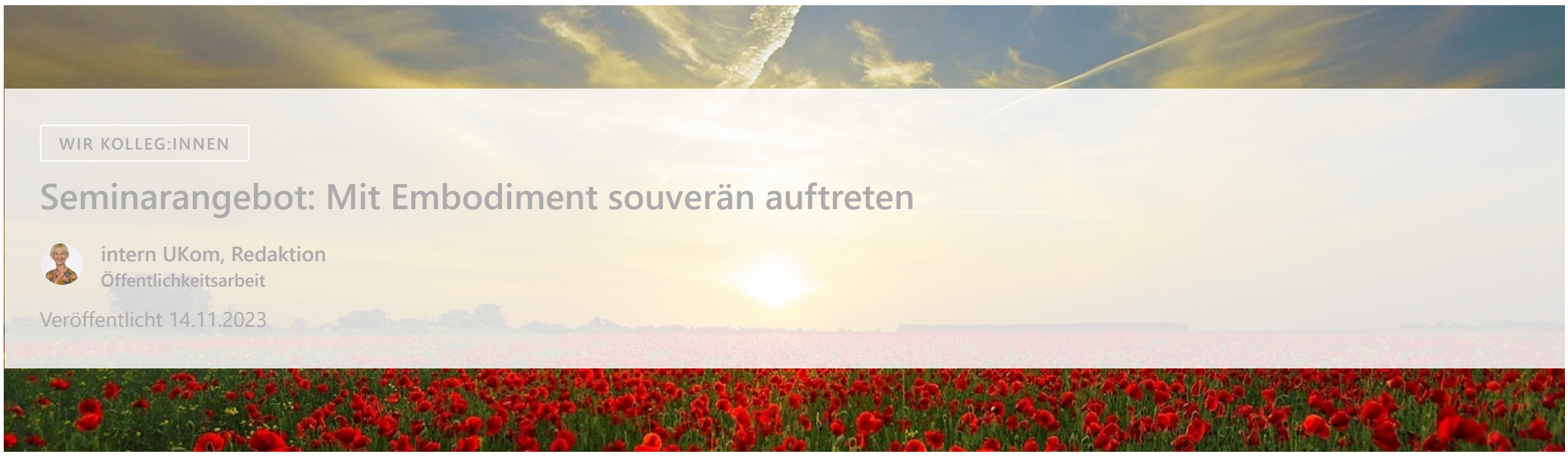

WIR KOLLEG:INNEN

Seminarangebot: Mit Embodiment souverän auftreten

intern UKom, Redaktion
Öffentlichkeitsarbeit

Veröffentlicht 14.11.2023

Wie wirke ich auf meine Gesprächspartner? Wie bekomme ich mich meine Nervosität unter Kontrolle? Wie schaffe ich, auch in kritischen Situationen ruhig zu bleiben und meinen Standpunkt zu vertreten? Um genau diese Fragen geht es beim Seminar „Embodiment“ der Plusakademie am 21./22.November. team hat sich im Vorfeld mit Adriana Olivotti unterhalten. Sie ist Persönlichkeits-Coach und neben Schauspieler Gilbert von Sohlern eine der beiden Seminarleiter:innen.

Frau Olivotti, was ist Embodiment?

Embodiment heißt übersetzt Verkörperung und bedeutet das Zusammenspiel von Psyche, Körper und Umwelt. Die Hirn- und Motivationsforschung konnte nachweisen, dass alles Erlebte nicht nur im Großhirn, sondern auch in den Körperzellen gespeichert wird.

Was bedeutet das für unser Arbeitsleben?

Stellen Sie sich vor. Sie erhalten eine Mail, die Sie verärgert. In Millisekunden schießen ihr Puls und ihr Blutdruck in die Höhe. Antworten Sie sofort, wird die Mail entsprechend scharf. Gehen Sie dagegen 15 Minuten spazieren, hat sich ihre Atmung beruhigt, Sie sehen wieder klarer und können entsprechend souverän antworten. An diesem Beispiel sehen wir, dass unser Körper reagiert, ob wir das wollen oder nicht. Er hat uns im Positiven wie im Negativen im Griff.

