

MARTIN WEHRLE
Der Klügere denkt nach



GOLDMANN

Buch


Von Kindheit an wird uns eingebläut: Gesellig zu sein ist gut, Rückzug ist schlecht. Wer sich dem Trubel entzieht oder eigenen Gedanken nachhängt, statt sich ins Gespräch einzumischen, hört schon als Kind: »Mach dich nicht zum Außenseiter!« Viele zurückhaltende Menschen sehen sich deshalb als Mängellexemplare, hadern mit ihrer Natur und quälen sich von einem Rhetorikseminar ins nächste – immer in der Hoffnung, dass dieses Training ihr Charisma wachsen lässt wie ein Hanteltraining den Bizeps. Und dass sie damit – endlich, endlich! – zu den Lauten aufschließen können. Aber ist das überhaupt nötig? Nein, sagt Martin Wehrle und zeigt, wie Sie auf die ruhige Art erfolgreich sein können. Denn in der Ruhe liegt die Kraft!

Autor

Der Erfolgsautor Martin Wehrle ist Deutschlands bekanntester Karriere- und Persönlichkeitscoach. Seine Bücher haben rund um den Globus begeisterte Leser gefunden, zuletzt erschien der SPIEGEL-Bestseller »Dieses Buch verändert dein Leben für immer«. An seiner Karriereberater-Akademie gibt er Erfahrungen weiter und bildet mit großem Erfolg Coachs aus. Bei YouTube erreicht er jährlich mehrere Millionen Menschen über seinen Kanal »Martin Wehrle: Coaching- und Karrieretipps«. »Frag Martin«, sein Coaching-Podcast, verbindet Psychologie und Herz. Seine digitale 365-Tage-Challenge begleitet Menschen Tag für Tag in ein erfüllteres Leben.

Kontakt: www.karriereberater-akademie.de und www.wehrle-redner.de

Außerdem von Martin Wehrle im Programm:

Bin ich hier der Depp?
Geheime Tricks für mehr Gehalt
Sei einzig, nicht artig!
Viel Fleiß, kein Preis
Noch so ein Arbeitstag, und ich dreh durch
Ich könnte ihn erwürgen
Den Netten beißen die Hunde
Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst
Dieses Buch verändert dein Leben für immer
 alle auch als E-Book erhältlich)

Martin Wehrle

Der Klügere denkt nach

Von der Kunst,
auf die ruhige Art
erfolgreich zu sein

Mit Anti-Schwätzer-Training

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2017 im Mosaik Verlag, München.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2020

Copyright © 2017 der Originalausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag

Copyright © 2020 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Illustrationen: Dirk Meissner

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, nach einem

Entwurf von *zeichenpool, München

Umschlagmotiv: shutterstock/Wision

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · CB

ISBN 978-3-442-17843-8

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Warum Großmäuler keine Vorbilder sind	9
 Stiller Aperitif:	
Kommt Ihnen das bekannt vor?	15
Klappe eins: Die Party-Falle	15
Klappe zwei: Die Party-Chance	19
Julia und die glorreichen Sieben	23
 1 All die Schwätzer und ich:	
Warum nicht jeder schüchtern ist, der sich so fühlt	27
Ein Leben ohne Blaulicht	28
Es ist nicht alles Gold, was brüllt!	35
Prominente Zurückhaltung:	
Der unsichtbare Erfolgsunternehmer	40
Der Lärm frisst seine Kinder	45
Der Wetterbericht der Seele:	
Wie sehen Sie sich selbst?	53
 2 Der große Temperaments-Test:	
Introvertiert, hochsensibel, glücklich?	65
Die Temperaments-Bombe	66
Das Kitzel-Geheimnis – warum Introvertierte mehr spüren	71

Der große Temperaments-Test: Wie introvertiert oder hochsensibel sind Sie?	76
Prominente Zurückhaltung:	
Der Schüler, der alles zweimal sagte	88
Der Stärken-Finder	89
Raus aus der Opfer-Rolle!	100

3 Stoppt den Action-Film!

Warum Sie nicht auf jeder Hochzeit tanzen müssen ...	104
Am Wochenende nach New York	105
Hallo, Spiegel, gibt's mich noch?	109
Prominente Zurückhaltung:	
Der tapfere Ritter gegen den Lärm	112
Die Opa-Wilhelm-Strategie	114
Das entzauberte Fabelwesen	119

4 Die Smalltalk-Lüge:

Wie Sie den Phrasen-Hasen abhängen	125
Die rhetorische Gehirnwäsche	126
Der Wettkampf im Fahrstuhl	129
Achtung, Small-Stalker!	135
Die Reporter-Methode	141

5 Die No-Casanova-Strategie:

Warum ehrlich am längsten liebt	152
Beziehungsmarkt: Herz zu verkaufen!	153
Die Landkarte der Liebe	158
Partnersuche als Staatsgeheimnis	166
Ist mein Schatz ein Gegensatz?	173

