

Stimmstarker Auftritt

Mit Improtheater oder Unternehmens-Chor den Teamgeist fördern und die Stimmung verbessern

Von Confidos-Trainerin und Coach | Helga Liewald

„Man sollte den Kunden ein Weihnachtsgeschenk machen“, schreibt Herr Kunze, ein Mitarbeiter, in einer Mail. Frau Schröder, seine Kollegin, ist entsetzt. Wieder so eine Forderung – wann soll sie das noch umsetzen? Sie fühlt sich sofort verantwortlich. Kann Herr Kunze erahnen, dass sich Frau Schröder durch seine Äußerung – für ihn ist es nicht mehr als ein Vorschlag – allein angesprochen und überfordert fühlen könnte?

Gleiches Unternehmen, anderer Schauplatz: Am Kopierer stehen Frau Schröder und Frau Müller. „Der Kunze will jetzt Fläschchen verschenken.“ „Na, die kann er dann mal selber einwickeln.“ „Genau, war ja seine Idee!“ Wieso fühlen sich Frau Schröder und Frau Müller so wenig mit dem Unternehmen verbunden, dass sie keine Lust haben, mit allen zusammen die Weinflaschen einzupacken? Mit Keksen und Punsch könnte das sogar ein richtig lustiges Event werden.

Wie lernt man Empathie?

Nun, wir kennen die Vorgeschichte nicht und vielleicht nervt Herr Kunze wirklich. Aber zu erkennen, dass jemand, der nervt, auf der Gegenseite jemanden erfordert, der sich genervt fühlt, ist eine wichtige Erkenntnis – da braucht es Empathie auf beiden Seiten. Empathie ist aber kein Schulfach und wird auch nicht unbedingt in der Ausbildung gelehrt. Manche lernen es in der Familie, manche verlernen es wieder, weil es immer seltener vorgelebt wird. Wenn Sie wollen, dass in Ihrem Unternehmen bestimmte Umgangsweisen und Werte gelebt werden, dann ist es ein guter Anfang, wenn Sie selbst diese verinnerlicht haben.

Geht es aber nun darum, immer als Engelchen durch die Gegend zu fliegen und alle mit Gesülze verrückt zu machen, nach dem Motto: „Also, ihr Lieben, ich habe da so ein Gefühl, wir könnten, also nur, wenn ihr total Lust habt, mal zusammen mit dem Chef eine Tasse Jasmintee kochen und dann die neue Palette packen“?

Negative Gefühle umfunktionieren

Nein, auch negative Gefühle können hilfreich sein. Denn natürlich kommen in Stresssituationen innere Widerstände hoch. Diese aber können tatsächlich zum Motor für Mammutaufgaben umfunktioniert werden – Sie kennen das als die so genannte „Arbeitswut“.

Es geht um einen bewussten Umgang mit Gefühlen, Werten und Situationen. Es gibt verschiedene Wege, diese im unternehmerischen Alltag zu erkennen und dann entsprechend zu handeln. Das gilt für Führungskräfte ebenso wie für Mitarbeiter.

Wie kann man es schaffen, die Energie und Leistungsfähigkeit in Unternehmen hoch zu halten, so dass es erst gar nicht zu Empfindlichkeiten kommt, die in Unbehagen oder Streit ausarten? Ein Weg ist, an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten. Ein anderer Weg ist es, Empathiefähigkeit und Energieprozesse in der Gruppe zu trainieren.

Improtheater und Chorsingen für das Wir-Gefühl

Ein Team kann gute Stimmung mit Mitteln des Improvisationstheaters oder des Chorsingens erleben und kultivieren. Diese Erlebnisse können aber noch viel mehr schulen: Humor, Kreativität, Offenheit, Zuhören, sich auf die gegenwärtige Situation einlassen, sich spontan für neue Lösungen begeistern, Unwichtiges weglassen, den Überblick behalten – ach ja, und natürlich Empathie entwickeln. Die Teilnehmer lernen sich und die jeweils an-

*Eckart von Hirschhausen auf die Frage
„Ist Humor lernbar? Und wenn ja, wie?“ –
„(...) einer der besten Wege,
als Erwachsener seinen Humor zu schulen,
ist Improvisationstheater oder Theatersport.“*

alverde Magazin 1-2014

deren in einem anderen Licht kennen. Und: einer alleine kann nicht so viel bewirken wie alle zusammen in der Gruppe – das Wir zählt.

