

Profil entwickeln

Authentizität wagen, Wirkung entfalten







Reiner App: Profil entwickeln – Authentizität wagen, Wirkung entfalten Quadro Nr. 29 © 2012 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - secretgarden (1), Thomas K. (6), Leonard (14), kallejipp (22), Rohdinho (30)

Lektorat: Esther Sommerfeld

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-633-4

ISBN eBook: 978-3-86270-634-1; eBook-PDF: -636-5; Smartphone-App: -635-8

Die Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag: Down to Earth bei Chrismedia Robert-Bosch-Str. 10 35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0 Fax: 06406 - 8346 125 E-Mail: dte@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de







Profil braucht Mut

bringen die Zeit in Bewegung.

-Oscar Wilde

■ Du bist einzigartig. In diesem Quadro geht es um deine unverwechselbare Persönlichkeit. Und um das, was du von ihr zeigst. Wenn es dir gelingt, ein klares Profil zu entwickeln, wirst du mit einer starken Ausstrahlung belohnt. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für beruflichen und privaten Erfolg. Denn dein Profil zeigt, dass du deine Lebensaufgabe mit Entschlossenheit lebst. Das verleiht dir Authentizität, das entfaltet Wirkung auf andere. Doch dafür braucht es Mut.

Geben wir es ruhig zu: Unser Auftreten ist oft nicht so entschlossen, wie wir uns das wünschen. In uns schlummern Ängste. Wir alle haben nämlich schlechte Erfahrungen gemacht. Unsere Umwelt hat sich irgendwann an der einen oder anderen Kante unseres Ichs gestoßen. Wir haben uns gelegentlich Kritik eingehandelt. Deswegen sind wir vorsichtig geworden – vielleicht zu vorsichtig.

Negative Erfahrungen lehrten uns, dass wir uns vor Angriffen schützen müssen. Doch wenn die Angst überhandnimmt, kommen wir von unserem Weg ab: Wir beginnen, unsere wahre Persönlichkeit vor anderen zu verbergen. Aber wer wollte in einer Welt ohne markante Persönlichkeiten leben?

Wir ahnen oft nicht, mit welchen Stärken wir andere bereichern können. Dafür müssen wir keine großen Politiker, Stars oder großen Künstler sein. Die Schätze, die wir in uns tragen, genügen. Wir müssen nur ausreichend Vertrauen entwickeln, um sie nicht zu verschließen.

Dieses Quadro möchte Mut machen zum Anderssein. Denn anders zu sein als andere ist nicht nur erlaubt. Es ist sogar von entscheidender Bedeutung für die Individualität aller. Nur durch den Kontrast der anderen lernen die Menschen nämlich sich selbst kennen, sagt der Philosoph Emmanuel Levinas. Und nur auf diese Weise stoßen sie zu dem vor, was sie echt und unverwechselbar macht. Es sind die starken Profile, die die Welt bewegen.



Grenzen überwinden

Profil zu zeigen heißt Grenzen überwinden. Sobald wir Menschen begegnen, sind wir mit Erwartungen konfrontiert. Also schlüpfen wir – oft unbewusst – in passende Rollen. Wir richten unser Handeln an üblichen Verhaltensmustern aus. Das ist bequem und scheinbar risikolos. Wenn wir uns der Norm entsprechend verhalten, gelten wir als normal. Doch »normal« ist oft genug ein Synonym für langweilig.

Wollen wir wie Automaten funktionieren oder lieber warme Lebendigkeit in uns spüren? Wollen wir Masken tragen oder anderen offen in die Augen sehen? Wenn du dich entschließt, dein Ich zu zeigen, musst du Normen durchbrechen. Du lässt dich auf ein Abenteuer ein. Für ein starkes Profil braucht es Rebellengeist.

