

## **Leitsätze beim Telefonieren (ROPANA – Methode)**

Mentale Stärke ist die Fähigkeit, in schwierigen Situationen mit positiven Emotionen auf Herausforderungen zu reagieren. Durch gezieltes Lenken meiner inneren Aufmerksamkeit auf das, was ich gerne bald, mittel- oder langfristig erreichen möchte, habe ich gute Chancen mich auf Telefonate vorzubereiten, die mir Angst bereiten. Indem ich regelmäßig mir diese Leitsätze möglichst laut und mit hoher innerer Beteiligung vortrage, kreisen meine Gedanken und auch Emotionen um das, was ich gerne erreichen oder spüren möchte. Auch wenn der Erfolg sich nicht sofort einstellt, ja einstellen kann,

habe ich doch die Chance, das geplante Telefonat mit einer höheren Zuversicht anzugehen. Und wo Zuversicht herrscht, verschwindet bald die Angst wie der Nebel in der Sonne.

Wer trotz der mentalen und durch das laute Vortragen sprechmotorischen Vorbereitung nicht gleich einen akzeptablen Erfolg sieht, hat nach dem Gespräch die Möglichkeit der Nachbereitung. In der werden die gestotterten Passagen noch mehrmals flüssig wiederholt, wobei bewusst Pausen, ruhiges, natürliches Atmen und eine angemessene Sprechgeschwindigkeit eingesetzt werden.

In den Ropana-Seminaren wird dazu in einer Wahrnehmungsschulung gespürt, wie der Atem beim Einatmen sich kühler anfühlt als beim Ausatmen. Die Lunge wärmt den Einatem an und so kann ich mir den Unterschied zum Ausatmen bewusst machen. In dem ruhigen Seminarklima oder in Selbsthilfe alleine zu Hause kann ich den wahrgenommenen kühlen Atem mit dem ruhigen Sprechklima koppeln. Wenn ich dann noch bewusst in dem Tempo, das mir für dieses Gespräch gefallen hätte oder auf eine andere Art (wie von Van Riper oder der Kasseler Stottertherapie oder der Hausdörfer Methode, usw. bevorzugt) spreche kann ich das als gesamte Einheit wahrnehmen und mir bewusst machen, dass ich es zumindest jetzt schon einmal unter leichten Bedingungen geschafft habe.

Danach folgt der innere Befehl oder die Selbstverpflichtung, es möglichst genauso beim nächsten Telefonat zu versuchen. Dazu bereite ich mich wieder mit den Telefonie-Leitsätzen solange vor, bis die Sprechangst der Sprechzuversicht gewichen ist. Das kann am Anfang ein mehrmaliges Durchsprechen der Sätze erfordern. Bei einem Geübten reicht durch den mentalen Trainingseffekt oft nur noch ein gedachter Leitsatz, wie z.B. Ich spüre eine traumhafte Leichtigkeit in meinem Sprechen, und die Zuversicht ist so stark da, als hätte ich mich eine halbe Stunde intensiv mit den Leitsätzen vorbereitet.

In meinem Werdegang konnte ich folgendes wahrnehmen:

1. Eine gute Vorbereitung bringt mir Zuversicht, und wenn es dann trotzdem nicht gleich wunschgemäß verläuft, brauche ich mich nicht zu ärgern, denn ich hatte mich ja sorgfältig vorbereitet. Evtl. hatte mich der Gesprächspartner mit seinem hektischen oder unfreundlichen Melden aus meinem guten Gefühl geworfen oder bei angstbesetzten Wörtern hatte mich die Panik wieder erfasst.
2. Durch die gute Vorbereitung bekomme ich die Zuversicht, dass mir der Einsatz der kurzen Pause und das darauf folgende natürliche, kühle Atmen gelingen wird, mit dem ich im Trainingsraum (alleine im Zimmer, bei einem Seminar oder in der Selbsthilfegruppe) schon gutes Sprechen erleben durfte. Diese neue Verschaltung im Gehirn, was man als Konditionierung bezeichnet, wird sich durch konsequentes und regelmäßiges Wiederholen dauerhaft einprägen. Wer sich mit NLP beschäftigt hat, kann das mit der Verankerung gleichsetzen. Auch der Versuch von Pawlow mit der Glocke und dem Futter geht in die gleiche Richtung.
3. Nach der Namensmeldung nehme ich mir wieder eine kurze Pause vor, um den anderen zu Wort kommen zu lassen, falls diesem etwas unter den Nägeln brennt. Erst dann spreche ich ruhig wie geplant. Wenn ich meine Fragen im Vorfeld schon ausdenken konnte, umso besser. Wenn ich angerufen werde und ich mich gemeldet hatte, wird für mich der Leitsatz wichtig: Ich lasse mir Zeit, meine Formulierungen zu finden.

