

# Machen Sie Ihre eigene Show!

Was Sie vom Unterhaltungsfernsehen für Ihr Leben lernen können



Fernsehen verblödet? Nicht, wenn Sie zusammen mit dem Einschaltknopf fürs TV-Gerät auch den für Ihr Gehirn betätigen. Dann kann Ihnen gerade bei besonders realitätsfernen Sendungen ein Licht aufgehen. Der Schweizer Coach und Medienexperte *Stefan Dudas* hat darüber ein Buch geschrieben, das zum Nachdenken wie zum Schmunzeln anregt. Hier eine Auswahl unserer persönlichen Erkenntnisse daraus, **simplify**-mäßig aufbereitet.



## Ihr Leben als Film

Ob Spielfilm oder Reality Show: Wenn Sie im Fernsehen vorgespielt bekommen, was im Leben anderer alles passiert, werden die meisten von Ihnen vermutlich feststellen, dass es in ihrem eigenen wesentlich ruhiger zugeht.

**simplify-Tipp:** Stellen Sie sich vor, Ihr Leben würde verfilmt. Würden Sie sich diesen Film ansehen? Oder fehlt etwas: Spannung, gute Dialoge, Humor, der rote Faden? Was müsste sich in Ihrem Leben ändern, damit Sie Ihren eigenen Lebensfilm gelungen finden? Leben Sie selbst, statt anderen Menschen beim Leben zuzusehen!

## Inszenieren Sie

Ein unerwartetes Wiedersehen nach 50 Jahren – mitten im Filmstudio. Die Präsentation der Gewinnerin. Ein Heiratsantrag vor romantischer Bergkulisse. Damit solche Szenen den Mitwirkenden und dem Fernsehpublikum gleichermaßen zu Herzen gehen, ist jedes Detail sorgfältig inszeniert.

**simplify-Tipp:** Inszenieren auch Sie Begegnungen. Den Kinoabend mit Ihrem Partner. Die Goldene Hochzeit Ihrer Eltern. Das Mittagessen mit Ihrem potenziellen Kunden. Den Klassenelternabend. Den Empfang von Patienten in Ihrer Arztpraxis. Ziel dabei ist nicht, anderen Menschen etwas vorzugaukeln, sondern das,

was da ist, möglichst gut aussehen zu lassen!

Wenn Sie ein eher introvertierter Typ sind: Stellen Sie sich vor, dass Sie – für eine begrenzte Zeit – eine Bühne betreten. Sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge, wie der rote Teppich für Sie ausgerollt wird, und schlüpfen Sie in die Rolle dessen, der andere souverän durch die Show führt.

## Talente hat jeder!

Es ist unglaublich, was in „Wetten dass“-artigen Sendungen alles geboten wird: Da werden viereckige Seifenblasen erzeugt, Salatgurken durch geworfene Spielkarten zerteilt, Autos mit einem Pümpel gezogen, Melodien gepupst ... aber was davon lässt sich im *echten* Leben einsetzen?

**simplify-Tipp:** Schauen Sie sich nicht die „Talente“ ab, sondern was die Kandidaten brauchten, um in der Sendung zu landen: außergewöhnliche Ideen, Durchhaltevermögen beim Trainieren, und vor allem den Mut, ein Scheitern vor aller Augen zu riskieren. Wo liegen *Ihre* – echten – Talente? Wer könnte sich dafür interessieren?



## Stellen Sie sich der Kritik

Geradezu ein Markenzeichen von Casting-Shows: die holzhammerartige Kritik, die die Jury einzelnen Kandidaten zuteil werden lässt. Im echten Leben trauen sich nicht einmal Ihre Feinde, Ihnen derart ungeschminkt die Wahrheit zu sagen! Doch so frustrierend ehrliches Feedback zunächst sein mag – es bietet Ihnen fantastische Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln.

**simplify-Tipp:** Suchen Sie Kritik. Bitten Sie darum nicht die liebenswerten Leisetreter, sondern die eher unbequemen Typen. Fragen Sie konkret also nicht bloß „Wie war mein Vortrag?“, und legen Sie

Ihrem Gegenüber die Antwort nicht in den Mund („War ich zu leise?“). Besser: „Wenn du meinen Vortrag vorab schon gestern hättest hören können – welche zwei Ratschläge hättest du mir gegeben?“ – „Wie fandst du meine Lautstärke, die Länge, meine Beispiele, die Schlussbemerkung ...?“

Sie wünschen sich einmal ein umfassenderes berufliches Feedback von verschiedenen Menschen? Dann kann Ihnen ein sogenanntes 360-Grad-Feedback weiterhelfen, wie Sie es beispielsweise über den Service **feedback2you.com** einholen lassen können.

## Verlassen Sie Ihre Schublade

Fürs Reality-Fernsehen werden bestimmte Typen gesucht: der übergewichtige, lethargische Hartz-IV-Empfänger. Die temperamentvolle Rothaarige. Der hilfsbereite, sympathische Schwiegersonn. Die emotionale, etwas naive Weltverbesserin. Das ermöglicht es den Zuschauern, die vorgeführten Menschen binnen weniger Sekunden einzuordnen, sie in Schubladen zu stecken – wo sie dann feststecken.

**simplify-Tipp:** Kämpfen Sie dagegen an, dass Ihnen das im echten Leben passiert. Zeigen Sie anderen, dass mehr in Ihnen steckt, als der erste Eindruck vermuten lässt. Dass Sie nie um einen flapsigen Spruch verlegen sind, aber trotzdem ernsthaft und einfühlsam sein können. Dass Sie neben Jeans auch Cocktailkleider im Schrank haben. Dass Sie sowohl ein zielstrebiges Arbeitstier als auch ein entspannter Freizeitmensch sind.

Besonders beengend ist die Schublade, in die Sie sich selbst stecken. Verlassen Sie Schubladen wie „Ich bin ein Verlierertyp“. Sagen Sie stattdessen: „Ich habe in meinem Leben viele Erfahrungen gemacht.“ Oder klettern Sie aus der „Ich bin eben schüchtern“-Schublade mit dem Satz: „Ich punkte mit meiner ruhigen Art.“

Stefan Dudas: Denken Sie doch selber! Wie Sie Ihre persönliche Einschaltquote erhöhen. Midas Management Verlag, St. Gallen/Zürich 2014. ISBN: 978-3-907100-95-0, 17,90 €.