



## Kongruenz aka Authentizität

>> videos

**Gegenpol:** Inkongruenz, Täuschung

**Definition: Einfach ECHT sein!**

Es geht um die Eigenschaft, deckungsgleich zu sein.

1. Deckungsgleich im Bezug auf deine Gefühle und deinen körperlichen Ausdruck - sich zu trauen, das was in dir drin ist, nach außen hin auszudrücken.
2. Deckungsgleich im Bezug auf nonverbalen und verbalen Elementen in der Kommunikation. Sprich: Die Körpersprache stimmt mit dem Inhalt einer Botschaft überein, ebenso mit den auditiven Untereigenschaften der Botschaft.
3. Deckungsgleich im Bezug auf deine Aussagen und Taten.

**Noch einfacher:** Kongruent tritt jemand auf, wenn einfach alles passt.

Oft merkt man das dann daran, dass man einfach ein gutes Bauchgefühl hat ☐

Authentizität und Kongruenz bedingen einander. Der einzige Unterschied ist:

Authentisch IST MAN und

AUFTRETEN tut man kongruent.

**Inspiration. Vorbild. Motivation.**

Nenn es, wie du willst!

Wenn DU dich traust, authentisch zu sein. Jeden Tag ein bisschen öfter und ein bisschen mehr, erlaubst du damit auch allen anderen ECHT ZU SEIN!

Probier es einfach mal aus! Auch wenn es anfangs unbequem sein könnte. Trau dich einfach mal. Oder wenn du dich wirklich nicht traust, dann versuch es in deiner Umwelt zu beobachten, was passiert, wenn jemand einfach mal ECHT ist, auch wenn es z.B. nicht der Norm entspricht! Vermutlich wirst du feststellen, dass viele Menschen sehr positiv drauf reagieren und das Menschen sich langfristig an fast alles gewöhnen. Und vor allem, ob es da nicht den ein oder anderen gibt, der sich davon anstecken lässt und sich ebenfalls outet.

**Schau genau hin!**

Bzw. trainiere erstmal dein Mindset ein bisschen offener zu sein!

Und dann setz dich hin und wieder mal ganz bewusst hin und schaue:

Wie ist die Person eigentlich wirklich???

**... Körpersprache!**

**Ein berühmter russischer Schauspieler, Konstantin Stanislawski, ließ seine Schüler folgende Übung machen:**

Er bat sie, auf die Bühne zu kommen und nach einem imaginären Schatz zu suchen. Die Schüler stürzten sich ins Geschehen, liefen aufgeregt und laut rufend umher und durchsuchten einige Male die dunkelsten Ecken der Bühne. Nach ein paar Minuten standen sie ratlos da, mit dem Gefühl, dass ihre Vorstellung konfus und ohne Spannung ausgefallen war. Und sie hatten Recht: Das sie vor allem damit beschäftigt waren, die



Schatzsuche darzustellen, also bloß zu "spielen", waren ihre Handlungen unglaubwürdig. Erst nachdem der Lehrer den Schauspielern mitteilte, dass er einen echten Geldschein versteckt hat, wurde ihre Darstellung glaubwürdig und spannend. Ihr Körper wirkte im Raum präsent, ihre Gesichter hochkonzentriert, jeder Gang und jede Geste war einem einzigen Motiv zugeordnet: der Suche. Sie hatten das Grundprinzip der Bühnenpräsenz begriffen: **ein klares Motiv bestimmt eine klare Körpersprache!**

Die Darstellung des Charakters ist selbstverständlich viel komplexer als diese einfache Aufgabe – doch das Bewusstsein darüber, wie viel eine einfache Geste oder Körperhaltung ausdrücken kann, verbunden mit dem Wissen um die Motive der Figur, machen einen erst zu einem Meister seiner Selbst.

Jeden Tag solltest du dir die gleiche Frage stellen: "Was will ich und was will ich nicht?" Wenn diese Frage ist nicht geklärt ist, wirkt der Auftritt diffus und uninteressant.

Damit du authentisch und überzeugend auftreten kannst, muss das Zusammenspiel zwischen der inneren und äußeren Haltung stimmen. Unsere innere Einstellung kann die Körpersprache verändern und ebenso kann die Veränderung der Körperhaltung unsere innere Einstellung beeinflussen. Ein Kreislauf, der sich unentwegt gegenseitig befruchtet.

**Authentisch auftreten ist eine Kunst, die du nur dann lernen und einsetzen kannst, wenn du versuchst, deine Körpersprache immer mit deiner inneren Haltung in Einklang zu bringen!**

Deine innere Haltung bestimmt deine Körpersprache.

Kläre vorher immer, was du bei deinem Gegenüber erreichen willst.

Deine Motive sollten durch deine Körperhaltung, Mimik und Gestik sichtbar werden.

Es reicht nicht, dass du nur daran glaubst, wovon du gerade redest!

Du musst es auch mit deiner Körpersprache vertreten!