4. Am Anfang hatte ich ständig das eine oder andere vergessen, was ich mir vorher vorgenommen hatte, weil durch den empfundenen Stress mein Gehirn in dem Moment wie leer geblasen war.
5. Aber durch konsequente Nachbereitungen fiel es mir immer leichter, das Geplante auch umzusetzen und wurde mit einer höheren Sprechqualität belohnt.
6. Durch die erlebten Erfolge stieg meine Motivation so weiter zu arbeiten, und ich erreichte ein ausgezeichnetes Niveau.
7. Inzwischen gehe ich ans Telefon oder rufe an, ohne in der Regel etwas für die Vorbereitung zu tun. Die Leitsätze sind verinnerlicht und laufen im Untergrund mit und halten mein Sprechen flüssig und stabil, wobei es in wenigen Ausnahmesituationen schon nötig wird, sich manche Leitsätze wieder bewusst zu machen und danach zu handeln.

**Zusammenfassend habe ich meine Entwicklung so empfunden:**

Durch verbessertes Sprechen entstand mehr Zuversicht =>  
ich fühlte mich lockerer =>  
mein Sprechen ging flüssiger =>  
ich fühlte mich lockerer und noch zuversichtlicher =>  
mein Sprechen ging noch flüssiger =>  
ich fühlte mich selbstbewusst und sicher =>  
mein Sprechen lief wie von selbst =>  
das was ich fühle und sagen will, spreche ich nun aus =>  
ich sage alles so klar wie ich es sagen will, bin aber durchaus vorbereitet,  
dass es kurzzeitige Einbrüche wieder geben kann.



Aber solange ich im Notfall immer wieder an die Basis zurückgehen kann und im Schnell-Lauf die bisherigen Schritte wiederholen kann, bin ich sehr zuversichtlich. Vor allem, weil mein Telefonieren inzwischen seit 4 Jahren sehr zuverlässig ist. Die paar Mal, bei denen ich zurück zur Basis ging, waren bald vergessen, weil die Sprechfreude schnell die Überhand gewann.

**Hier zur Selbsthilfe die Telefonie-Leitsätze der Ropana-Methode, Version 3:**

1. Ich lasse mir zur Vorbereitung so viel Zeit wie ich brauche.
2. Ich erinnere mich an positiv verlaufene Gespräche und lächle.
3. Ich sitze aufrecht und locker und freue mich auf das Telefonat.
4. Ich stelle mir meinen wohlwollenden Gesprächspartner vor.
5. Nach einer kleinen Pause lasse ich meinen kühlen Atem angemessen kommen und melde mich freundlich.
6. Ich spreche ruhig, langsam und besonnen.
7. Ich lasse mir Zeit, meine Formulierungen zu finden.
8. Ich nutze die Pausen, um anschließend ruhig Atem zu schöpfen.
9. Ich gehe auf meinen Gesprächspartner ein.
10. Beim Sprechen genieße ich meine lockeren Gesten.
11. Ich fühle meinen natürlichen Atemzyklus und spüre die Kühle meines Atems.
12. Ich freue mich auf dieses Telefonat.
13. Ich spüre eine traumhafte Leichtigkeit in meinem Sprechen.
14. Die Zeit zum Denken und Sprechen ist überreich vorhanden.
15. Meine Gefühle und mein Sprechen befinden sich in vollendetem Einklang.
16. Jetzt werde ich mit Freude telefonieren.

