



Weiterbildung

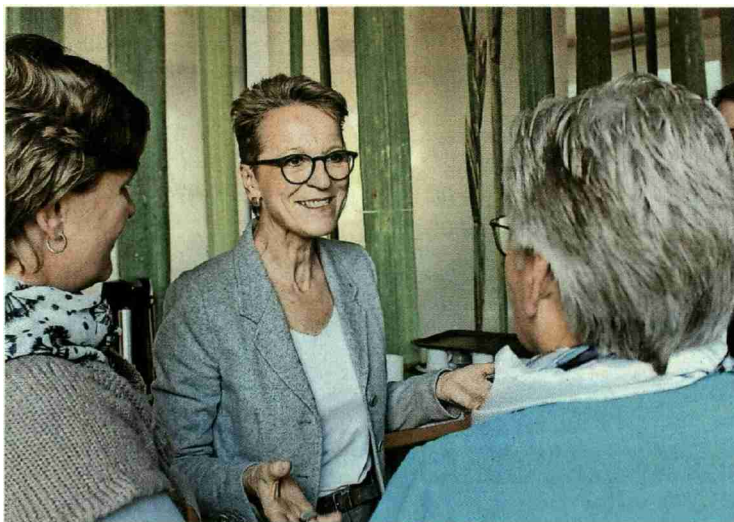
Wer sich kennt, kommuniziert besser

Tipps für starke Auftritte gab alt Regierungsrätin Rita Fuhrer den ZLV-Vorstandsfrauen in einem fulminanten Referat. Organisiert hatte den Anlass die Kommission für Öffentlichkeitsarbeit und Weiterbildung KÖW.

«Sie müssen tief in sich wissen, dass Sie in der Bevölkerung sehr viel Goodwill geniessen. «Landfrau» ist positiv besetzt. Das ist eine Riesenchance», motivierte Rita Fuhrer die Frauen aus dem Kantonal- und den Bezirksvorständen. Diese hatten sich am 14. November 2017 am Strickhof Wülflingen versammelt, um sich punkto positivem Auftreten weiterzubilden. Doch würden, zeigte die Rednerin weiter auf, die Landfrauen nicht immer gleich wahrgenommen. In der Tracht stünden sie für bäuerliches Umfeld und Tradition, in gelber Schürze am Züspa-Backstand für professionelles Handwerk. «Aber wer seid ihr wirklich?» fragte Rita Fuhrer, die selber viele Facetten in sich vereint, von der Familien- und Landfrau über die Politikerin bis zur Verwaltungsrätin, Stiftungsrats- sowie Vereinspräsidentin.

Innere Stärken strahlen nach aussen

Wer ist Frau wirklich? Das zu erkennen ist die Grundlage einer guten Kommunikation. Das Wissen um die selber gemachten Erfahrungen und Stärken bildet eine solide Basis, mit anderen Menschen erfolgreicher umzugehen. Die eigene Haltung sei dabei ein wichtiges Werkzeug, erklärte die Referentin. Diese werde von anderen Menschen sofort wahrgenommen und innert wenigen Sekunden bewertet. «Den ersten Moment darf man nicht «verscherbeln», legte Rita Fuhrer den Landfrauen da-



Landfrau unter Landfrauen: Rita Fuhrer war in der Pause gefragte Gesprächspartnerin.
Bild: Sanna Bühler Winiger

rum ans Herz. Es lohne sich somit, sich vor einem Auftritt eine Pause zu gönnen, um zur Ruhe zu kommen.

Der Körper sagt mehr als die Worte

Matchentscheidend bei der Kommunikation mit anderen sind Körperhaltung und Körpersprache – sie teilen immer etwas mit und dominieren über das gesprochene Wort. Allerdings wirken sie nur in unserem Sinne überzeugend, wenn wir die Haltung, die wir vertreten wollen, verinnerlicht haben. Die passende Haltung wird von zur Aufgabe passender Kleidung unterstrichen. Dabei heisst die Devise «sich ankleiden und nicht verkleiden». Neben der Körpersprache prägt auch die Stimme die Kommunikation. Diese sei einem allerdings gegeben, relativierte die Rednerin. Ändern könne man sie nicht, wohl aber schulen. Rita Fuhrer riet, sich selbst beim Referieren bewusst zuzuhören. Oftmals klänge man anfangs motiviert, dann jedoch langsamer und monotoner.

Aussagekräftig sind zudem auch Zeichen der Aufmerksamkeit – oder das Desinteresse – für das Gegenüber. Und Blicke sprechen bekanntlich Bände. Dessen sollte man sich bewusst sein. Doch bei aller selbstkritischen Analyse: Genauso wichtig ist es, die eigenen Stärken auszubauen und zu verfeinern.

Wie man mit Momenten umgeht, die zur Herausforderung werden, dazu konnte die frühere Regierungsrätin auf einen reichhaltigen Anekdotenschatz zurückgreifen. Damit vermittelte sie amüsant, dass eine freundliche Grundeinstellung, Humor und Schlagfertigkeit schwierige Situationen oft entschärfen. Sich das Gegenüber als hilfloses Baby vorzustellen, um ruhig zu bleiben, war ein weiterer ganz praktischer Tipp. «Es wird immer gesagt, man solle sich eine dicke Haut zulegen», meinte Rita Fuhrer abschliessend. «Doch dann spürt man die Menschen nicht mehr. Aber öl' dich jeden Morgen gut ein, dann läuft das Unangenehme daran ab.» ■ sbw