Persönlichkeitscoach Adriana Olivotti

Das heißt, wir können mit unserem Körper unsere Psyche beeinflussen?

Genau! Psychologen sprechen davon, den Körper positiv aufzuladen. Das bedeutet, dass wir Situationen positiv abspeichern und das Körpergefühl, dass wir mit dieser Situation verbinden, abrufen können.

Um so beispielsweise ein schwieriges Gespräch besser meistern können?

Exakt. Wir sprechen von so genanntem Dreiklang: Haltung, Identifikation und Dialog. Denn wir brauchen für jede Aufgabe, die wir bewältigen, eine positive Haltung. Zudem müssen wir uns mit der Rolle, die wir einnehmen, identifizieren. Schließlich müssen wir noch mit dem Gegenüber, sei es ein einzelner oder eine Gruppe, in einen Dialog treten. Wie Schauspieler, die mit ihrem Publikum in Kontakt treten. →

→Deshalb ist Gilbert von Sohlern als Schauspieler Mit-Dozent des Seminars?

Wir haben festgestellt, dass sich die Arbeit eines Schauspielers sehr gut auf die Geschäftswelt übertragen lässt. Auch ein Schauspieler muss eine Haltung zu der Rolle einnehmen, muss sich mit ihr auf der Bühne identifizieren und geht mit den Zuschauern eine Beziehung ein.

Wie können wir im Alltag unseren Körper positiv aufladen?

Indem ich beispielsweise am Schreibtisch ein Foto aufstelle, mit dem ich ein schönes Erlebnis verbinde oder einen lieben Menschen. Wenn Sie schlecht drauf sind und lassen sich ganz auf das Bild ein, dann spüren Sie rasch, dass Sie in eine bessere Stimmung kommen. Denn der Körper schüttet Hormone und Botenstoffe aus, die diesen Stimmungswechsel bewirken. Je öfter Sie diese Übung machen, umso schneller und wirkungsvoller gelingt es Ihnen.

Guttenberger, Aletta
Personalentwicklung & Recruiting

Und das sagt ein Teilnehmer, der das Seminar vor zwei Jahren besucht hat:

„Das interessante am Kurs: Tricks und Tipps aus der Schauspielkunst lassen sich ohne weiteres auf unseren Arbeitsalltag übertragen. Wie stehe ich da? Wie ist meine innere Haltung zu der Rolle, die ich gerade einnehme? Bin ich, beispielsweise bei einer Präsentation oder einem Vortrag, gut vorbereitet und habe meine Inhalte an mein Publikum angepasst, so dass ich in diesem Bewusstsein selbstsicher auftreten kann? Und das Wichtigste überhaupt: Schaffe ich es, in Kontakt zu meinen Zuhörern zu treten? Im Seminar gibt's zu allen Punkten viele Übungen, die einen im Arbeitsalltag weiterbringen. Ich kann das Seminar auf jeden Fall weiterempfehlen.

Kunkel, Patrick
Leiter Regulierung

Was ist das Ziel des Seminars?

Mit verschiedenen, spielerischen Übungen zeigen wir den Teilnehmenden, wie sie ihren Körper besser wahrnehmen, die passende innere Haltung für ihre Aufgabe finden, und zielgerichtet Körper, Sprache und Stimme einsetzen. Sie lernen sich in Stresssituationen, in denen sie normalerweise ruckzuck in alte Verhaltensmuster fallen, zu beruhigen und souverän zu bleiben.

Weshalb lohnt es sich, beim Seminar teilzunehmen?

Viele Teilnehmende sind überrascht, wie sehr der Körper die Psyche und damit das Verhalten beeinflusst. Ich beobachte immer wieder, dass die Frauen und Männer bereichert und selbstbewusster aus dem Seminar gehen: Sie haben ein Werkzeug an die Hand bekommen, dass den Arbeitsalltag für sie leichter macht.