Prominente Zurückhaltung:	
Ich schenke dir 100 Minuten!	180
6 Bewerbung ohne Kanonenkugel:	
Wie Sie Baron Münchhausen ehrlich übertreffen	182
Die Abrakadabra-Bewerbung	183
»Ich bin doch kein Mauerblümchen!«	189
Fankurve im Vorstellungsgespräch	197
Prominente Zurückhaltung:	
Vom schlingernden Radfahrer zum Gipfelstürmer ...	204
Zehn Richtige: Lauter Erfolg für leise Bewerber	206
7 Meeting ohne Mätzchen:	
Wie Sie die Ritter der Schwafelrunde beeindrucken ...	215
Wenn der Mund zur Mündung wird	216
Brainstorming: Die Dummheit des Schwarms	222
Endlich mitreden – so geht’s!	231
Von der Frau, die so laut schwieg, dass alle zuhörten .	236
Prominente Zurückhaltung:	
Ein Vertrag bei Kerzenlicht	242
8 Das Rede-Duell:	
Wie leise Töne Ihnen lauten Applaus bringen	244
Ein Stummfisch im Redeseminar	245
Liefern Sie Ihre Rede als Pizza-Bote!	253
Es lebe die Unzulänglichkeit!	261
Zehn Tipps für zurückhaltende Redner	268
Prominente Zurückhaltung:	
»Ich habe die Sache total verpatzt!«	276

9 Elefanten-Alarm:

Wie Sie mit Dickhäutern umgehen	279
Warum tue ich, was ich gar nicht will?	280
Im Hagel der Erwartungen	285
Die Kellner-Falle	289
Schließen Sie die Seelen-Tür!	294
Wir brauchen mehr Sensible!	297
Die zehn Elefanten-Bremsen	301

10 Die Schwätzer-Bremse:

Wie Sie Maulhelden entzaubern	313
Rede nie mit Säbelzähntigern!	314
Rote Karte für Schwätzer	320
Warum ein Gespräch keine Schlacht ist	322
Die sieben tückischsten Laber-Tricks:	
So enttarnen Sie Schwätzer!	327
Das Laber-Abwehr-Training	338
Die sieben fiesesten Angriffe:	
So wehren Sie sich gegen Schwätzer!	345
Das Angriffs-Abwehr-Training	356

Stilles Dessert:

Vom Reden zur Redlichkeit	362
Weiterführende Literatur	369
Quellenverzeichnis	371
Zitatnachweis	376
Register	377

Vorwort

Warum Großmäuler keine Vorbilder sind

Dieses Buch ist garantiert das falsche für Sie, falls Sie eine Besserungsanstalt von 370 Seiten erwarten, die Sie als zurückhaltender Mensch betreten und als Rampensau verlassen. Dieses Buch ist das falsche, wenn Sie Ihre dünne Haut durch einen Panzer ersetzen und mit stählerner Faust auf den Tisch hauen wollen. Keinen Rednerkurs will ich Ihnen aufs Auge drücken, Sie nicht für die Weltmeisterschaft im Smalltalk qualifizieren. Und es liegt mir fern, Sie vor einen Spiegel zu treiben, damit Sie sich dort die Körpersprache eines Burgschauspielers antrainieren.

Denn ich bin fest überzeugt, all diese Ratschläge gingen von einer falschen Voraussetzung aus: dass mit *Ihnen* etwas nicht stimmt, dass *Sie* zu zurückhaltend, zu sensibel, dass *Sie selbst* das Problem sind. Aber was, wenn es umgekehrt ist? Was, wenn Sie alle Stärken für Ihren Erfolg mitbringen? Was, wenn nicht in erster Linie *Sie* zu leise sind – sondern Ihre Umgebung zu laut?

In Amerika, dem Land der unbegrenzten Geschwätzigkeit, steigt die Zahl der Menschen, die sich für schüchtern halten, laut Studien sprunghaft an.¹ Jeder Zweite hat mittlerweile das Gefühl, er sei ein Bewohner des Schneckenhauses. Und warum? Weil die Maßstäbe sich verschieben!

Wir leben in einer Lärmgesellschaft. Wer sich nicht von morgens bis abends wie ein Marktschreier anpreist (sondern mit Eigenlob zurückhält), nicht eine Konzerthalle voller jubelnder Freunde um sich versammelt (sondern gern allein oder unter we-

nigen Freunden ist) und nicht sein Intimleben wie eine Live-Reportage vor der Welt ausbreitet (sondern Privates privat belässt) – der fühlt sich heutzutage schon im Abseits.