Profil zu zeigen bedeutet keineswegs, immer grenzenlos offen zu sein. Sondern: zu erkennen, was die zentralen Aufgaben, Chancen und Risiken unseres Lebens sind. Nur die Konzentration auf das Wesentliche verleiht Profil

Wir müssen uns für einen bestimmten Weg entscheiden – obwohl es auch verlockende andere Wege für uns gibt. Profil hat aber nicht nur mit den großen Weichenstellungen zu tun. Es geht dabei um unsere alltäglichen Entscheidungen. Um die Art und Weise unseres Handelns und Daseins. Um unseren »way of life«.

Leben wir wirklich so, wie es uns und unseren Werten entspricht? Dazu wollen dich die folgenden Seiten ermuntern. Und keine Sorge, wenn mal nicht alles klappt. Ein starkes Profil entsteht nie ohne Widerstand. Nimm es als tägliches Krafttraining: Du gewinnst mit den Herausforderungen an Stärke.

Doch nun viel Freude bei der Lektüre und beim Ausprobieren der Möglichkeiten!

Reiner App



Tipps zur Anwendung

- Frage dich gleich zu Beginn: Warum lese ich dieses Quadro? Wenn es sich für mich gelohnt haben soll, es zu lesen was soll hinterher anders sein als es jetzt ist?
- Ich habe das »du« als Ansprache gewählt, weil wissenschaftliche Forschungen ergeben haben, dass Menschen besser lernen, wenn sie mit »du« angesprochen werden. Und hier geht es um Lernen und Veränderung.
- Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, lies es ruhig mehrfach.
- Die Texte bauen fortlaufend aufeinander auf. Fang aber ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.
- Am Ende jedes Abschnitts findest du Fragen. Nimm dir Zeit, kurz nachzudenken und sie zu beantworten. Am besten schreibst du deine Antworten auf. Mach dir Notizen dazu, wie du die Handlungsimpulse umsetzen kannst.

- Schreiben ist bereits Veränderung besonders das Schreiben von Hand. Seele, Geist und Körper arbeiten dabei im wahrsten Sinn des Wortes Hand in Hand. Nutze diese Energie!
- Du kannst für Notizen dein gewohntes Notizbuch verwenden oder Mein Quadro, das der Verlag Down to Earth speziell für die Quadro-Serie entwickelt hat.
- Sprich mit deinem Partner oder guten Freunden über das Thema Profil. Tausch dich mit ihm darüber aus, was dein und was sein Profil auszeichnet. Unsere Persönlichkeit wächst in der Begegnung mit anderen.
- Beschäftige dich mit Biografien von Menschen, die dich beeindrucken. Lass dich von ihrem Mut und ihrer Kreativität inspirieren. Ideal dafür geeignet ist die Down-to-Earth-Reihe »99 Persönlichkeiten«.
- Nimm dir täglich Zeit, zu dir zu kommen. Das kann bei einer Meditation sein. Oder bei einem Spaziergang, ohne dabei Pläne auszutüfteln. Genieße die Ruhe und nimm sie auf. Sie wird dich stärken.



Mit Individualität überzeugen

Ehe wir uns anschicken, andere zu überzeugen, müssen wir selbst überzeugt sein.
—Dale Carnegie

■ »Voilà, un homme!«, rief der französische Kaiser Napoleon begeistert aus, als er dem deutschen Dichter Johann Wolfgang von Goethe begegnete. In heutige Worte übersetzt heißt das so viel wie: »Wow, was für ein kerniger, echter, großartiger Mensch!« Mehr als zweihundert Jahre sind seither vergangen. Die Sehnsucht nach Authentizität ist seither nicht geringer geworden, ganz im Gegenteil. Je komplexer die Welt wird, desto mehr geht es uns wie Napoleon: Echten, kernigen Menschen zu begegnen und selbst echt zu sein – nichts wünschen wir uns mehr.

Wir gehen in ein Konzert und lassen uns von den Musikern des Buena Vista Social Club mitreißen. Wir sehen den neusten Hollywood-Streifen und sind hingerissen von George Clooney. Wir schauen Fußball und sind von der deutschen Nationalmannschaft und Trainer Jogi Löw begeistert. Dabei geht es um weit mehr als um Musik, Film und Sport. Es sind die Persönlichkeiten, die uns tief berühren.