Beim Improvisationstheaterspielen muss niemand ein Oscar-verdächtiger Schauspieler sein. Mit den Mitteln der Theaterpädagogik rücken die Themen, die Sie gerade bewegen, ziemlich schnell ins Blickfeld – anders, als wenn Sie ein Flipchart zum Brainstorming aufstellen. Denn hier werden auch unterbewusste Kanäle angezapft – ohne dass, weil geschützt durch das Spiel-Reglement, jemand in die Verlegenheit gerät, mit seinen Ideen bloßgestellt zu werden. Die Phantasie ist schließlich ein Spaß. Und alles, was danach noch dringend zu bearbeiten wäre, kann dann wieder auf der gewohnten Business-Ebene besprochen werden – diesmal aber sicher mit mehr Lockerheit und Humor.

Unser Angebot zum Thema:

Stimmstarker Auftritt: Mit dem Unternehmens-Chor den Teamgeist und die Motivation fördern

Firmen-Chorprojekt mit Sängerin und Schauspielerin Helga Liewald! Je Chorgruppe finden nach der individuellen Übungsphase zwei Treffen statt, bei denen die Teilnehmer unter Leitung von Helga Liewald in die richtige Stimmung kommen und erfahren, wie man über den Gesang im Chor gemeinsam als Team noch besser zusammenwächst.

Inhalte:

- Stimmfit auch für Sprechaufgaben
- Zusammengehörigkeitsgefühl und Vertrauen in der Gruppe
- Andere Seiten an sich und anderen kennen lernen
- Transfer von Motivation, Disziplin, Entwicklung, Wachstum und Erfolgserlebnis über die Musik auf den beruflichen Alltag

Inhouse, je nach Zielsetzung Abteilungen, Führungskräfte etc., bis maximal 30 Personen je Gruppe

Weitere ausführliche Informationen erhalten Sie hier: www.confidos-akademie.de/unternehmens-chor

„In einer Umfrage des Marktforschungsinstituts Gallup gaben rund ein Viertel der deutschen Arbeitnehmer 2012 an, keine emotionale Bindung zu ihrem Arbeitgeber zu haben. Die Folge: demotivierte Angestellte, schlechte Arbeitsergebnisse. Die Firmenhymnen sollen helfen, dies zu ändern.“

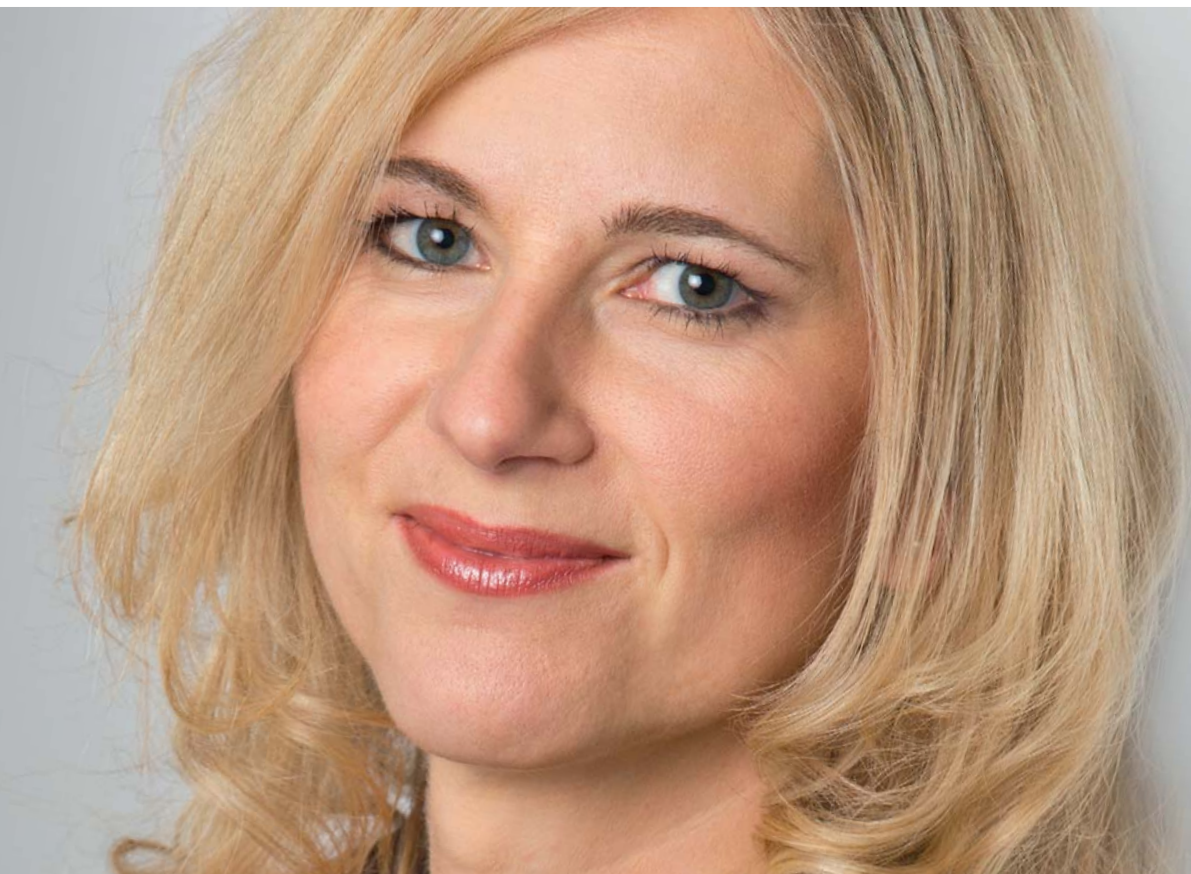
Zeit-Online, Trällern für den Teamgeist.