Wenn du sie alleine im Zimmer sprichst, wirst du sie auf Anhieb oder sehr bald völlig flüssig sprechen können, und so können diese Inhalte auch wirklich wahr werden. Wenn du diese Sätze einem Menschen deines Vertrauens vorliest und sie nach entsprechenden Nachbereitungen flüssig vortragen kannst, sind auch in dieser Situation die Aussagen verifizierbar. Im Alltag unter erhöhten

Stressanforderungen allerdings noch nicht. Aber wenn du konsequent nachbereitest, kannst du vielleicht auch erleben, dass immer mehr der enthaltenen Aussagen auch im Alltag zutreffen werden und sich der erste Erfolg einstellen wird.

Durch diese Autosuggestion lenkst du durch tägliches Üben, morgens und abends, dein Unterbewusstsein in die gewünschte positive Richtung. Immer mehr dieser Sätze werden auch im Alltag an Gültigkeit gewinnen. Die ersten Verbesserungen kann man nach Aussagen meiner Seminarteilnehmer in behüteten Situationen schon nach einigen Tagen feststellen. Für anspruchsvolle Alltagssituationen sind Wochen und Monate notwendig.

Diese Autosuggestion kann noch wirksamer werden, wenn du sie durch eigene Sätze ergänzt, die aber nur positiv formulierte Aussagen beinhalten dürfen, weil das Unterbewusstsein Verneinungen nicht aufrufen kann. Aus: "Wenn ich ruhig atme und langsam spreche, kann ich nicht mehr stottern", würde aufgerufen und allmählich verwirklicht werden: "Wenn ich ruhig atme und langsam spreche, kann ich *mehr* stottern." Richtig wäre z.B. die Formulierung: "Wenn ich ruhig atme und langsam spreche, kann ich flüssig sprechen."

iese Sätze beschleunigen den Überlernprozess der gestotterten Strukturen, weil ich während des Alltags Assoziationen dieser Sätze bekomme. Mir fällt z.B. einer dieser Sätze ein und ich denke: "Genau - ich beginne jedes Gespräch besonnen." So hat die Erinnerung an frühere Stottererlebnisse nicht mehr so viel Macht über mich. Wenn ich geübt bin, denke ich nur überwiegend an das Positive und kaum mehr an das Negative und werde im Verhältnis häufiger flüssig sprechen als stottern.

Das ist aber ein Prozess, der über Monate geht. Mit dieser Autosuggestion stärke ich meine Motivation, mein sprachliches und damit auch allgemeines Selbstvertrauen und mein Durchhaltevermögen. Außerdem steuere ich mein kommunikatives und soziales Verhalten in die gewünschte Richtung. Die Sprechparameter kann ich so einstellen, wie ich in der Zielvorstellung letztlich sprechen will.

Ich habe neben der Verflüssigung meines Sprechens inzwischen einiges von meinem Dialekt abgelegt, meine Aussprache verbessert, meine Sprechmelodie und Betonungen optimiert, usw.

**Das intensive laut Lesen der 16 positiven Sätze dauert nur wenige Minuten, aber es lohnt sich.**

Wie oft lässt ein Theaterregisseur einen Darsteller eine Satz, eine Passage oder eine Szene wiederholen und verbessern bis er zufrieden ist? 3 Mal, 5 Mal oder 10 Mal? Oder im Film? Wie oft wird da eine Szene neu gedreht bis sie im Kasten ist? Bei hochwertigen Werbespots bis zu 50 mal. Ich bin mein eigener Regisseur und bereite solange nach bis ich mein Optimum erreicht habe. Sehr oft hat aber zweimal Nachbereiten schon genügt.

Fazit: Durch konsequentes Training lässt sich der Erfolg überhaupt nicht mehr aufhalten.  
Oder besser positiv formuliert:

**Durch konsequentes Training komme ich meinem Ziel immer näher.**

*Roland Pauli, Erlangen, Tel. (0039) 9131 60 15 61, [www.ropana.de](http://www.ropana.de)*