Individualität überzeugt nicht nur auf der großen Bühne – sondern gerade im Alltag. Wir wollen Menschen erleben, die nicht austauschbar sind. Die intensiv sind. Die zu sich stehen. Nur solche Menschen sind in der Lage, uns wichtige Impulse zu geben. Das darf ruhig auch mal im Konflikt sein. Unsere Identität wächst an der starken Individualität anderer. Markante Persönlichkeiten bereichern unser Leben. Deshalb schenken wir ihnen unsere Anerkennung und unsere Sympathie.

Denk mal

Welche starken Persönlichkeiten beeindrucken dich? Was geben sie deinem Leben?

Mach mal

Denk darüber nach, was du anderen schenken kannst – nur durch die Begegnung mit deiner Persönlichkeit und ihren Stärken.



Wirkung spüren

-Werner Heisenbera

■ Fußballstadien sind magische Orte. Nicht nur die Vorgänge auf dem Rasen sind höchst dynamisch und manchmal dramatisch. Sondern auch das Fluten der Energie vom Rasen auf die Ränge und zurück. Wenn das Heimteam in Rückstand gerät, können Gesänge, Trommeln und Rufe es aufbauen. Wenn es in Führung geht, wird das Spiel förmlich von dieser Unterstützung beflügelt. Es gibt Gastmannschaften, die unter dem Druck der Fans zusammenbrechen. Und solche, die ihm standhalten und ihn sogar in Selbstvertrauen verwandeln können.

Genauso ist es auch bei unseren Begegnungen mit Menschen: Wir strahlen etwas aus und nehmen das auf, was andere an positiver oder negativer Energie aussenden. Es ist ein ständiges Hin und Her. Wir haben es in der Hand, wie wir uns darin bewegen. Es ist wichtig, ein Gespür für die eigene Wirkung zu entwickeln. Die meisten Menschen sind zu ungeduldig und ängstlich, um Resonanz abzuwarten. Sie eilen ihr voraus. Sie sprechen schnell. Sie weichen Blicken aus. Sie reden an anderen vorbei. In ihrer Hast versäumen sie es, die Resonanz der anderen aufzunehmen und zurückzugeben. Wie soll so eine kraftvolle Wirkung entstehen?

In der Ruhe liegt tatsächlich die Kraft. Wenn du die Stärke besitzt, die Energie der anderen auf dich wirken zu lassen und zu gestalten, wird dir noch mehr Stärke zuteil. Diese Stärke kannst du dann wieder weitergeben. Du wirst in einen Kreislauf eingebettet, der dir Halt, Sicherheit und Kraft spendet.

Denk mal

In welchen Situationen hast du eine gute Wahrnehmung deiner Wirkung auf andere?

Mach mal

Experiment: Betrachte deinen Brustkorb als Resonanzboden für deine eigene innere Energie. Was spürst du?

Vertrauen schöpfen

schöpfen neue Kraft.

—Die Bibel, Jesaja

■ Im Deutschen gibt es den herrlichen Ausdruck vom »Vertrauen schöpfen«. Er kann auf zweierlei Art verstanden werden: Zum einen malt er vor unseren Augen einen unendlichen See des Vertrauens, aus dem wir mit einer Kelle wie aus dem Vollen schöpfen können. Das Verb »schöpfen« können wir aber auch noch anders verstehen, nämlich als Schöpfung. In diesem Sinn entsteht Vertrauen wie das ursprüngliche göttliche Wunder, das aus dem Nichts das Leben im All und auf Erden schafft.

Vertrauen macht lebendig. Es entsteht wie aus dem Nichts. Wir können Umstände schaffen und Erfahrungen machen, die es unterstützen. Aber entscheidend ist allein unser Glaube an das Wohlwollen zwischen uns und unseren Mitmenschen.