Auch in Deutschland hat das Kontaktfreuden-Haus eröffnet, aus jeder Stellenanzeige springen uns Vokabeln an wie »offen«, »teamorientiert« und »aufgeschlossen«. Der Teamgeist spukt durch Großraumbüros, und über zurückhaltende Menschen wird gesprochen, als trügen sie eine unzeitgemäße Krankheit in sich: Introversion! Das klingt wie »Infektion«, nach Schweige-Bakterien auf einer gelähmten Zunge. Großmäuler geben oft den Takt vor, ihre Marotten werden zum Maßstab erklärt und gelten in vielen Büros als erstrebenswert:

- ▶ **Versprich mehr, als du halten kannst!**
- ▶ **Rede über Dinge, von denen du nichts verstehst!**
- ▶ **Drück Menschen an die Brust, die du kaum kennst!**
- ▶ **Zeige immer gute Laune, auch wenn dir zum Heulen ist!**
- ▶ **Schlag den ganzen Tag die Trommel, damit niemand die Chance hat, deine Pracht und deine Herrlichkeit zu überhören!**

So lacht und lärmt es rund um die Uhr. Zurückhaltende Menschen fühlen sich unter Druck gesetzt, werden kritisch beäugt und immer wieder aufgefordert: »Sag doch auch mal was!« Der natürliche Vorgang des Schweigens wird zur Sprech-Verweigerung umgedeutet. Ein Stirnrunzeln bei einer kritischen Bemerkung

kung reicht, damit einer raunzt: »Sei doch nicht so sensibel!« Und noch immer schreiben Lehrerinnen ihren Schülern ins Zeugnis: »Die mündliche Mitarbeit lässt zu wünschen übrig«, statt erfreut festzuhalten: »Das Kind besitzt die große Fähigkeit, Dinge im eigenen Kopf zu entwickeln, hört gut zu und lässt seinen Mitschülern viel Raum.«

Kann es wahr sein, dass die Vorlauten Ihnen als Vorbilder eingeredet werden? Haben Sie mal überlegt, warum Rednerkurse für Stille der Renner sind – während kein Dauerredner es für nötig hält, einen Kurs im Zuhören zu buchen? Und sind Sie einverstanden damit, dass Bücher für Hochsensible ein Verkaufsschlager sind – während es die Unsensiblen nicht für nötig halten, sich über ihr mangelndes Einfühlungsvermögen zu informieren?

Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Eigenschaften kein Problem sind, sondern eine Chance! Ich gratuliere Ihnen, falls Sie vor dem Sprechen denken statt umgekehrt (wie die Schwätzer). Ich gratuliere Ihnen, falls Sie in die Tiefe gehen, statt an der Oberfläche zu surfen. Und ich gratuliere Ihnen, falls Sie feinfühlig sind und anderen Menschen zuhören, statt pausenlos Ihr Ego zu produzieren.

Rät Ihnen dieses Buch also, Ihre Komfortzone keinen Zentimeter zu verlassen? Eben nicht! Sie lernen Wege kennen, wie Sie unter Schwätzern glänzen können, ohne selbst einer zu werden. Zum Beispiel erfahren Sie ...

- wie Sie mit unsensiblen Bemerkungen souverän umgehen, ohne einen Stacheldraht um Ihre Seele zu ziehen;
- wie Sie im Meeting die Schwätzer ausstechen, ohne die gängigen Luftblasen der Selbst-PR zu produzieren;

- ▶ wie Sie mit fremden Menschen ins Gespräch kommen, ohne peinliche Smalltalk-Phrasen zu dreschen;
- ▶ wie Sie im Vorstellungsgespräch Ihre Qualitäten rüberbringen, ohne sich dabei wie ein Laienschauspieler zu fühlen;
- ▶ wie Sie beim Flirten mit eigenen Qualitäten punkten, statt im Super(woman)-Kostüm mit billigen Flirt-Tipps zu hantieren,
- ▶ und wie Sie das Wort in einer Gruppe auch dann ergreifen, wenn die Schwätzer es eigentlich nicht loslassen wollen (und das wollen sie nie!).

Setzen Sie Ihre Vorzüge so in Szene, dass es sich für Sie gut anfühlt: mit berechtigtem Selbstbewusstsein, aber ohne PR-Sprechblasen und Laber-Lametta. Denn die wichtigste Lektion ist die: Bleiben Sie echt! Widerstehen Sie der Versuchung, Schwätzer zu imitieren; denn in der Produktion heißer Luft sind diese Typen nicht zu schlagen, das garantiere ich Ihnen! Arbeiten Sie *mit* Ihrer Natur – und nie gegen sie.

Das heißt auch: Machen Sie nicht jeden Quatsch mit, nur weil andere ihn vormachen. Welche Partys sind überflüssig? Welche Flirts lohnen sich nicht? Welche Meetings dürfen Sie sausen lassen? Welche Dienstreisen absagen? Welche Gesprächspartner wie Baustellen weiträumig umfahren? Und welchen Netzwerken niemals ins Netz gehen? Sie werden staunen, was Sie sich alles schenken können, ohne etwas zu verpassen.

