

MICHAELA EHINGER

DIE PRÄSENZ METHODE

Wege zu authentischer
und erfolgreicher Kommunikation

Mit Illustrationen von Amelie Lihl

editionfaust
S

*Für meine Kinder August und Elisa und mein Enkelkind Yves.
Möge ihr Leben reich an präsenten Momenten sein.*

© 2018 Edition Faust, Frankfurt am Main
2., überarb. u. erw. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Christina Huckle
unter Verwendung einer Illustration von shutterstock / NickJulia
Textgestaltung: Bayerl & Ost, Frankfurt am Main, und Christina Huckle
Lektorat: Regine Strotbek
Druckerei: Gutenberg Press Ltd., Malta

Weitere Titel des Verlags unter www.editionfaust.de

ISBN 978-3-949774-49-2

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage	13
Einführung	19
1 PRÄSENZ	29
1. Sein oder Nichtsein – das ist hier die Frage	32
2. Die drei Säulen der Überzeugungskraft	33
3. Wer sich selbst wahrnimmt, wird wahrgenommen	34
4. Ein kleines Experiment zum Einstieg	35
5. Präsent sein	35
6. Das offenbare Geheimnis: der Atem	36
7. Die spezifische Qualität von Präsenz	37
8. Das Gegenteil von Präsenz	38
9. Präsenz – ein Gegenentwurf	40
2 ATMEN	43
1. Körper	48
1.1. Steuerung der Atmung	48
1.2. Gasaustausch – Energiegewinnung	49
1.3. Die Atemmuskeln – das Zwerchfell	49
1.4. Der Kehlkopf	50
1.5. Die Lunge	51
1.6. Die Nase	51
1.7. Der Atemrhythmus	52
– Inspiration – Einatmung	52
– Expiration – Ausatmung	53
– Atempause	54
<i>Übung: Atemwahrnehmung</i> <i>(mit geschlossenen Augen)</i>	56
– Atemräume	57
<i>Übung: Aktivierung der Atemräume</i> <i>Aktivierung der Flanken</i> <i>Aktivierung des unteren Rückens</i>	58

INHALT

1.8. Die drei Hauptursachen für verkehrtes Atmen	58
– „Tiefe“ Einatmung	58
<i>Übung: Bewusster Umgang mit verkehrten Vorstellungen von tiefer Einatmung</i>	59
– Innere Haltung und äußere Haltung	59
<i>Übung: Handauflegen auf das Brustbein</i>	60
– Autonome Stressreaktion	60
1.9. Bewusster Umgang mit der autonomen Stressreaktion	61
<i>Übung: Stressprävention</i>	63
<i>Übung: Stressintervention</i>	64
1.10. Drei Arbeitsschritte – Wahrnehmen, Loslassen, Zulassen	64
<i>Übung: Innehalten</i>	64
2. Seele	66
2.1. Arbeitsansatz	67
<i>Übung: Gedanken und Gefühle beeinflussen das Atemgeschehen</i>	68
2.2. Inneres Lächeln	69
<i>Übung: Inneres Lächeln</i>	69
2.3. Mit sich selbst befreundet sein	70
3. Geist	70
<i>Übung: Verbunden Sein</i>	72
3 KÖRPERLICHE PRÄSENZ	75
<hr/>	
1. Unsere Haltung	77
1.1. Durchlässigkeit	79
2. Präsenz im Gehen	80
<i>Übung: „Füße, Füße, Füße“</i>	80
3. Das Aufrichten	84
<i>Übung: Einfaches Auf- und Abrollen der Wirbelsäule</i>	85
4. Präsenz im Stehen	86
<i>Übung: Standbein-Spielbein-Stand</i>	90
5. Präsenz im Sitzen	92
<i>Übung: Herstellen von Präsenz im Sitzen – Die Rückenlehne ist dein Freund</i>	92
5.1. Körperhaltung im Sitzen	93
– Die optimale Ausgangsposition im Sitzen: Königliche Aufrichtung	93
– Umgang mit den Beinen im Sitzen	97