Das sind schlechte Nachrichten für alle Kontrollfreaks. Wir können noch so sehr an unserer Sprache und unserem Äußeren feilen. Im Zweifel erwächst daraus kein Vertrauen. Oft bewirkt das sogar das Gegenteil. Was ist die Alternative? Zu glauben, dass du anderen wichtige Anregungen geben kannst. Darauf zu setzen, dass du mit dem richtigen Können und den richtigen Ideen am richtigen Ort bist. Das beschränkt die eigene Macht. Aber ist es nicht so, dass der Keim deines ganzen Daseins nicht in deiner Hand lag? Du bist aus dem Nichts in diese Welt gekommen - und deine Aufgabe ist nun, deinem Menschsein Profil zu geben. Mit Vertrauen wird es gelingen.

Denk mal

Wann und wo fühlst du dich genau richtig in deinem Leben?

Mach mal

Nimm dir vor Begegnungen mit anderen genügend Zeit der Ruhe. Denk an nichts Bestimmtes, versuche zu spüren, wie in dir Vertrauen entsteht.



Im Bündnis

geheimnisvollen Melodie.

-Alhert Einstein

■ Kennst du das Bild der betenden Hände von Albrecht Dürer? Dieser Künstler hat mit seinen Händen unendlich viel erschaffen. Und doch malte er nicht tätige, malende Hände. Sondern gefaltete.

Wer in der Welt etwas bewegen will, sollte nicht nur auf die eigene Kraft setzen. Die meisten Menschen - egal ob und wie religiös sie sind - glauben, dass sie neben der eigenen auch »Kraft von oben« brauchen.

Menschen, die sich regelmäßig Zeit für Gebet, Stille und Meditation nehmen, sind kraftvoller und ruhiger. Ärzte haben herausgefunden, dass während der Meditation plötzlich ganz andere Gehirnpartien stark durchblutet und erwärmt werden. Plötzlich spielen unsere Sorgen, Ängste und Pläne nicht mehr die entscheidende Rolle. Etwas Größeres hat die Führung übernommen.

Vielleicht geschieht bei Künstlern dasselbe: Sie lassen sich ab einem bestimmten Punkt nicht mehr von ihrem ästhetischen Kalkül und ihren handwerklichen Fähigkeiten lenken.

In ihnen wird eine Kraft wirksam, die Großes schafft. Charisma bedeutet genau das: Die Kunst, aus unseren alltäglichen Begrenzungen herauszutreten. Die Fähigkeit, mit etwas Größerem in Verbindung zu treten. Wahre Größe wird nur der erlangen, der sein Ego zu bescheiden weiß.

Denk mal

Wann - zu welchen Zeiten und an welchen Orten - spürst du, dass dein Bewusstseinsstrom zur Ruhe kommt?

Mach mal

Bau in dein Leben regelmäßig Punkte der Stille ein. Übe dich dabei in Konzentration.

Offen für das Unerwartete

Erwarte das Unerwartete.

—Sprichwort

selbst. Mühsam hat er gelernt, zu sich selbst zu stehen. Auch und gerade dann, wenn das nicht den Vorstellungen der anderen entspricht. Doch die wichtigste Fähigkeit ist sein Lachen über sich selbst. Warum? Weil wir immer ein Stück anders sind, als wir es von uns erwarten. Offenheit und Großzügigkeit uns selbst gegenüber ist daher entscheidend für ein starkes Profil. Wer als starke Persönlichkeit überzeugen will, braucht keine teure Kleidung. Er muss seinen Body nicht bis zur Perfektion trimmen. Er muss nicht mit einer mustergültigen Karriere punkten. Und braucht auch keine genialen Fähigkeiten zur Schau zu stellen. Wie viele Menschen gibt es, die das

alles haben – und wir empfinden dennoch für sie alles andere als Hochachtung. Das Kunststück besteht darin, zu dir zu

stehen. Nicht zu einem Wunschbild von

dir. Sondern zu deinem kernigen, tatsäch-

lichen Charakter.