Und ich ermutige Sie, Maulhelden in ihre Grenzen zu verweisen. Dieses Buch liefert eine Bestandsaufnahme unserer Großmaul-Gesellschaft und enttarnt Tricks, mit denen Schwätzer sich in den Mittelpunkt quatschen, auch wenn sie nur Quatsch reden. Hier werden Sie fit für die rhetorische Notwehr. Erobern Sie die Lufthoheit über wichtige Debatten zurück.

Schluss damit, dass die Lautesten die Maßstäbe prägen, nur weil sie laut sind! Die Vernünftigsten sollen es tun, auch wenn viele von ihnen leise und sensibel sind. Packen Sie's an! Damit Sie bekommen, was Sie verdient haben – auf die leise Weise!

Eine Anmerkung zum Sprachgebrauch: Als »zurückhaltende Menschen« bezeichne ich in diesem Buch Introvertierte *und* Hochsensible. Der Begriff »Schwätzer« aber meint nicht alle Extrovertierten, sondern nur den unangenehmen Teil: die Schaumschläger, Maulhelden und Allzu-viel-Versprechenden.



LEISE & WEISE

»Es sind nicht immer die Lauten stark, nur weil sie lautstark sind.«²

Konstantin Wecker, deutscher Liedermacher

»Man ist nie so lächerlich
durch Eigenschaften,
die man besitzt,
wie durch jene,
die man zu haben vorgibt.«

François de La Rochefoucauld

Stiller Aperitif:

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Dieses Buch meint *Sie*, falls die folgende Geschichte nicht nur von Julia handelt, sondern zumindest in Ansätzen auch von Ihnen selbst.

Klappe eins: Die Party-Falle

Lange hatte Julia nach einem Grund gesucht, sich vor der großen Marketing-Party zu drücken. Plötzlicher Kopfschmerz? Übelkeit? Ein privater Termin? Doch solche Ausreden hatte sie schon viel zu oft benutzt. Und eben noch hatte ihr Chef am Messestand gemahnt: »Wir müssen Flagge zeigen bei dieser Feier.« Das hieß: Sie sollte auf die Party gehen, nur damit sie auf die Party gegangen war. Sachliche Gründe gab es keine.

Unschlüssig stand sie vor dem Saal. Die Bässe dröhnten wie Presslufthämmer. Das verstand sie bis heute nicht: warum erwachsene Menschen die Musik so laut aufdrehten, dass man brüllen musste, um noch verstanden zu werden – und an seinen Gesprächspartner dicht wie für einen Kuss heranrücken, um noch zu verstehen. Sie hatte empfindliche Ohren und litt unter stickiger Luft.

Hinter ihr lag ein anstrengender Tag am Messestand. Morgens war sie direkt aus dem überfüllten Frühstückssaal zur Messe gehetzt. Rund um die Uhr hatte sie den Stand betreut, umla-

gert von Menschen. Mittags hätte sie sich gerne für eine Pause zurückgezogen. Aber der Chef hatte ihr nahegelegt, am Stand zu bleiben – und ihr im Gegenzug eine Currywurst mitgebracht.

Dabei laugte es sie aus, reihenweise neue Menschen kennenzulernen – vor allem, wenn sie nicht als Einzelexemplare an den Stand kamen (dann fielen ihr die Gespräche am leichtesten), sondern als ganzer Schwarm. Vor einer Gruppe zu sprechen, fixiert von vielen Augen, das hasste sie. Schon in der Schule hatte sie sich selten gemeldet, auch wenn sie die Antworten wusste. Sie stand nicht gern im Mittelpunkt.

Dagegen hatte ihr Chef die Kunden mit dröhnenden Anekdoten aus seinem Leben unterhalten. Je größer die Gruppen waren, desto mehr drehte er auf. Nur seine Fachaussagen blieben so dünn, dass Julia schon beim Zuhören rote Ohren bekam. Doch auf diese Tour war es ihm gelungen, dreimal so viele Visitenkarten wie Julia einzusammeln. Abends zählte er sie genüsslich und erklärte sich zum »Tagessieger«, wodurch sie sich zwangsläufig als Verliererin fühlte – sie konnte solche Wettbewerbe nicht leiden.

Ein Bassschlag riss sie aus ihren Gedanken. Sie zwang sich: Los jetzt, in den Saal! Zuckende Scheinwerfer ließen ihre Augen flackern. Die Luft war so dick, dass man sie hätte schneiden können. Wortfetzen flogen durch den Raum, Gelächter schwoll an und ab, Gläser klirrten. Gesichter hier, Gesichter dort. Julia fühlte sich überflutet von Reizen, also schnappte sie sich erst mal ein Sektglas und hielt sich daran fest.

An den Stehtischen hatten sich Grüppchen versammelt, die so taten, als würden sie miteinander reden. In Wirklichkeit – das kannte sie schon – wurden doch nur Monologe gehalten. Man brüllte sich Belanglosigkeiten zu, und sobald die Gefahr bestand,

dass ein interessantes Gespräch aufkam, wechselte garantiert einer das Thema: von der Marktlage zur Wetterlage. Auf solchen Partys wurde viel geredet, aber wenig gesagt. Julia liebte es umgekehrt.

