

Präsenz zeigen

Acht Schritte, wie Sie Ihre Präsenz im Alltag fördern

Unsere Kolumnistin schwankt zwischen den Vor- und Nachteilen von Online-Konferenzen und -Seminaren. Um in der digitalen Welt präsent und aufmerksam zu bleiben, empfiehlt sie einfache Methoden.

Patricia Thielemann
24.05.2024 - 04:00 Uhr



Präsenz zeigen und wahrgenommen werden, ist für Patricia Thielemann eine Frage der Übung.

Früher flog ich einmal im Jahr nach Amerika, um an einer Weiterbildung teilzunehmen. Diese Reisen waren zeitaufwendig, kostspielig und strapaziös, aber

auch wertvoll.

Einer meiner prägenden Mentoren lebte in den Bergen oberhalb von Santa Fe. Jedes Mal flog ich mit zwei Zwischenstopps nach Albuquerque, trank erschöpft einen Erdbeermilchshake in einem silbernen Airstream Diner und fuhr dann mit einem kleinen Mietwagen an einem leuchtenden „God loves you“-Schild vorbei durch die Prärie. Spät in der Nacht erreichte ich schließlich das etwas in die Jahre gekommene Hacienda Motel oberhalb von Santa Fe.

Diese jährliche Reise verkörperte für mich Abenteuer und Freiheit. Mit jeder Stunde, die ich mich von zu Hause entfernte, ließ ich meine Alltagsverpflichtungen mehr hinter mir.

» **Lesen Sie auch:** [Wie Sie beim Pendeln entspannter bleiben](#)

Seit der Coronazeit finden immer mehr Veranstaltungen online statt. Das hat viele Vorteile: Es ist günstiger, umweltfreundlicher und man kann zwischendurch schnell ein Paket zur Post bringen oder den Geschirrspüler ausräumen. Diese Vorzüge haben auch mich überzeugt. Deshalb reise ich nun nicht mehr nach Amerika, sondern nehme regelmäßig an Onlineevents teil.

Da viele, die mich interessieren, in Pacific Standard Time stattfinden, sitze ich nach einem langen Arbeitstag oft im Pyjama bis zum Morgengrauen am Schreibtisch – und schlafe dabei ein. Ich tröste mich damit, dass ich die Aufzeichnungen später ansehen kann. Doch meistens holt mich der Alltag ein, und ich habe längst das nächste Thema am Wickel.

Lernen in Präsenzveranstaltungen bleibt leichter

Mittlerweile biete ich auch viele meiner eigenen Aus- und Weiterbildungen online an. Einerseits ist das großartig, weil viele Teilnehmer nicht extra nach Berlin reisen müssen. Andererseits weiß ich aus eigener Erfahrung, dass geballte Fachinformationen und gelegentliche Break-out-Sessions das mehrdimensionale Lernerlebnis einer Präsenzveranstaltung nicht ersetzen können.

Ich beobachte, dass uns die Fähigkeit, einander ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken und in einen echten Austausch zu kommen, durch das Konsumieren der vielen digitalen Angebote zunehmend verloren geht.

» **Lesen Sie auch:** *Charismatisches Auftreten im Job - der Schlüssel für Erfolg?*

Doch warum ist die Fähigkeit, wirklich präsent zu sein, in den letzten Jahren so stark zurückgegangen? Die ständige Erreichbarkeit, der permanente Konsum digitaler Inhalte und das hektische Lebenstempo haben unsere Gesellschaft verflacht. Schlechte Gewohnheiten wie das ständige Überprüfen von Smartphones und die endlose Informationsflut führen zu Unverbindlichkeit, Empathielosigkeit und Zerstreuung.

Wir verlieren die Fähigkeit, uns auf den Moment zu konzentrieren und echten Austausch zu erleben, was gravierende Auswirkungen auf unsere Beziehungen und unsere mentale Gesundheit hat.

Präsenz ist weit mehr als bloße Anwesenheit. Sie umfasst Charisma, Geistesgegenwärtigkeit, Entschlossenheit und Resonanz. Menschen mit Präsenz haben eine besondere Ausstrahlung und wirken überzeugend. Es geht darum, ganz im gegenwärtigen Moment – im Hier und Jetzt – anzukommen. In unserer heutigen Zeit ist diese Fähigkeit wichtiger denn je, um der zunehmenden Oberflächlichkeit entgegenzuwirken.

Wie können wir unsere Präsenz im Alltag fördern?

1. Ungeteilte Aufmerksamkeit: Wenn Sie mit einem anderen Menschen im Gespräch sind, schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Zwischendurch auf das Handy zu schauen signalisiert mangelndes Interesse und Respektlosigkeit.

2. Bewusste Pausen: Nehmen Sie sich regelmäßig kurze Auszeiten, um bewusst zu atmen und zur Ruhe zu kommen. Dies hilft, den Geist zu klären und die Konzentration zu verbessern.

3. Offene Körperhaltung: Achten Sie auf eine aufrechte und offene Körperhaltung. Sie signalisiert Selbstbewusstsein und Offenheit und fördert gleichzeitig eine positive innere Einstellung.

4. Aktives Zuhören: Hören Sie Ihrem Gegenüber wirklich zu, ohne sofort zu antworten oder sich ablenken zu lassen. Stellen Sie Fragen und zeigen Sie echtes Interesse.

5. Digitale Detox-Zeiten: Setzen Sie bewusst Zeiten fest, in denen Sie keine digitalen Geräte benutzen. Nutzen Sie diese Momente, um sich auf sich selbst und Ihre Umgebung zu konzentrieren.

6. Klarheit in der Kommunikation: Drücken Sie sich klar und deutlich aus. Vermeiden Sie Missverständnisse, indem Sie Ihre Gedanken präzise formulieren und sicherstellen, dass Ihr Gegenüber Sie versteht.

7. Achtsamkeit und Atemgewahrsein: Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihren Atem und üben Sie Achtsamkeit im Alltag. Dies hilft, im gegenwärtigen Moment anzukommen und Ihre Präsenz zu stärken.

8. Berührbar bleiben: Seien Sie offen und empfänglich für die Welt um Sie herum. Dies fördert Resonanz und ermöglicht tiefere Verbindungen zu anderen Menschen.

Präsenz ist kein Modewort, sondern eine essenzielle Fähigkeit, die uns in Zeiten von KI, Fake News und digitaler Zerstreuung hilft, tiefe, tragfähige und lehrreiche menschliche Beziehungen zu pflegen. Sie ermöglicht es uns, authentisch und verbunden zu leben, und ist daher eine unverzichtbare Instanz für unsere persönliche und gesellschaftliche Zukunft.

Mehr: [Zehn Tipps, um besser mit Stress und Krisen umzugehen](https://www.handelsblatt.com/meinung/kolumnen/praesenz-zeigen-acht-schritte-wie-sie-ihre-praesenz-im-alltag-foerdern/100039127.html)