

# Fokus und innere Klarheit

Von Homestory bis Politik: Der Barack Obama Hype ist allgegenwärtig und wird es vermutlich noch lange sein. Egal worum es geht, fast jeder der Kommentatoren hebt Obamas ausserordentliche Redekunst hervor. Die unbestreitbare Wirkung, die er erzielt ist nicht nur auf seinen genialen, erst 27jährigen Redenschreiber zurückzuführen. Nein, Obama fegte auch schon 2004 bei seinem ersten grossen Polit-Auftritt alle anderen Redner von der Bühne.

## Yes we can!

Woran liegt das? Eines seiner Erfolgsgeheimnisse ist seine Klarheit. Die Eindeutigkeit seiner Botschaft kulminiert in seinem Ankersatz: „Yes we can!“ Hier schließt er nahtlos an andere historische Redner an, die auch mit einem Satz verbunden werden: „Ich bin ein Berliner“ von John F. Kennedy und „I have a dream“ von Martin Luther King.

Die Klarheit, die sich in den Worten eines Redners äussert, kommt aus einer inneren Klarheit. Diese Klarheit resultiert einerseits aus dem Fokus bzw. der eindeutigen Botschaft. Auf der anderen Seite kommt sie aus der Fähigkeit, sich auf einen Gedanken fokussieren zu können.

Wie aber kommen wir zu dieser Klarheit? Uns allen schwirren ja ständig viele Gedanken durch den Kopf, dummerweise oft auch widerstrebende. Verkäufer wissen um diese Problematik. Ich möchte zum Beispiel über die Vorteile eines Produktes reden, aber dummerweise funkt es mir kaum merklich durch das Hirn, dass unser Produkt eigentlich teuer ist als das des Mitbewerbs. Wenn das passiert, das wissen Verkäufer, ist das Geschäft praktisch schon gelaufen, nämlich schlecht. Denn sobald meine Gedanken unklar und widersprüchlich sind, nimmt das Gegenüber diese doppelte Botschaft unbewusst sofort wahr. Und so ist es nicht nur im Verkauf sondern in allen Kommunikationssituationen, ob im Meeting, oder auf der Bühne.

## Der Weg zu innerer Klarheit

Wenn wir schon keine Einfaltspinsel sind, die nicht mehr als einen einzigen Gedanken im Hirn haben und wenn wir nicht die grosse, einzigartige Naturbegabung sind, die es ja auch gibt, dann stellt sich uns die Frage: Können wir diese Klarheit und Eindeutigkeit im Denken lernen? Und die Antwort ist: Ja, wir können!

Es gibt dafür seit Alters her eine bewährte Methode, die gewöhnlich in einer ganz anderen Schublade zu Hause ist, die Meditationsübung. Die Samurai Krieger im alten Japan setzten die Meditationsübung, Zen, für solch westliche Zwecke ein. Für sie war es (überlebens-) wichtig im Augenblick eines Angriffs keinesfalls von störenden Gedanken irritiert zu werden. Meditation bewirkt diese Klarheit des Denkens.

Dafür gibt es viele Arten und nicht alle sind für diesen Zweck zielführend. Aber die moderne Hirnforschung liefert praktisch Woche für Woche neue Bestätigungen und Beweise für dieses alte Wissen. Mein Rat: Wenn Sie in Ihrer Gegend ein Seminar, eine Abendveranstaltung, einen Kurs oder einen Vortrag dazu entdecken, gehen Sie hin! Wenn Sie die Konzentrationsübungen dann konsequent über einige Zeit üben, wird es Ihnen auch bei Ihren Vorträgen und Präsentationen nützen.

Demnächst veranstalte ich in Wien einen 2-tägigen Workshop zu "Auftritt, Präsenz und Charisma" bei dem erstmals auch praktische Meditationsübungen einbezogen werden. Details dazu ebenfalls auf meiner Homepage [www.fleurwoess.com](http://www.fleurwoess.com).

Es grüsst Sie meditativ und herzlich,  
Ihre  
Fleur Wöss