Sie wusste, was sie jetzt tun sollte: an einen der Tische gehen, sich vorstellen, ihre Visitenkarte austeilen – und mit fremden Menschen sprechen, als wären es ihre ältesten Bekannten. Und sie wusste, was sie jetzt viel lieber getan hätte: auf die Toilette gehen, allein sein und ein paar Minuten durchatmen.

Die Stimme kam von der Seite: »Julia, alte Freundin – wie geht's?« Der Mann, der bis über beide Ohren grinste, eilte in bedrohlicher Geschwindigkeit auf sie zu. Im letzten Augenblick erkannte sie ihn als Michael Klein, einen ehemaligen Kollegen. Schnell streckte sie ihm ihre Hand entgegen, damit er nicht noch auf die blöde Idee kam, sie zu umarmen. Was brachte ihn dazu, sie als »Freundin« zu bezeichnen, nur weil sie vor fünf Jahren bei einem Projekt zusammengearbeitet hatten?

Seine Frage »Wie geht's?« bezog Michael vorsichtshalber auf sich selbst und sprudelte los. Die neue Firma: großartig. Der neue Chef: sein Duzfreund. Sein Privatleben: nach der Scheidung – »Du erinnerst dich?« – wieder perfekt auf Kurs: neue Frau, neues Glück, Kinderpläne. Und dann, nach zwei Minuten, ehe Julia richtig zu Wort gekommen war: »Entschuldige, da drüben sehe ich gerade ein paar Bekannte. Hier meine Visitenkarte. Und viel Spaß noch!«

Dunkel erinnerte sich Julia, dass Michael Klein ihr damals jeden Tag mit seiner Ehekrise in den Ohren gelegen hatte, was ihr peinlich gewesen war – sie selbst hätte ein so intimes Thema niemals vor Kollegen ausgebreitet, sondern nur vor echten Freunden (davon hatte sie zwei). Aber sie galt als gute Zuhörerin, deshalb

zog es Menschen mit Problemen zuverlässig an ihren Schreibtisch. Feine Signale reichten oft nicht aus, ein solches Gespräch zu beenden. Manchmal nervte es, dass sie mit den Sorgen anderer überschüttet wurde, während sich für ihre eigenen niemand zu interessieren schien.

Julia sah Michael hinterher. Er hatte sich zu einer Gruppe gesellt und schien sich prächtig zu unterhalten. Ach, einmal so unbeschwert wie er Menschen ansprechen! Am Stehtisch nebenan kicherte jemand. Etwa über sie? Immerhin stand sie hier so einsam in der Partylandschaft wie ein Kind, das seine Eltern im Kaufhaus verloren hatte.

Also gut, sie gab sich einen Ruck, trat an einen Tisch und murmelte ihren Namen. »Sehr erfreut!«, säuselten ein paar Menschen, ohne wirklich erfreut zu sein (ihr Lächeln war oberflächlich, das sah Julia). Ein Typ am Tisch schwang große Reden über Direktmarketing. Die anderen hingen an seinen Lippen, als spräche der Papst. Dabei durchschaute Julia seine Aussagen als Laienpoetik, denn Direktmarketing war ihr Fach. Zweimal wollte sie einhaken und korrigieren – aber bis sie sich ihre Worte zurechtgelegt hatte, war die Chance vorbei. Sie war einfach zu langsam! Als der Papst den Tisch wechselte, fragten einige nach seiner Visitenkarte. Julia streckte er auch eine hin – ungefragt! Nun begann ein oberflächliches Geplauder, zu dem sie ein paar Belanglosigkeiten beitrug, auch wenn sie sich schlecht dabei fühlte.

Um 23.30 Uhr – endlich! – brachen die ersten Gäste auf, darauf wartete Julia seit Stunden. Sie rief ein Taxi und fuhr zum nahen Hotel. Unterwegs machte sie sich Vorwürfe, dass sie kaum Visitenkarten eingesammelt und Kontakte geschlossen hatte. Sie war einfach zu introvertiert und sensibel, sie musste mehr aus sich herauskommen!

Erschöpft und unzufrieden ließ sie sich auf ihr Hotelbett fallen und schaltete das Licht aus. Sie würde schlecht schlafen heute Nacht.



LEISE & WEISE

»Lärm beweist gar nichts. Eine Henne, die ein Ei gelegt hat, gackert, als sei es ein Planet.«

Mark Twain³, US-Autor

Klappe zwei: Die Party-Chance

Haben Sie in Julia Anteile von sich selbst wiedererkannt? Und fragen Sie sich, was hätte Julia anders machen können? Ohne Rhetorik-Training, ohne sich zu verstellen, eben auf ihre eigene Art? Nach dem Lesen dieses Buches wäre der Tag vielleicht so verlaufen:

Gut ausgeruht spazierte Julia an den Messestand. Statt sich in den vollen Frühstücksaal zu quetschen, hatte sie sich im Hotelzimmer einen Tee gekocht und ein Vollkorn-Sandwich gegessen. Danach hatte sie bei einem Morgenspaziergang im Park frische Luft getankt und den Sonnenaufgang genossen.