#### **ODER: von außen nach innen**

Körpersprache kann jedoch manchmal auch wie Kleidung funktionieren: Jeder kennt diesen Effekt, den ein Kleidungswechsel auf uns hat, etwa vom legeren Sportoutfit in den schicken Anzug zu schlüpfen – mit dem Wechsel der Kleider ändern sich unsere Gefühle. Der der Körpersprache verhält es sich ähnlich: Sie kann unsere innere Haltung beeinflussen.

Was heißt das? Dass du durch die Änderung deiner körperlichen Ausdrucksformen deine innere Haltung beeinflussen kannst. Das funktioniert natürlich nur bis zu einem gewissen Maß – und du solltest dich der schmalen Gradwanderung bewusst sein: Beim bewussten Einsatz körpersprachlicher Mittel besteht die Gefahr, dass du nicht mehr authentisch auf andere wirkst. Grundsätzlich kannst du aber auch hier neue Perspektiven gewinnen, wenn du es wagst "eingefleischte" Körperhaltungen, Gestik oder Mimik zu ändern.

---

#### **Keine Angst vor Emotionen!**

Kläre vorher nicht nur Ziele und Motive, sondern auch Emotionen, die du mit deinem Auftritt verbindest. Mache auch für die anderen sichtbar, was dich wirklich bewegt, nur so wirst du authentisch und überzeugend wirkst.

Mach deinen Körper zum Verbündeten. Scheu dich also nicht davor, lebhaft zu gestikulieren, wenn du von etwas redest, was dir wichtig ist!

Versuche nicht, dich hinter einem Pokerface oder einem Sachverhalt zu verstecken.

Acht darauf, dass du keine Gesten benutzt, die nicht mit deinen Emotionen übereinstimmen. Du wirkst sonst gekünstelt und unglaubwürdig.

**Siehe auch: Verstehe und nutze Körpersprache!**

---

#### **MASKE vs. AUTHENTIZITÄT**

**Was passiert, wenn man eine Maske aufsetzt:**

Anstrengend, gespalten, verloren, Stress, Druck, krank, depressiv, überfordert.

Man macht nicht nur anderen, sondern auch sich selbst was vor!

**Was passiert, wenn man authentisch ist:**

Eins sein, loslassen, genießen, glücklich, Spaß, gesund, läuft.

---

#### **Plötzlich authentisch!?**

Inzwischen hast du hoffentlich kapiert, dass authentisch sein gar nicht so übel ist ☐



Das Ding ist aber, wenn man sein Leben lang sich eher mal verstellt hat, statt einfach zu dem zu stehen, was man grade will, einfach die Gefühle fühlt, die in einem aufkommen und einfach mal das sagt, was einem auf der Zunge liegt. Dann heißt das: VERÄNDERUNG!!

Und Veränderung - you know - kann ganz schön unbequem sein.

Vorallem für dein Kopf, weil der sich da erstmal umstellen muss und auch dein Körper muss sich dran gewöhnen, also lass dich nicht davon abbringen, auch wenn du dein Schweinehund grade was dagegen hat!

Und der nächste große Brocken ist dein Umfeld!

Die Wahrscheinlichkeit ist relativ groß, dass auch dein Umfeld erstmal damit zu kämpfen hat, dass du dich verändern willst und es jetzt einfach machst! Dein Umfeld kennt dein unauthentisches Ich und vielleicht war dieses unauthentische und angepasste auch bequemer für dein Umfeld. Aber lass dich auch davon nicht abhalten, wenn dein Umfeld meint, was du dir jetzt für Faxen in den Kopf gesetzt hat.

Wenn du in deinem Umfeld ECHTE GUTE Freunde hast, dann werden sie dich NICHT davon abhalten, sie werden dich - im Gegenteil - dabei unterstützen!! Das ist ganz logisch, oder? Gute Freunde wollen, dass es einem gut geht und unterstützen einen bei ihren Zielen, oder nicht? #thinkaboutit und denk vorallem erstmal an DICH dabei!

Weißt du wie es bei mir war?

Als ich begonnen habe, mich ganz bewusst zu verändern, weil ich konnte und wollte einfach nicht mehr so weiterleben - immer mit Maske, immer verstellen und irgendwas verstecken müssen -, da hab ich mich positiv entwickelt, bin etwas selbstbewusster geworden, habe Entscheidungen getroffen und auch Neue Dinge ausprobiert. Holla die Waldfee - es gab ganz viele Menschen, die fanden das gar nicht so lustig! Da gab es richtig Stress sogar!

Inzwischen habe ich all die Freunde, denen die 'alte' (unglückliche) Nicy lieber war, hinter mir gelassen. Da muss man mir keinen Vorwurf machen und auch meinen Freunden nicht - es hat eben nicht mehr gepasst. Ich nicht mehr zu ihnen und sie nicht mehr zu mir.

Und dann gibt's Leute, die haben all das einfach ohne Murren mitgemacht ☐ Wobei ich sagen muss, das war ungefähr fast keiner.

