



## Lebensprinzip Improvisation

Natürlich ist Planung wichtig. Wobei es nicht nur darum geht, Termine einigermaßen gleichmäßig im Kalender zu verteilen, sondern auch um Aus- und Fortbildung, also Vorbereitung im weiteren Sinn. Neben Fachinhalten, Argumentationslinien, drei Botschaften, die in Kommunikationssituationen auf jeden Fall ankommen sollen, sind ebenso Felder wichtig wie eine bewusste Körperhaltung oder die gezielte Vorbereitung eines Settings. Nur, wie dann mit dem Unerwarteten umgehen?

Immer wieder ist zu hören: „Ich kann nicht improvisieren!“ oder als Zusatz: „Es geht ja um Fachinhalte und soll nicht ins Lächerliche abgleiten.“ Wir Menschen haben das Improvisieren in den Genen angelegt – viele Gespräche haben etwa hohe Anteile an spontanen Reaktionen oder eben Situationen, in denen manches oder vieles nicht so erwartet funktioniert. Und Improvisation muss nicht zwingend etwas mit dem berühmten Lacheffekt zu tun haben, es geht letztlich um einen Zugriff auf die emotionale Kompetenz, auf unsere Kreativität und die Fähigkeiten, auch in schwierigsten Situationen Handlungsoptionen finden und umsetzen zu können.

Die folgenden Handlungsanregungen orientieren sich an dem Buch Patricia R. Madson: Unverhofft kommt oft! Entdecken Sie Ihr Improvisationstalent: 13 geniale Alltagsstrategien, Vak-Verlag:

### 1.) Sag ja

„Ja“ erweitert die Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten. Ein „Ja“ braucht manchmal Mut – und manchmal geht es darum, spontan „Ja“ zu sagen, eigene Gedankenblitze und Ideen anderer vorbehaltlos zu unterstützen.

### 2.) Bereite Dich nicht vor

Hier geht es um eine Haltung der bewussten Wahrnehmung und Aufmerksamkeit und darum, sich von sich selbst und anderen überraschen zu lassen. Weiters gefragt ist die Einstellung, dass sich aus jeder Situation etwas machen lässt.

### 3.) Sei einfach da

Es gibt wichtige „Orte“ im Leben, die uns und unsere sofortige Reaktion brauchen – dazu bedarf es nicht immer des „idealen Zeitpunktes“.

### 4.) Beginne irgendwo

Viel Zeit vergeht damit, einen guten Anfangspunkt zu suchen – dabei geht es oft darum, das zu nehmen, was bereits vorhanden ist. Wir sollten darauf vertrauen, dass unsere Fähigkeiten und Talente hilfreich sind.



## **5.) Sei durchschnittlich**

Im Versuch, möglichst originell und kreativ zu sein, geht manchmal der Blick für das Naheliegende verloren. Und manchmal ist es völlig ausreichend, „durchschnittlich“ zu handeln und nicht zu versuchen, alles möglichst perfekt zu gestalten.

## **6.) Sei aufmerksam**

Aktives Zuhören und bewusste Wahrnehmung des Raumes, der Menschen und ihrer Gefühle.

## **7.) Stelle Dich den Fakten**

Zwei Dinge: 1.) Es geht um den Akt des Balancierens und nicht unbedingt um das balanciert sein.  
2.) Unsicherheit ist normal – und wir haben sehr viel, mit dem wir arbeiten können.

## **8.) Bleib Deinen Zielen treu**

Was sind meine Aufgaben im Hier und Jetzt? Was würde nicht geschehen, wenn nicht ich es auf meine persönliche Art und Weise mache?

## **9.) Nimm Geschenke wahr**

Wir sind nicht allein! Wir müssen nicht alles allein bewältigen! Es gibt viele Geschenke - Personen, ihre und unsere Talente - die wir bewusst wahrnehmen und nutzen können. Oft sind Anerkennung und Ermutigung unsere besten Geschenke.

## **10.) Mach bitte Fehler**

Die Frage ist: Was lässt sich aus einer „schief gelaufenen“ Situation noch machen? Und: Fehler zuzugeben zeigt Charakter und ist die Basis für neue Chancen.

## **11.) Handle jetzt**

Nicht abwarten, sondern tun! Sich von anderen Unterstützung holen, Dinge gemeinsam angehen.

## **12.) Sich einander annehmen, Aufmerksamkeit zeigen**

## **13.) Genieße die Reise = Lächle!!**