Individualität und Gemeinschaft

Und Chorsingen? Das können die Leute doch in ihrer Freizeit machen – was hat das im Unternehmen zu suchen, fragen Sie sich vielleicht. Egal welche Menschen sich aus welchen Gründen zum Singen zusammenfinden, Chorsingen hat grundsätzlich die Wirkung, dass es ein Gemeinschaftsgefühl stiftet. Darüber hinaus erfasst Singen den ganzen Menschen. Er trägt mit seiner Stimme, seinem Wesen zu einem neuen, harmonischen Ganzen bei. Der Sänger erfährt sich und seine Kräfte in der Gruppe und lernt die Kollegen von einer anderen Seite kennen. Einer darf sich auf den anderen verlassen. Und es gibt Raum für die Individualität der einzelnen Sänger. Würden alle gleich klingen, gäbe es keinen schönen Chorklang. Stimmbildung wirkt sich immer auch positiv auf andere Lebensbereiche aus. Die Persönlichkeit wird mit „gebildet“. Durch die Musik hat die Gemeinschaft wiederum eine Verbindung zur Außenwelt über das in einem neuen Zusammenhang erlebte Musikstück.

Idealerweise kann man den Einstudierungsvorgang bereits als teamfördernde Maßnahme nutzen. Nicht der Einzelne steht hier im Mittelpunkt, sondern erst im Zusammenspiel der facettenreichen Gesangsbeiträge aller im Chor (Team) kommt auch er zur vollen Geltung. Hierbei greifen die gleichen Mechanismen, die auch ein erfolgreiches Team ausmachen: Motivation, Disziplin, Entwicklung, gezielte Führung und der richtige Takt!

Die Präsentation der eingeübten Lieder ist dann der krönende Abschluss, z. B. im Rahmen eines Firmenevents. Dies ist ein wichtiges und einzigartiges Erlebnis für die Beteiligten. Was aber mehr zählt als Perfektion sind der Spaß und das verbindende gemeinsame Erlebnis. Dies überträgt sich in der Regel durch eine positivere Stimmung auch auf den Arbeitsalltag.



Helga Liewald

Stimmtraining
 Öffentlicher Auftritt
 Teambuilding
 Aktive Entspannung
 Einzel- und
 Gruppencoachings

Doping für Körper und Seele

„Singen ist nach neuen Forschungen ein hochwirksames Antidepressivum. Singen ist wie inneres Joggen. Die Atmung wird tiefer, Lunge, Herz-Kreislauf-System und die Immunabwehr werden gestärkt“, weiß Wolfgang Bosinger, Leiter der Akademie für Singen und Gesundheit in Ulm, Diplom-Musiktherapeut, Psychotherapeut, Gesangsforscher und Buchautor. Der gesunde Hormoncocktail lässt sich übrigens bereits nach 15 Minuten Chanten im Blut nachweisen. Nachgewiesen ist unter anderem die vermehrte Ausschüttung von schmerzstillenden Beta-Endorphinen sowie von Glückshormonen, von Melatonin (Hormon, das besser schlafen lässt), Oxytocin (dieses Kuschel- und Bindungshormon wird auch beim Sex freigesetzt), DHEA (Jugendhormon) und Immunglobuline A, die Krankheitserreger bereits beim Eindringen in den Körper bekämpfen.“ („Die Presse“, Print-Ausgabe, 19.01.2014)

Und wie geht es unseren drei Protagonisten? Herr Kunze, Frau Müller und Frau Schröder üben bereits eifrig im eigenen Unternehmenschor ihre bisher eher schlechte Stimmung in positive Energie umzuwandeln – legales Doping inklusive!

