

„Keine Angst vor der eigenen Navituition®“

Ralf Schmitt ist spontan und fährt damit gut. Als Impro-Schauspieler, Moderator, Speaker und Buchautor hört er auf seine Navituition®. In Infotainmentvorträgen und Spontanitätstrainings zeigt er, was das ist und wie jeder damit elegant und redegewandt durch den Alltag kommen kann.

Eine Pausen-Taste für das eigene Leben gibt es noch nicht. Leider. Dabei hätten wir sie das eine oder andere Mal dringend nötig, um Zeit zu gewinnen. Zum Beispiel wenn wir mitten in einer Präsentation stecken und der Laptop abstürzt. Oder wenn ein Kollege uns einen dummen Spruch an den Kopf wirft. Dann ist Improvisieren gefragt, eine schlagfertige Antwort angebracht. Doch die passende Reaktion fällt einem meist erst 15 Minuten später ein. Statt spontan souverän zu sein, fühlt man sich eingeschüchtert wie ein Kaninchen, das panisch und starr auf einer Landstraße sitzt, während die Scheinwerfer eines Sportwagens auf einen zu rasen.

Kennen Sie solche Situationen, in denen es Ihnen die Sprache verschlägt und Sie handlungsunfähig scheinen? Nein? „Dann sind Sie entweder von Natur aus sehr schlagfertig, haben einen Vortrag von mir gehört oder eines meiner Trainings besucht.“ Ralf Schmitt schmunzelt. Wem allerdings eher das Kaninchen-Feeling bekannt vorkommt, dem geht es so wie dem Spontanitäts-Trainer früher, ehe er beschlossen hatte, sich mehr zuzutrauen und seiner Navituition® zu folgen. Aber was genau ist Navituition®? „Die kluge Mischung daraus, eine Entscheidung mit dem Kopf und dem Bauch zu treffen, der Intuition folgend durchs eigene Leben navigieren. Denn unsere Intuition ist gefühltes Wissen.“

Lässt sich so etwas erlernen? Ist das nicht eine Typfrage? Folgt man Schmitts Prinzip, sind zwar einige kleine Verhaltensänderungen nötig, aber es lässt sich einüben, zügig und ohne Angst Herausforderungen anzunehmen und geeignete Antworten parat zu haben – allerdings nicht, wie Formeln in der Mathematik oder Vokabeln

einer Fremdsprache, einfach einprägen und wenn nötig hervorholen. Schmitt ist überzeugt davon, dass Spontanität eine Grundhaltung, eine Lebensphilosophie sein sollte. Wer allerdings gerne ein paar Regeln möchte, für den fasst er seine Methode in drei Punkten zusammen: „Ja sagen, Fehler zulassen und offen sein für den Moment“. Denn Unerwartetes komme erwartungsgemäß immer unerwartet. „Ich halte es da mit John Lennon, der einmal gesagt hat: ‚Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.‘“, erklärt Schmitt. Alle Eventualitäten lassen sich auch bei der besten Planung nicht ausschließen. Aber dann immer sofort eine Lösung aus dem Ärmel zu schütteln, wie kann das klappen?

Tatsächlich sind wir nicht so unspontan, wie wir häufig denken. Unser Alltag steckt voller spontaner Aktionen. Ein Lächeln für den Partner kommt selten geplant oder auch der Fuß, mit dem wir morgens aus dem Bett steigen, ist nicht immer der gleiche. Wir treffen Entscheidungen aufgrund verinnerlichter Erfahrungen und Gewohnheiten, handeln intuitiv. Kommt die Bahn später, als im Fahrplan steht, gehen wir zum Taxistand. Wenn beim Kochen eine wichtige Zutat fehlt, klingeln wir gern mal beim Nachbarn. Wir improvisieren. Wir holen das Beste aus der Situation heraus. Wenn dann doch mal etwas schief geht, dann ist es meist gar nicht so schlimm. Schlimmer ist, wenn wir uns hinterher sagen: Hätte ich doch nur auf mein Bauchgefühl gehört.

Genau da setzt Ralf Schmitt an. Er bringt den Leuten bei, wie sie aus dem Bauch heraus Entscheidungen treffen und keine Angst mehr vor der eigenen Navituition® haben. „Wenn wir einen Vortrag hal-



ten, bewegen wir uns doch in einem uns bekannten Feld. Wir verfügen über Fachkenntnis. Wenn sich der Computer verabschiedet, sind wir auch ohne Powerpoint in der Lage das mitzuteilen, was wir sagen wollen. Wir müssen nur unseren eigenen Fähigkeiten vertrauen.“

Ergo: Wir kommen nicht umhin uns auf Spontanität einzulassen, ungeahnte Fähigkeiten in uns zu entdecken. Ralf Schmitt gibt uns dafür ungewöhnliche, aber wirkungsvolle Übungen an die Hand. Ferner sind seine Vorträge voller unterhaltsamer Anekdoten, gespickt mit unterschiedlichen Beispielsituationen, die helfen, innere Blockaden aufzulösen und stattdessen originell und flexibel zu denken. Wenn wir uns auf die Suche nach unbekanntem Terrain machen, uns auf Neues einlassen, profitieren wir nämlich davon. Wir entwickeln beispielsweise neue Kreativität, wir wirken authentischer und sympathischer und wir kommen elegant und redegewandt durchs Leben. Schmitt rät: „Besonders wichtig ist es zu verinnerlichen, dass sich das Kaninchen-Feeling vermeiden lässt. Denn Sie sind gar kein Kaninchen – fassen Sie sich mal an die Ohren.“

www.schmittalfralf.de