Am Messestand sagte sie zu ihrem Chef: »Ich übernehme die Einzelkunden.« Das war ihm mehr als recht, denn er brannte darauf, vor Gruppen den Alleinunterhalter zu spielen. Darin war er gut. Ihre Stärken lagen im Vier-Augen-Gespräch: Sie konnte

zuhören, Themen vertiefen, Bedürfnisse erspüren und Angebote maßschneidern. So hob sie sich von den typischen Messeberatern ab, die jedem Kunden dieselbe Rhetorik-Soße übergossen. Ihre Gesprächspartner wussten das zu schätzen, im Laufe des Vormittags wurde sie mehrfach gelobt.

Alle zwei Stunden zog sich Julia zehn Minuten vom Messestand zurück. Sie hatte ihrem Chef am Vortag erklärt, dass sie ihren Akku zwischendurch aufladen muss, um den ganzen Tag hoch konzentriert und effektiv zu bleiben. Eine Mittagspause von 45 Minuten gehörte dazu. Zwar spürte sie, dass ihr Chef sie lieber am Stand behalten hätte (sie spürte ohnehin oft, was andere von ihr erwarteten). Aber in erster Linie fühlte sie sich für *ihr eigenes* Wohl verantwortlich, nicht für seines. Gemütlich aß sie zu Mittag, ging eine Runde um den Block und wechselte noch ein paar Worte mit ihrer Lieblingskollegin.

Der Tag war anstrengend, aber die Pausen lockerten ihn auf. Abends warf ihr Chef einen Stapel Visitenkarten auf den Tresen, um den Tagessieg auszuzählen. Sie schlug vor: »Lassen Sie uns doch zählen, wer mehr über die Wünsche der Kunden erfahren hat« – und begann mit einer Aufzählung, die immer länger wurde. Ihr Chef, der viel geredet, aber kaum zugehört hatte, verstummte und steckte die Visitenkarten wieder ein.

Abends stand die große Marketing-Party an. Julia hatte die Not zur Tugend gemacht und sich schon Wochen vorher mit Jan Schmidt verabredet, einem Branchenkollegen. Der arbeitete am selben Thema, ihr fachlicher Mailwechsel war tief und lebendig gewesen. Sie hatte gedacht: Besser ein produktives Zweiergespräch am Rande der Party, als in der Mitte unproduktiv mit einem Sektklas rumzustehen!

Tatsächlich wartete Jan vor dem Partysaal und winkte ihr zu;

sie fühlte sich willkommen. Angesichts der lauten Bässe schlug sie vor: »Wollen wir uns erst mal hier draußen unterhalten? Dort drüben ist eine Sesselgruppe.« Jan stimmte freudig zu. Das Gespräch war spannend, sie lernte viel über die Strategien des Wettbewerbers.

Nach einer Stunde gingen sie gemeinsam in den Saal – da sie ins Gespräch vertieft war, bekam sie das Getöse nur am Rande mit. Jan führte sie an einen Tisch und stellte sie zwei Kollegen vor. Offenbar funkten sie mit Jan auf einer Wellenlänge, denn sie kannten sich fantastisch mit Direktmarketing aus – anders als ein Typ am Nebentisch, der so platt über das Thema dröhnte, dass seine Unkenntnis ihr in den Ohren noch mehr wehtat als die viel zu lauten Bässe.

Julia genoss das Gespräch mit den Fachkollegen, denn es ging um ihr Spezialgebiet. Wenn sie ein Thema liebte, fand sie die Worte immer viel leichter als sonst – zumal sie sich vorher überlegt hatte, welche Punkte sie mit Jan besprechen wollte. Auf diesen Vorrat an Gedanken griff sie immer wieder zurück. Sie mochte ihre Gesprächspartner und erfuhr viel über ein neues Direktmarketing-Tool. Morgen würde sie ihrem Chef davon berichten.

Ihr Blick wanderte durch den Saal. An einem Nebentisch kicherte es – offenbar amüsierten sich die Leute gut. Dann blieb sie hängen an einem Männergesicht. Der Typ kam ihr bekannt vor, wer war das bloß? Jetzt erinnerte sie sich: Michael Klein, ein Ex-Projektkollege. Immer wieder hatte er ihr Krisengeschichten aus seiner Ehe erzählt, bis sie ihm klar gesagt hatte: »Es ist mir unangenehm, dass du mir so intime Dinge aus deinem Leben erzählst.« Danach hatte er sie nie wieder behelligt, aber sie deutlich mehr respektiert. Jetzt, als sich ihre Blicke trafen, winkte er ihr kurz zu, fast ein wenig schüchtern.