Lebensmotto

Das tun, was vor der Nase liegt.

Themen

Stimmtraining
 Öffentlicher Auftritt
 Teambuilding
 Aktive Entspannung
 Einzel- und Gruppencoachings (Performing Arts und Personal Performance)

Berufliche Stationen

Dipl.-Kulturpädagogin (Universität Hildesheim, College of Higher Education, Bath)

Staatlich geprüfte Gesangspädagogin, Konzertsängerin/künstler. Reifeprüfung (Konservatorium Mainz)

Schauspielerin im Engagement, Regie, Filmschauspiel (ARD), Moderatorin/Sprecherin (Rundfunkbeiträge Klassik Radio, NDR), Liedtexterin

Seit 10 Jahren Unternehmerin und Ensemblemitglied im Subito! Improvisationstheater – Shows und Seminare

Seit 10 Jahren Lehrauftrag für Gesang/Stimmbildung und Musiktheorie an der Uniklinik Mainz/LA Logopädie

Unsere Trainerin und Coach:

www.confidos-akademie.de/helga-liewald



Confidos Akademie Hessen

Weiterbildung mit Qualitätssiegel



Wir entwickeln Potenziale – nicht nur für den Mittelstand

Die Entwicklung und Förderung von Potenzialen ist ein Kernelement der in Gießen ansässigen Confidos Akademie Hessen. Das zertifizierte Weiterbildungsinstitut bietet maßgeschneiderte Trainingskonzepte sowie Beratungs- und Coachingleistungen von der Führungsebene bis zum Sachbearbeiter, dem Werkstattmitarbeiter oder Azubi. Und das alles verbunden mit hohen Qualitätsstandards.

Den Kundenwunsch im Blick

Die persönliche Betreuung der Kunden und Nachhaltigkeit stehen im Leitbild der Akademie weit oben. So werden die Anforderungen sowie die Vorgehensweise individuell mit dem Auftraggeber abgestimmt. Mit einem interdisziplinären Trainer- und Beraterteam setzt die Akademie überwiegend Inhouse-Trainings um. Je nach Bedarf und Anforderung werden die Kunden auch bei anspruchsvollen Restrukturierungsprozessen begleitet. Das qualifizierte Backoffice kümmert sich dabei routiniert um alle administrativen Aufgaben.

Szenische Vorträge und interaktive Workshops

Einige Teammitglieder verfügen neben der Trainingserfahrung gleichzeitig über eine langjährige Schauspielausbildung und Regiearbeit. In einigen Trainingsmodulen kommen gezielte Elemente aus der Theaterpädagogik

zum Einsatz. Unternehmens- oder Improvisationstheater schafft Emotionen und erreicht den Verstand und das Herz der Mitarbeiter, Kunden oder Geschäftspartner. Zu unterschiedlichen Fragestellungen bietet das Weiterbildungsinstitut szenische Vorträge zur Sensibilisierung für verschiedene Themen wie Vertrieb, Führung oder Ernährung an.

Geprüfte Weiterbildungseinrichtung

Seit Februar 2012 führt die Akademie das Gütesiegel „geprüfte Weiterbildungseinrichtung“ des Vereins Weiterbildung Hessen e. V. Alle festen und freiberuflich tätigen Mitarbeiter haben sich zur Einhaltung der Qualitätsstandards verpflichtet. Hierzu zählt u. a. eine inhaltlich und methodisch hochwertige Seminargestaltung, ein transparentes Angebot, eine sachkundige Betreuung und Beratung sowie seriöse Teilnahmebedingungen und die Verpflichtung, sich in Streitfällen einem Schlichtungsverfahren zu unterziehen. Im Anschluss an die Workshops oder Trainings erhalten die Teilnehmer ein persönliches Zertifikat mit dem Gütesiegel einer geprüften Weiterbildungseinrichtung.

Weitere Angebote, Hintergrundthemen sowie die Vorstellung unseres Teams finden Sie auf unserer Webseite www.confidos-akademie.de



Sprechen Sie uns an:

Confidos Akademie Hessen

im Technologie- und Innovationszentrum Gießen
Winchesterstraße 2 · 35394 Gießen

Inhaber: Dipl.-Sozialwissenschaftler Holger Fischer

Telefon: 0641 9721953-0

Telefax: 0641 9721953-9

info@confidos-akademie.de

www.confidos-akademie.de