



**Mehr geht nicht! So krass ist der Alltag der Grenzbeamten in Rosenheim**



**So wirkt sich zu viel Kaffee auf euer Gehirn aus**



**Gefährlicher Putin-Kult: Warum Populisten von einem Europa unter russischer Führung träumen**

## BLOG

Eine offene Plattform für kontroverse Meinungen und aktuelle Analysen aus dem HuffPost-Gastautorennetzwerk



**Georg Wawschinek** Fan werden

Kommunikationsprofi und Experte für charismatische Auftritte



# Achtung, Fettnäpfchen! Wie Sie die Weihnachtszeit unbeschadet überstehen

Veröffentlicht: 14/12/2015 11:40 CET | Aktualisiert: Vor 0 Minuten



Es ist wieder soweit: Die ersten Türchen des Adventskalenders stehen schon offen, jedes Stück Schokolade markiert einen weiteren Schritt in Richtung Weihnachten. Der Weg bis zum Fest ist dabei noch mit allerlei mehr oder minder vergnüglichen Highlights gepflastert, die sich „Weihnachtsfeiern“, „Adventskaffee“ oder schlicht „gemütliches Beisammensein“ schimpfen.

Sie kennen das sicher: Man sitzt mit Kollegen, Freunden oder Bekannten zusammen - und nach dem ein oder anderen Becher Glühwein wird die Stimmung schnell überschwänglich. Manch einer wird sich am nächsten Tag an den schmerzenden Schädel greifen und sich fragen, ob er wirklich getan hat, was ihm da die Erinnerungsfetzen suggerieren.

Doch so weit muss es gar nicht kommen. Auch völlig nüchtern haben manche Menschen scheinbar ein Gespür dafür, bei solchen Events von einem Fettnäpfchen ins nächste zu tapern. Sind sie einfach geborene Tollpatsche, oder geht solchen Zeitgenossen jegliches Taktgefühl ab?

### Scheinschwangerschaften und andere Ausrutscher

„Frau Sternberger, bei den ganzen Leckereien für zwei essen zu können ist echt super, oder? Wann ist es denn soweit?“ Spätestens, wenn die Angesprochene jetzt einem Chamäleon gleich die Gesichtsfarbe von weiß zu rot und wieder zurück wechselt und die Mithörer betreten zu Boden schauen, ist klar: Fettnäpfchen-Alarm! Zugegebenermaßen, das ist auch ein schwieriges Thema.

Gerade als Mann haben Sie da eine riskante 50:50 Chance. Entweder Sie liegen richtig - oder Sie blamieren sich und die betroffene Dame bis auf die Knochen. Denn wer gibt schon gerne zu, dass die vermeintliche Schwangerschaft ihre Ursache eher im umfangreichen Genuss von Lebkuchen, Plätzchen und Co. hat ...

Die gute Nachricht: Sie müssen kein Hellseher sein, um so eine Situation zu vermeiden. Denn der Hauptgrund für fettige Fehlritte ist schlicht und ergreifend mangelnde Aufmerksamkeit. Sicher kennen Sie auch ein oder zwei dieser Menschen, die sich ungefragt in ein Gespräch drängen und einfach drauflos quasseln - ohne überhaupt bemerkt zu haben, dass sie stören.

Charismatiker würden sowas niemals tun! Eine der ersten Regeln, die ich in meinen Trainings immer zu vermitteln versuche, lautet: Aufmerksam sein! Spitzen Sie Ihre Antennen und beobachten Sie, was um Sie herum passiert und welche Stimmung herrscht. Denn nur wer empfängt, kann seine Botschaft anschließend auch verständlich senden.

Das heißt also: Wenn ich eine Frau sehe, die schwanger aussieht, dann warte ich erst mal das restliche Gespräch ab. Es wird sich ergeben, ob eine Schwangerschaft vorliegt oder nicht. Erst wenn das entscheidende Stichwort fällt, kann ich das Thema beruhigt aufnehmen.

Eigentlich keine große Sache, doch diese Sensibilisierung scheint manchen Menschen echt abhanden gekommen zu sein. Wir dürfen nicht vergessen: mangelnde Aufmerksamkeit ist auch immer ein Zeichen mangelnder Wertschätzung.

Wenn ich so auf mich und meine Erfolge fokussiert bin, ist für das, was andere betrifft, überhaupt kein Speicherplatz mehr auf der Festplatte zwischen unseren Ohren.