Mittlerweile spürte sie Müdigkeit. Es war 21.45 Uhr – spät genug, um aufzubrechen. Sie kümmerte sich nicht darum, ob andere auch schon gingen, sondern folgte ihrem Bedürfnis. Mit den Kollegen am Tisch tauschte sie die Visitenkarten, bedankte sich für das Gespräch und brach auf.

Statt ein Taxi zu rufen, ging sie zu Fuß. Diese halbe Stunde Bewegung bis zum Hotel würde ihr helfen, den anstrengenden Tag abzuschütteln und ihre Gedanken zu ordnen. Sie fragte sich dasselbe wie jeden Tag: Was ist heute gut gelaufen? Sie dachte an den morgendlichen Sonnenaufgang im Park, ein produktives Kundengespräch und den erfrischenden Austausch mit den Fachkollegen.

Als sie die Tür des Hotelzimmers hinter sich schloss, hatte sie Abstand zum Tag gewonnen. Sie war zufrieden mit sich und dem Lauf der Dinge. Sie würde gut schlafen heute Nacht.



LEISE & WEISE

»Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.«

Albert Schweitzer, deutsch-französischer Arzt

Julia und die glorreichen Sieben

Jeden Tag können Sie sich für einen Lebensfilm entscheiden: Das Bühnenbild ist immer dasselbe, aber das Drehbuch in Ihrem Kopf bestimmt, was Sie aus der Szene machen.

Wie es Julia gelungen, ihren Tag beim zweiten Mal zu retten? Sieben Ansätze, die Ihnen noch ausführlicher begegnen werden, haben das Ruder herumgerissen:

1. *Das Tankstellen-Prinzip*: Julia hat erkannt, dass sie als ruhiger und sensibler Mensch Ruhe braucht, um Energie zu schöpfen und für Trubel gerüstet zu sein. Deshalb meidet sie unnötige Bäder in der Menge, zum Beispiel den überfüllten Frühstückssaal im Hotel, und zieht sich mehrfach für Pausen zurück. Ihr Gespräch mit Jan beginnt sie abseits des Lärms auf einer Sesselgruppe. Abends spaziert sie zum Hotel, um Stress durch Bewegung abzubauen.
2. *Der Stärken-Sensor*: Julia konzentriert sich auf ihre Stärken, zum Beispiel bevorzugt sie Vier-Augen-Gespräche (erst am Messestand, dann bei der Party), hört mit feinen Antennen zu und geht bei der fachlichen Beratung in die Tiefe. So kann sie die geringere Zahl ihrer Kontakte durch eine hohe Qualität mehr als ausgleichen. Das kommuniziert sie offensiv an ihren Chef (siehe Punkt 5, Zöllner-Prinzip).
3. *Das Laut-leise-Team*: Statt ihren extrovertierten Vorgesetzten als nutzlosen Schwätzer zu betrachten, erkennt sie ihn als ideale Ergänzung zum eigenen Talent – und überlässt ihm die Beratung der größeren Gruppen. Wie es in Fußballmannschaften Verteidiger und Angreifer braucht, damit ein konkurrenzfähiger

ges Team entsteht, braucht es in Arbeitsgruppen für den Erfolg Leise ebenso wie Laute, Sensible ebenso wie Vorpreschende.

4. *Der Planungs-Marathon*: Julia mag es nicht, spontan zu reagieren, aber umso mehr, Dinge von langer Hand einzufädeln. Ihr weiter Denkhorizont ermöglicht es, dass sie sich im Vorfeld der Party einen interessanten Gesprächspartner organisiert. Über diesen Kontakt schließen sich die weiteren Kontakte wie von allein.
5. *Das Zöllner-Prinzip*: Julia setzt anderen Menschen klare Grenzen: ihrem Chef, als er sie zum Visitenkarten-Zählen herausfordern und ihr (suggestiv) die Mittagspause rauben will; und dem Kollegen, als er ihr immer wieder mit seinen Eheproblemen in den Ohren liegt. Sie unterwirft sich nicht den Bedürfnissen der anderen, sondern nimmt ihre eigenen wichtiger.
6. *Das Themen-Heimspiel*: Julia hat ein Rezept entdeckt, wie sie ihre Redefreudigkeit steigern kann: indem sie über Themen spricht, in denen sie sich zu Hause fühlt, diesmal über Direktmarketing. Das Auswärtsspiel, vor anderen zu reden, fühlt sich wie ein Heimspiel an, sobald sie sich auf dem Platz ihrer vertrauten Themen bewegt. Zusätzliche Sicherheit bezieht sie aus ihrer guten Vorbereitung: Sie hat sich Fragen und Ideen für das Gespräch vorher überlegt.
7. *Die Positiv-Lupe*: Julia bezieht das Gelächter vom Nebentisch nicht mehr auf sich, sondern geht davon aus, dass die Leute sich gut amüsieren. Abends fragt sie sich nach den besten Augenblicken des Tages, statt über mögliche Fehler nachzudenken. Sie hat begriffen, dass ihre Wahrnehmung wie eine Lupe ist und immer das vergrößert, worauf sie sich richtet. Wer oft über seine Stärken nachdenkt, wird sie automatisch verstärken und ausbauen – und sein Wohlbefinden steigern.