■ Am Ende von Hermann Hesses »Step-

penwolf« lacht der Titelheld über sich

Wie du das lernen kannst, dazu hat dir dieses Quadro Anregungen gegeben. Hab keine Angst, wenn dir nicht alles gelingt. Bleib weiter dran. Menschen mit einem starken Profil sehen das eigene Ich als Abenteuer. Sie blicken voll Vertrauen in ihre Zukunft, auch wenn sie unbekanntes Land ist. Genau diese Kraft und Lebenslust wünsche ich dir. Und die Fähigkeit, wenn es nötig ist, über dich selbst zu schmunzeln.

Denk mal -

Welche Stürme des Lebens hast du überstanden? Was gab dir dabei Kraft?

Mach mal

Lächelst du gelegentlich über dich selbst? Schreib diese Erlebnisse auf – sie geben dir Stärke und Gelassenheit.



Das ist mir wichtig:



Der Blick von außen tut gut – gerade bei der Weiterentwicklung des eigenen Profils.

Ich biete dir/Ihnen professionelle Hilfe bei der eigenen Profil-Arbeit – telefonisch oder vor Ort.

Infos unter: www.reinerapp.de



Gleich bestellen unter



Kerstin Hack **Erfolg**schlicht + ergreifend,
160 Seiten

Kerstin Hack zeigt in diesem Buch, wie jeder seine Erfolgskriterien finden und für das eigene Leben definieren kann. Von A wie Anfangen über D wie Durchhalten und K wie Krisenzeiten oder M wie Multiplikation bis zum Z wie Ziele – Wissen, wo man ankommen will

schlicht + ergreifend Nr. 3



Viele Titel auch als E-Book erhältlich.

Christoph Schalk **Selbstcoaching**Überlegt handeln, konsequent umsetzen, 40 Seiten

Um deine Ziele zu erreichen und Schwierigkeiten zu überwinden, brauchst du nicht immer professionelle Unterstützung. In vielen Fällen kannst du dich – mit den notwendigen Werkzeugen – selbst zu deinem Ziel coachen. Dieses Quadro zeigt dir, wie es geht.

Quadro Nr. 23



Reiner App **Profil**

Impulse, das Wesentliche zu zeigen, 32 Seiten

Wer bin ich? Was macht mich aus? Was möchte ich anderen von mir zeigen? Der Kommunikationsberater Reiner App zeigt hier, wie man authentisch ist und auftritt. Ideal für alle, die zeigen wollen, wer sie sind.

Impulsheft Nr. 50



Kerstin Friedrich **Fokus finden**Erfolg durch engpasskonzentrierte Strategie,
40 Seiten

Wie findet man den richtigen Fokus, statt sich dauernd zu verzetteln? Dieses Quadro zeigt dir, wie man auf Basis seiner Stärken für sich oder sein Unternehmen ein Erfolg versprechendes Konzept entwickeln und umsetzten kann

)uadro Nr. 26

Profil entwickeln

Ehe wir uns anschicken, andere zu überzeugen, müssen wir selbst überzeugt sein. —Dale Carnegie

Unser Ich ist ein Geschenk – wir sind unverwechselbar. Doch zu sich selbst zu stehen, fällt uns oft schwer. Negative Erfahrungen und Erwartungen von anderen hindern uns daran.

Dieses Quadro hilft dir, dein einzigartiges Profil zu entwickeln und damit zu überzeugen. Es macht Mut zur Authentizität. Es zeigt, wie du deine inneren Schätze hebst. Es begleitet und ermutigt dich, deinen ganz individuellen Weg zu gehen. Denn dein markantes Profil ist deine Stärke – und ein Gewinn für die anderen.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die ihre Stärken entdecken und Menschen gewinnen wollen.

Quadro | Sich entwickeln – leicht gemacht

