss stehendes Geschäft droht gar zu scheitern.

Woran liegt das? „Es mangelt vielen Menschen an Authentizität und Charisma“, sagt die Berliner Schauspielerin und Managementtrainerin Adele Landauer, die mit ihrem jetzt im Münchner Econ-Verlag erschienenem Buch „ManageActing – Die Kunst, selbstsicher aufzutreten“ Auswege aus dem Dilemma zeigt. „Viele konzentrie-

ren sich nur auf die Inhalte, vernachlässigen aber ihre persönliche Ausstrahlung“, sagt sie. Dabei seien nach Expertenuntersuchungen mehr als 90 Prozent eines erfolgreichen Auftritts abhängig von Körpersprache und Eigenschaften der Stimme.

„Charisma ist erlernbar“, lautet ihre Botschaft. „Jemand, der sofort die Aufmerksamkeit auf sich lenkt, anziehend und faszinierend erscheint, erreicht dies durch die Art und Weise, wie er geht, wie er steht, wie er sich umsieht, wie er spricht, wie er seine Stimme einsetzt, wie er etwas sagt.“ Im Zentrum stehe nicht das „Was“, wesentlich sei das „Wie“.

Die Autorin führt den Leser in fünf Kapiteln durch ein Trainingsprogramm, mit dem sie seit Jahren in Seminaren Führungskräfte aus Politik und Wirtschaft schult. Dabei orientiert sie sich durchgängig an den klassi-

schen Methoden des Schauspielunterrichts, vermittelt Wissen um Körperhaltung und Stimmbildung. Der Leser erfährt beispielsweise von der Bedeutung der ganzheitlichen Wahrnehmung und lernt mit praktischen Übungen, die körpereigene Energie zu aktivieren. Landauer empfiehlt dem Redner, sich vor einem Vortrag mit dem Raum, in dem er sprechen wird, vertraut zu machen. Das dämme das Lampenfieber bereits stark ein.

Dem vielleicht erstaunten Leser erläutert die Autorin, dass Lampenfieber keine Schande ist, sondern wie es positiv als „Kick zum Erfolg“ genutzt werden kann. Zugleich warnt die Expertin vor dem Irrglauben, Lampenfieber könne vollständig abgebaut werden. Es sei vollkommen normal, eine gewisse Spannung vor einem Auftritt zu verspüren. Die Aufregung dürfe nur nicht hand-

lungsunfähig machen. Landauer stellt mentale, stimmliche und körperliche Techniken vor, die trotz Aufregung eine klare und deutliche Stimme, eine angenehme körperliche Präsenz und eine Gesamterscheinung ermöglichen, die Kompetenz ausstrahlt.

„Ich zeige mit meinen Übungen, wie man aus dem Zentrum der Persönlichkeit heraus seine Mitmenschen erreichen und faszinieren kann, ohne dass künstliche Verhaltensweisen übergestülpt werden“, erklärt Landauer ihr Trainingsprogramm. „Das Ziel ist nicht, eine Rolle zu spielen, sondern Authentizität auszustrahlen und mit der eigenen Begeisterung für die Sache die Zuhörer zu erreichen.“ **MICHAEL WINCKLER, ddp**

Adele Landauer: ManageActing – Die Kunst, selbstsicher aufzutreten, Econ, DM 39,12