

„Man muss auch an seine Stärke glauben“

Denkanstöße Talent ist oft wichtig, führt allein aber nicht zum gewünschten Erfolg. Das sagt der Stärkentrainer Frank Rebmann.

Stärken hat jeder von uns, aber er nimmt sie oft nicht wahr. Wie man seine Selbstwahrnehmung schärfen kann, erklärte der Business-Coach Frank Rebmann bei der StZ-Reihe Denkanstöße am Donnerstag im Haus der Wirtschaft.

Herr Rebmann, ich weiß, was ich nicht kann. Meiner Stärken bin ich mir aber nicht so bewusst. Warum ist das so?

Wenn wir unsere Stärken einsetzen, geht uns das in der Regel leicht von der Hand. Deshalb fällt es uns auch kaum auf. Wenn mir etwas schwerfällt, Mühe macht, dann merke ich das sofort. Das andere, das Leichte, ist für mich dagegen eher selbstverständlich.

Kann man lernen, eigene Stärken besser zu erkennen?

Das kann man lernen. Es ist ein großer Teil meiner Arbeit, bei den Menschen den Fokus der Selbstwahrnehmung in diese Richtung zu verändern. Man lernt das mit Kommunikationsübungen, bei denen ich das Verhalten der Leute beobachte und sie hinterher gezielt auf Stärken hinweise, die sie selbst so gar nicht wahrgenommen haben.

Können Sie ein Beispiel geben?

Wenn die Übung das Ziel hat, einen warum auch immer aufgebrachten Kunden zu beruhigen, und der Teilnehmer macht dazu intuitiv die richtigen Gesten oder findet die passenden Worte zur richtigen Zeit, dann kann man ihm erklären, was letztlich seine Stärke in der Situation war. Daraus kann er lernen und das richtige Verhalten beim nächsten Mal ganz bewusst einsetzen.

Wenn ich meine Stärken kenne, kann ich sie dann auch immer einsetzen?

Das Erkennen einer Stärke ist die eine Seite, aber Sie müssen auch an diese glauben, das ist genauso wichtig. Wenn man sich selbst anerkennt, wird man auch selbstsicherer und damit auch überzeugender.

Ist das An-sich-Glauben nicht auch eine Mentalitätsfrage?

Doch – der Schwabe stellt zum Beispiel sein Licht eher unter den Scheffel, findet seine exzellente Arbeit maximal „nicht so schlecht“. In Amerika erlebe ich dagegen oft, dass die Leute viel zu sehr von sich überzeugt sind. „Warum eine? Ich habe viele Stärken“, bekam ich einmal als Antwort auf die Bitte an einen Amerikaner, mir eine Stärke von sich zu nennen. Das habe ich in Deutschland so noch nie gehört.

Macht es der Amerikaner genau richtig?

Nicht unbedingt, oft ist das keine Stärke mehr, sondern eine gewisse Form von Arroganz, bei der man dann meistens nicht merkt, wenn die eigenen Fähigkeiten nicht zur Lösung der Aufgabe reichen. Und da kann man dann grandios scheitern.

Wie unterscheidet sich eigentlich Stärke von Können?

Eine Stärke ist mehr. Das Können gehört dazu, aber man muss auch Lust verspüren, dieses Können sozusagen Tag und Nacht anzuwenden. Wer „nur“ Können ist, der kann zwar sehr lange auf hohem Niveau arbeiten, wird aber doch schneller müde als jemand, der seine Aufgabe immer mit Begeisterung angeht. Diese Begeisterung gehört zur Stärke.

Das Gespräch führte Jürgen Löhle.



Auch Können werden müde, wenn Begeisterung fehlt, weiß Rebmann. Foto: Lg/Piechowski