INHALT

– Kopfhaltung im Sitzen	97
5.2. Hilfsmittel mit großer Wirkung	98
<i>Schlangenübung</i>	99
6. Rückenbewusstsein	100
<i>Übung: Gehen mit Rückenbewusstsein –</i> <i>Schleppe, Chiffonschleier, Propeller</i>	102
7. Präsenz in Gesten	103
<i>Präsenzübungen für Gesten</i>	105
8. Wohlspannung	106
<i>Übung: Differenzierte Wahrnehmung der Muskelspannung</i>	106
<i>Übung: Überspannung oder Unterspannung</i> <i>im eigenen Körper wahrnehmen</i>	107
<i>Übung: Überspannung der Muskulatur lösen</i>	108
9. Präsenz im Blickkontakt	108
<i>Präsenzübungen für den Blickkontakt</i>	110
10. Präsent auftreten	111
10.1. Lampenfieber	111
<i>Übung: Fünf Schritte für einen souveränen Auftritt</i>	112
<i>Übung: Gehend das Publikum führen</i>	116
11. Wie Körperhaltungen die Einstellung und das Verhalten beeinflussen	117
 4 MENTALE PRÄSENZ	 121
<hr/>	
1. Mentale Präsenz im historischen Kontext	126
2. Erkenne dich selbst an	127
3. Loslassen – Freiraum durch Distanz	129
4. Das Mentaltraining	129
4.1. Einstieg	132
– Sich selbst begegnen	132
– Vorbereitung	133
<i>Übung: Atemzentrierung</i>	134
– Abschluss	135
4.2. Arbeitsweise	136
– Die grundlegende Übungshaltung	136
– Die Ansprache	136
– Antworten tauchen auf	137
4.3. Wahrnehmen, was uns bewegt	137
– Beobachten	137

INHALT

– Selbstvertrauen	139
<i>Übung: Autosuggestion – Innere Sonne</i>	139
4.4. Der Dialog mit sich selbst	140
– Leit/dgedanken ans Licht bringen	140
– Hilfreiche Gedanken	149
– Sieben Regeln	151
– Überlieferte hilfreiche Gedanken	153
– Sich Fragen stellen	156
– Freie Assoziation	158
– Perspektivwechsel	159
<i>Übung: Stellen Sie sich vor, Sie führen Regie</i>	161
– Erwartungen	162
– Einbindung in den Alltag	163
<i>Übung: Einen hilfreichen Gedanken gehend verankern</i>	163
5 PRÄSENZ IN DER STIMME	167
1. Der Körper – unser Instrument	170
2. Drei wesentliche Faktoren, die den Klang der Stimme beeinflussen	171
2.1. Inspiration und Klangqualität	171
2.2. Der Einfluss der Körperhaltung auf die Klangqualität	173
2.3. Der Kontakt	176
3. Häufig auftauchende Fragen	178
3.1. Spreche ich in meiner Stimmlage?	178
<i>Übung: Individueller Grundton</i>	178
3.2. Was mache ich, wenn meine Stimme zu leise ist?	178
<i>Übung: Der Blickkontakt bestimmt die Lautstärke</i>	179
4. Übungen zum Stimmen des eigenen Instruments für jeden Tag	180
<i>Übung: Gähnen</i>	181
<i>Übung: Lippenflattern</i>	181
<i>Übung: Summen</i>	182
<i>Übung: Abklopfen des Körpers</i>	182
<i>Übung: Zentrierung durch Atemwahrnehmung</i>	182
5. Übungen für die Resonanzräume und die Atemführung	184
<i>Basisstimmübung – Dreiteiliger Atemrhythmus</i>	186
<i>Übung: Brustraum</i>	187
<i>Übung: Lendenbereich</i>	188

INHALT

<i>Übung: Lendenbereich – Partnerübung</i>	189
<i>Übung: Beckenraum</i>	190
<i>Übung: Füße</i>	191
<i>Übung: Kopf</i>	192
6. Entfaltung der Persönlichkeit	193
6 PRÄSENZ IN DER SPRACHE	195
<hr/>	
1. Präsenz in der Aussprache	197
1.1. Innere Haltung	198
1.2. Körperhaltung	198
1.3. Sprachbehandlung	199
<i>Übung: Korkensprechen</i>	200
<i>Übung: Aktivierung der Zunge und des Zwerchfells</i>	202
<i>Übung: Verspannungen im Kieferbereich lösen</i>	203
<i>Übung: Sprechlebensfähigkeit durch Gesten</i>	204
1.4. Tipps	204
2. Sprechend präsent sein	205
3. Informationen auf den Punkt bringen	206
4. Angemessenheit	207
5. Das Kultivieren der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit	208
7 RHETORISCHE PRÄSENZ	211
<hr/>	
1. Ethos	214
1.1. Wie lässt sich Glaubwürdigkeit herstellen?	214
<i>Übung: Atmend sich Vertrauen</i>	214
1.2. Die Pause – Das wichtigste Mittel, um rhetorisch präsent zu sein	216
1.3. Freies Sprechen	219
2. Logos – das Argument	220
2.1. Vorüberlegungen	220
<i>Übung: Klärungsprozess</i>	221
2.2. Der rote Faden	221
2.3. Die Gedächtniskunst	222
– Mindmaps	223
– Auswendig lernen und Sprache be-greifen	223
– Gehen und memorieren	226
– Gehen und konzipieren	226

