„SIE WERDEN VOM KENNER ZUM KÖNNER!“

Frage: Fr. Niemann, Sie sind Präsenztrainerin. Was ist der Kern Ihrer Methode?
Niemann: Zwei Schlüsselbegriffe sind für mich wichtig: Klarheit und Einfachheit. Das Wesentliche, was ich vermittle und im gemeinsamen Prozess mit den Kunden erarbeite, ist eine handwerkliche Einfachheit im Denken und Tun. Die erarbeiteten Übungen können sofort angewendet und jederzeit wiederholt werden. Ich biete also nachvollziehbare und plausible Lösungen an, die zum gewünschten Erfolg führen, z.B. zu mehr Überzeugungskraft bei Vorträgen.

Frage: Wie haben Sie Ihre Methode entwickelt?
Niemann: Als Schauspielerin und Regisseurin komme ich aus einem Berufsfeld, wo es fast ausschließlich um darstellerische Präsenz und Variantenreichtum geht. Das ist zu 98 Prozent reproduzierbares Handwerk - und dazu ein Schuss kreative Herangehensweisen an Problemstellungen.

Frage: Mit welchen Erwartungen kommen die Menschen zu Ihnen?
Niemann: Die Menschen kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen mit ganz verschiedenen Erwartungen und Wünschen zu mir. Letztendlich haben alle ein gemeinsames Ziel: Sie wollen erfolgreicher werden. Sie wollen wachsen, lernen, stärker werden, sich selbst mehr wahrnehmen, sich wohler fühlen und dazu ihr Verhalten verändern.

Frage: Haben Sie dazu ein konkretes Beispiel?
Niemann: Viele Dinge, die wir tun, geschehen ganz automatisch, darüber müssen wir nicht mehr nachdenken, z.B. sprechen oder Autofahren. In einer Stresssituation kann es aber leicht passieren, das die Stimme wegbleibt oder wir die Tonlage nicht halten können. Da merken wir dann, wie eingeschränkt unser Handlungsspielraum ist. In dem Moment, wo Sie Achtsamkeit entwickeln, also die Eigenwahrnehmung schärfen, sind Sie in der Lage, auf unterschiedliche Situationen zu reagieren. Sie entwickeln ein Repertoire, das Sie mit einiger Übung in solchen Situationen problemlos abrufen können. So werden Sie vom Kenner zum Könner.

Frage: Wie viel Mühe und Arbeit steckt hinter so einem Prozess?
Niemann: Vor allem viel Experimentierfreude und Lust auf Veränderung. Ohne positive Motivation kommen Sie nicht aus Ihrer Komfortzone. Die Haltung eines Comedians, Clowns oder Seiltänzers kann hilfreich sein. Jeder findet da seine eigene Inspiration.
Kindern fällt das ganz leicht. Das Kind sagt: „Ich bin jetzt der König und du mein Diener“. Es setzt sich die Krone auf und legt los. Kinder zerbrechen sich nicht den Kopf über richtig oder falsch über realistisch oder unrealistisch. Sie sind unbeschwert. Wir Erwachsenen können aber lernen wieder auf dieses Potenzial zuzugreifen. Wir haben es ja auch in uns. In dem Moment, wo wir den „Autopiloten“ abschalten und unseren „inneren Kritiker“ beiseite schieben, sehen wir neue Möglichkeiten für Wachstum und Veränderung.

Vielen Dank für das Interview!