LEISE & WEISE

»Erfahrung ist nicht das, was einem zustößt.
Erfahrung ist das, was man aus dem macht, was
einem zustößt.«

Aldous Huxley, britischer Autor

1 All die Schwätzer und ich:

Warum nicht jeder schüchtern ist,
der sich so fühlt

In diesem Kapitel erfahren Sie ...

- ▶ was Sie tun können, wenn Ihnen der Sauerstoff ausgeht, weil Sie ins Menschenmeer tauchen,
- ▶ wie ein Erfolgsunternehmer sich unsichtbar und unfassbar reich machte,
- ▶ warum Schwätzer zwar die Kurzstrecke, Sie aber den Marathon gewinnen
- ▶ und wo leise und sensible Kinder als Anführer am beliebtesten sind.

Ein Leben ohne Blaulicht

»Tatütata«: Ein Polizeiwagen jagt durch den Stadtverkehr, drängt andere Autos zur Seite und hält mit quietschenden Reifen. Zwei Uniformierte springen heraus, mit baumelnden Pistolen am Halfter. Alles schaut hin. Wenig später hält daneben ein normaler Wagen. Zwei Menschen in Straßenkleidung steigen aus, Polizisten in Zivil. Niemand beachtet sie.

Zurückhaltende Menschen fahren ohne Blaulicht durchs Leben. Sie machen in der Öffentlichkeit nicht gern auf sich aufmerksam. Sie agieren wie Polizisten in Zivil: leise und effektiv. Zum Beispiel fällt mir in Karriereberatungen an ihnen auf:

- ▶ Sie leisten Großes, ohne große Reden darüber zu schwingen. Sie sagen Sätze wie: »Das muss der Chef doch von alleine sehen!« Erfolg wollen sie haben durch ihre Leistung, nicht durch ihre Selbst-PR (wie sie dieses Wort hassen!).
- ▶ Sie haben enorme Ansprüche an sich selbst und springen höher, als andere die Latte für sie legen. Weniger anspruchsvoll sind sie bei ihrem Gehalt und bei Statussymbolen – bis ihr ausgeprägter Gerechtigkeitssinn den Aufstand probt.
- ▶ Sie haben das Glück, für jede Diskussion das beste Argument zu finden – und das Pech, dass es ihnen meist erst ein paar Stunden später einfällt, weshalb sie solche Gespräche dann gern im inneren Dialog fortführen und jene rhetorischen Treffer landen, die ihnen in der realen Situation versagt geblieben sind.

- ▶ Sie könnten gut verzichten auf öffentliche Ehrungen, etwa die Kür zum »Mitarbeiter des Monats« – schon deshalb, weil sie lieber für sich oder unter Vertrauten sind, als im Mittelpunkt einer Masse zu stehen.
- ▶ Sie sehen die Gletscherspalte eines Problems schon, bevor sie sich – zur Überraschung anderer! – tatsächlich öffnet. Dennoch werden ihre leisen Warnrufe oft überhört. Und manchmal sehen sie auch Probleme, wo's keine gibt, denn sie sind sehr kritisch.
- ▶ Sie empfinden persönliche Kritik als Boxhieb, der sie am Kinn trifft und regelrecht umwirft. Manchmal brauchen sie Wochen, um wieder auf die Beine ihres Selbstvertrauens zu kommen.
- ▶ Sie haben feine Sensoren und spüren, wenn ein Konflikt sich zusammenbraut. Ebenso ahnen sie, was andere Menschen (heimlich) von ihnen erwarten. Solchen Wünschen kommen sie manchmal nach, um die Harmonie zu wahren – was langfristig zu Frust führen kann.
- ▶ Wenn sie sich unterhalten, dann gerne mit Substanz und Tiefgang. Sie mögen keinen Smalltalk und halten es für moralisch fragwürdig, Netzwerke nur mit Blick auf einen möglichen Vorteil aufzubauen – weshalb sie im Büro und auch sonst nur wenige, aber dafür enge Freundschaften pflegen.

Ich weiß, wovon ich rede; ich gehöre selbst zu diesen Menschen. Zwar halte ich meinen Kopf gelegentlich vor Fernsehkameras, trete als Redner vor volle Säle und bin in der Lage, einen Smalltalk unfallfrei über die Bühne zu bringen. Aber was tue ich, sobald ich Feierabend habe? Ich fahre an einen Natursee, steige in mein Angelboot und rudere in meine Lieblingsbucht – vorzugs-