EINFÜHRUNG

„Mensch, du hast die Kraft zu deiner Selbstbestimmung.“

Joseph Beuys

Die Präsenz-Methode richtet sich an alle, die Lust haben, Entspannung und Lebensfreude in ihr Leben einzuladen. Die mit sich selbst und anderen wirklich in Verbindung kommen und Resonanz erfahren wollen, die mit ihren Redebeiträgen zu einem konstruktiven Dialog beitragen möchten. Die ihre Selbstwirksamkeit im beruflichen und privaten Alltag erfahren möchten, um mitgestaltend zu agieren.

Die Wirkung eines Menschen auf andere wird beeinflusst von seinem Bewusstsein für die *Innere Haltung* und die Körperhaltung sowie von seiner Aufmerksamkeit für den konkreten Moment. Das Lenken unserer Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang lässt uns den gegenwärtigen Moment jederzeit bewusst erleben. Die drei genannten Faktoren beeinflussen sich gegenseitig. Die Präsenz-Methode setzt daher gezielt an diesen drei Themenfeldern an. Egal, mit welchem Sie sich befassen, Sie werden die beiden anderen Aspekte Ihres persönlichen Ausdrucks stets mitbearbeiten und -verändern.

Ich stelle meine eigene Erfahrung und mein methodisches Wissen zur Verfügung, damit alle, die dies wünschen, lernen können, in jedem einzelnen Moment und in jeder Situation präsent zu sein. Das setzt voraus, dass wir uns ins Bewusstsein heben, was wir *wie* tun. Zudem benötigen wir Techniken und Übungen auf körperlicher und mentaler Ebene, die den bewussten Umgang mit uns selbst fördern. Gleichzeitig gilt aber auch, dass der bewusste Umgang mit uns selbst eine Vorbedingung ist, um die Übungen richtig und

KAPITEL 3

„Es gibt zwei Wege, das Selbst zu erforschen.
Zum einen können wir an unseren Gedanken und Überzeugungen
arbeiten und werden so Veränderungen im Körperausdruck
wahrnehmen. Zum anderen können wir uns auch von der anderen
Seite annähern und an der Bewegungsfreiheit und an der Veränderung
von Bewegungsabläufen arbeiten, denn diese haben wiederum Einfluss
auf unser Verhalten und Selbstwertgefühl.“

Royston Maldoom

3 KÖRPERLICHE PRÄSENZ

„Jeder Grashalm hat seinen Engel,
der sich über ihn beugt und flüstert: wachse, wachse ...“

Aus dem Talmud

Als Atheist können Sie das „I“ im Wort „Engel“ weglassen und die Buchstaben so umstellen, dass „Gene“ daraus wird. – Jeder Grashalm hat seine Gene, die das Programm zu seinem Wachstum enthalten.

1. Unsere Haltung

Das Erste, was wir von einem Menschen wahrnehmen, ist seine körperliche Erscheinung. Schon in den ersten Augenblicken beginnt er auf uns zu wirken, nonverbal, allein durch seine Körpersprache. Der Körper spricht also. – Was erzählt er? Er erzählt davon, wie wir bislang mit uns umgegangen sind und wie andere mit uns umgegangen sind. Wie wir unseren Lebensumständen begegnen, wie offen oder verschlossen, wie aktiv oder passiv wir sind. Auch davon, ob wir uns etwas zutrauen oder nicht, legt er Zeugnis ab.

Die Art, wie wir leben, hinterlässt Spuren. Diese Spuren lesen wir unbewusst in der Körperhaltung und in den Gesichtszügen unseres Gegenübers. Instinktiv verstehen wir die Botschaften. „Der Körper lügt nicht“, heißt es.