### Erst denken, dann reden

Den eingangs erwähnten Alkohol sollten wir natürlich auch nicht außer Acht lassen. Denn nach dem ein oder anderen Glas Feuerzangenbowle kommt man schon mal auf dumme Ideen oder lässt Gedanken über die Zunge schlüpfen, bevor der Geist ihrer überhaupt Herr geworden ist.

Haben Sie als Kind auch immer wieder eingebläut bekommen, dass Sie erst denken, dann reden sollten? Glauben Sie mir, auch wenn viele der gutgemeinten Sprüche Blödsinn sind - an diesem ist etwas Wahres dran.

Die Reihenfolge sollte stets lauten: 1. Empfangen. 2. Auswählen und 3. Senden. Auch wenn es manchmal schwerfällt: Wir sollten immer erst empfangen und dann selektieren, ob wir das, was wir wahrgenommen haben, überhaupt ansprechen. Und erst dann können wir interpretieren, sprich unseren Eindruck davon senden.

Das können Sie in jeder beliebigen Situation im Alltag üben und so Ihre Wahrnehmung schulen. Beobachten Sie die Menschen um sich herum: Stecken Sie im Gespräch die Köpfe zusammen? Je näher sie sich kommen, umso intimer ist das Gespräch.

Der gesunde Menschenverstand sollte Ihnen hier schon sagen, dass es nicht so gut ankommt, wenn Sie sich dann einfach dazwischen drängen und losschwafeln.

Eine Sache, die ich auch gar nicht mag: Prahler. Gerade zu Weihnachten gibt es immer wieder diese unleidlichen Gespräche am Esstisch, wo ein Onkel, Cousin oder sonst wie Verwandter beginnt, mit seinen ach so tollen Connections zu prahlen.

Kennst Du den Herrn Oberberger? Aha. Nicht. Und kurz später: Aber vielleicht den Herrn Freuhofer? A Nein. Und dann wieder: aber die Frau Unterschuster, oder? Damit bringen Sie Ihr Gegenüber mit voller Absicht in Verlegenheit und stellen sein oder ihr vermeintliches Unwissen bloß - das geht gar nicht!

### Was wir von Pferden lernen können

Eine tolle Konzentrationsübung können Sie sich auch von Pferden abschauen. Ja, Sie haben richtig gelesen. Bevor Sie sich jetzt fragen, ob ich auch einen Glühwein über den Durst getrunken habe, verrate ich direkt, worum es geht: Pferde sind Großmeister in Sachen „geteilte Aufmerksamkeit“.

Achten Sie mal bei nächster Gelegenheit darauf - und beobachten Sie vor allem die Ohren des Tieres. Selbst wenn das Pferd ganz auf Sie konzentriert ist, wird es niemals beide Ohren in Ihre Richtung wenden. Eines wird Ihnen zugerichtet sein, das andere scannt jedoch UNENTWEGT die Umgebung.

Ein Pferd kann ohne Probleme seine Aufmerksamkeit teilen und sowohl auf sein Gegenüber als auch auf die Umgebung achten. Und das gleichzeitig, wow! Zwei Arme, zwei Beine - Sie sind definitiv kein Pferd? Macht nichts, denn diese Fähigkeit können wir uns auch als Zweibeiner antrainieren: Hören Sie Ihrem Gesprächspartner zu, überlegen Sie gleichzeitig aber schon, was Sie darauf erwidern könnten und ob Ihre Gedanken überhaupt zum roten Faden des Gesprächs passen.

Glauben Sie mir, schon nach einigen Versuchen werden Sie feststellen, dass es funktioniert und Ihre Gespräche sogar noch an Qualität gewinnen. Mütter haben hier sogar einen kleinen Vorteil: Sie haben es in Nullkommanichts drauf, ihr Kind anzusehen, mit ihm zu sprechen und gleichzeitig noch zu überlegen, was sie heute noch alles besorgen müssen.

Die geteilte Aufmerksamkeit ist sowas wie ein Muskel, sie lässt sich also trainieren. Und noch etwas: Pferde haben dank dieser Strategie 60 Millionen Jahre überlebt - wir bringen es gerade mal auf mickrige 160.000 Jahre. Behalten Sie Ihre Umgebung also im Auge, beziehungsweise im Ohr! :-)

Sie sehen also, auf den Alkohol müssen Sie auch zur Weihnachtsfeier nicht zwingend verzichten. Die beste Strategie, um Fettnäpfchen zu vermeiden, lautet schlicht und einfach: Schalten Sie Ihr Hirn ein! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe Weihnachten und erfolgreiches Senden und Empfangen beim besinnlichen Beisammensein! :-)

Georg Wawschinek ist Autor des Buchs *Charisma fällt nicht vom Himmel*.