Und zu guter letzt waren da noch Leute, wo uns die Macht der Gewohnheit einfach geholfen hat. Heißt: Irgendwas wichtiges gibt es immernoch, was mich mit den Leuten verbindet, deshalb wollte ich sie nicht loslassen. Und auch wenn es da erstmal Streit gab, Kontaktabbruch und ganz viel Hin und Her - heißt es inzwischen: Die Nicy, die ist halt so! Als wäre ich nie jemand anders gewesen ☐

Was ich schon draus gelernt habe und du draus lernen kannst:

**Menschen können sich an relativ alles gewöhnen!**

Klaro, das braucht immer seine Zeit und kann anstrengend sein - aber es ist so!

Gewohnheit ist heftig mächtig! ☐

Und umso früher du damit anfängst, umso eher wird der Zeitpunkt da sein, wo die Leute sagen:

**Die ist halt so! (... und zwar so wie du auch wirklich sein willst!)**

**MERK DIR AUßERDEM:**

ECHTE Beziehungen funktionieren mit ECHTEN Menschen!

FALSCHER Beziehungen funktionieren mit FALSCHEN Menschen!

Du kannst entscheiden, was du willst - meine Meinung ist:

Wenn eine Beziehung DESWEGEN (weil du ECHT & EHRlich bist) kaputt geht, dann ist NICHTS kaputt gegangen!

---

**Du bist UNCOOL, wenn du authentisch bist!**

Glaub mir mal: Es wird immer EINEN geben, der dich scheiße findet. Vielleicht gibts sogar VIELE, die dich scheiße finden! Kann alles sein. Und weißt du was...

EGAL, was du machst >> die wird es IMMER geben!

Also mach, was DU willst und scheiß einfach drauf, was da irgendwer drüber denkt!

Okay? ☐

---

**Gesetz der Anziehung**

Das heißt im Grunde: Man zieht meistens das an, was man denkt, fühlt, sagt, tut.



Wenn du als wen spielst, der du gar nicht bist und sein willst,  
dann wirst du wahrscheinlich auch weiterhin Dinge und Situationen in dein Leben ziehen, die du gar nicht  
willst.

Wenn du aber beginnst, von jetzt an immer ein bisschen mehr authentischer zu werden und das zu deinem  
Lifestyle zu machen - dann tust du zwei wichtige Dinge auf einmal:

Du befreist DICH von der Maske, die dich immer zurückgehalten hat!

Und die befreist dein Umfeld von DIR, wo du nie richtig dazugepasst hast!

Glaub mir mal, das war dann weder für dich eine echt Bereicherung,  
noch für dein Umfeld. - Allerhöchstens war das alles schöne traurige Scheinheiligkeit.

Wenn du dann plötzlich frei bist - ist da Raum in deinem Leben und du wirst Dinge und Menschen anziehen,  
die WIRKLICH zu dir passen, die du liebst, wo es dann einfach läuft und dich glücklich machen.

Und für dein Umfeld hast du dann Platz gemacht für neue Dinge. Nicht mehr du 'scheinbar' passendes Ding  
blockierst länger den Raum, wo vielleicht ein anderer viel besser hinpasst (und du ja gar nicht hingehörst).

MERK DIR: Umso echter & authentischer du kommunizierst, umso eher wirst du ECHTE RESONANZ  
bekommen!

I hope - du hast alles richtig so verstanden, wie ich es ausdrücken wollte ☐

---

### **Authentizität soll KEINE Ausrede sein!**

Authentizität sollte NIEMALS deine Ausrede für irgendwas sein!

Ich meine zum Beispiel, wenn du unpünktlich und unorganisiert bist, dann sag bitte NICHT:

"Ich bin halt so! Wenn ich was anders machen würde, würde ich mich verstellen!"

Oder wenn du gerne viel und zuckerhaltig ist

- dann bitte sag nicht: "Ich bin halt so und werde mich auch nicht verändern!"

Oder wenn du bisher immer Leute beleidigt hast und schnell ausrastet

- dann sag auch bitte nicht: "Ich bin halt so und werde mich auch nicht verändern!"

ECHT NICHT!

Wenn du echt so bist grade - OKAY - dann steh dazu!

Dann sag von mir aus: "Sorry, ich bin so."

Und entweder kommt der andre damit klar grade oder nicht.

ABER NUR WEIL ES BISHER SO WAR UND JETZT SO IST,  
HEIßT DAS NICHT, DASS ES IN ZUKUNFT NICHT ANDERS SEIN KANN!!

Hast du das verstanden??

ALLES IST MÖGLICH!!

Authentisch sein, heißt ECHT zu sein!

Authentisch sein, heißt aber NICHT, dass immer alles gleich bleiben muss!

You understand? ☐

---

### **Vertrauen & Authentizität**

Ein nächste extrem wichtige Sache im Leben ist VERTRAUEN.

... uuuuuund SURPRISE: Vertrauen baut auf Authentizität!

Warum? - Naja ganz easy zu beantworten...

schau dir dazu aber am besten einfach den Beitrag dazu an >> **VERTRAUEN**

---

### **YOUR TO DO:**

Develop congruence to your habit!