

# Der Subtext - Ihre innere Haltung



Ich-Konzept  
*intuitiv charismatisch handeln*  
Beruflich, wie privat!



Bert Udo Koch

Feldstrasse 4 • 56368 Herold • Fon +49 (0) 6486 -7586 • Mobil +49 (0) 171- 4117440 •  
[info@ich-konzept.de](mailto:info@ich-konzept.de) • [www.ich-konzept.de](http://www.ich-konzept.de)

## Der Subtext – Ihre innere Haltung

Duden übersetzt das Wort Subtext mit: „Gehalt und Aussage eines Kunstwerkes, der in der Literatur und Kunstwissenschaft verwendet wird“. Als praktisches Beispiel gibt Duden weiter an: „der Roman besitzt einen antifaschistischen Subtext“ und meint damit die Aussagen des Schriftstellers zwischen den Zeilen. Somit wird deutlich, dass wir in der Literatur Informationen wahrnehmen, die wir nicht über das geschriebene Wort erhalten. Doch nicht nur in der Literatur gibt es den Subtext, sondern auch in der Schauspielkunst. Ein guter Schauspieler hat für die jeweilige Szene immer einen Subtext für sich parat. Der Subtext vermittelt ihm das Gefühl und auf dieser Grundlage spricht er dann das geschriebene Wort aus dem Drehbuch. Nehmen wir einmal das Beispiel, dass sich in einem Film ein ehemaliges Liebespaar nach der Trennung in der Schulzeit jahrelang nicht gesehen hat. Über das Internet haben sie sich wieder ausfindig gemacht, sich geschrieben und ein Treffen vereinbart. Nun kommt der Tag des ersten Wiedersehens. Im Drehbuch steht für den männlichen Darsteller für diese Szene: Ich freue mich wirklich sehr Dich zu sehen. Mit einem Subtext hat er nun verschiedene Möglichkeiten diesen Satz in verschiedenen Emotionen zu sprechen. Ein möglicher Subtext könnte hierfür sein: Warum habe ich Dich damals verlassen, ich liebe Dich noch immer? Mit dieser inneren Haltung spricht dann der Schauspieler den Satz aus dem Drehbuch: Ich freue mich wirklich sehr Dich zu sehen. Der gesprochene Text des Schauspielers bekommt also erst mit dem Subtext die emotionale Tiefe. Was bedeutet dies für ein wirkungsvolles Auftreten?

Auch wir können uns für eine bevorstehende Situation einen Subtext erarbeiten. Die innere Grundhaltung also, mit der wir in der Situation wirken möchten. Die Ermutigung, wie ich diese im Werkzeug „Lampenfieber ist gut“ beschreibe, ist dabei der grundlegende Baustein. Diese gibt uns Sicherheit und Selbstbewusstsein. Der zusätzliche Subtext kann darüber hinaus von unterschiedlichen Werten geprägt sein oder einfach nur von einem grundlegenden positiven Gefühl. Lassen Sie mich dies mit einem Beispiel verdeutlichen. Für ein großes Handelsunternehmen habe ich einmal für eine Werbekampagne mit den jeweiligen Länderchefs gearbeitet. Für Ihre Mitarbeiter wurde hierbei eine Videobotschaft von ihnen in der jeweiligen Landessprache aufgezeichnet. Ich konnte als Coach also zum größten Teil nicht verstehen, was die einzelnen Personen sagten, da ich beispielsweise nicht polnisch oder spanisch spreche. Aber ich konnte auf dem Monitor die Aussagen spüren. Mein Auftrag war hierbei, dass ich sie dazu befähigte, möglichst charismatisch im Video zu wirken. Da die Kampagne zusätzlich am Rande einer Jahrestagung aufgezeichnet wurde, blieb hierzu kaum Zeit. Die jeweiligen Personen betraten das improvisierte Aufnahmestudio, wurden vom Regisseur kurz eingewiesen und die Aufnahmen wurden gedreht. Ich hatte also nur jeweils Zeitfenster von wenigen Sekunden, um an der Wirkung zu feilen. Hierzu habe ich Bildtafeln gemacht, die ich mit einer kurzen positiven Aussage unterlegt habe, wie beispielsweise mit: smile, have fun, be happy, take it easy oder yes you can. So hatten die Personen einen positiven visuellen Impuls und zusätzlich wurde mit den Worten in Ihnen ein positives Gefühl hervorgerufen. Es funktionierte großartig, denn intuitiv nahmen sie dadurch eine charismatischere Körperhaltung ein.



Bert Udo Koch

Feldstrasse 4 • 56368 Herold • Fon +49 (0) 6486 -7586 • Mobil +49 (0) 171- 4117440 •  
[info@ich-konzept.de](mailto:info@ich-konzept.de) • [www.ich-konzept.de](http://www.ich-konzept.de)

Beispiele für einen positiven Subtext könnten je nach Situation sein:

- Ich habe Spaß
- Ich bin glücklich
- Ich bin stolz
- Ich bin wertvoll
- Ich habe Mitgefühl
- Ich motiviere
- Ich bin dankbar
- Ich bin achtsam
- Ich bin zufrieden
- Ich bin gelassen

Eine ganz andere Methode einen positiven Subtext zu formulieren, ist die Möglichkeit Wörtern eine neue Bedeutung durch die Groß- und Kleinschreibung zu geben. Wenn Sie Wörter mit unterschiedlicher Groß- und Kleinschreibung neu definieren, belegen Sie diese mit einem neuen und positiven Impuls. So wird beispielsweise aus dem Wort Präsentation das Wort **PRÄSENT-ation**. Sie geben sich somit den Impuls in der Präsentation mit allen Sinnen präsent zu sein. Oder wenn Sie beispielsweise eine Ansprache halten sollen, könnten Sie das Wort Ansprache in das Wort **an-SPRACHE** verwandeln. Sie geben sich somit das Signal während der Ansprache ganz bewusst auf Ihre Sprache zu achten. Oder verwandeln Sie das Wort Bewerbungsgespräch in das Wort **be-WERBUNG-sgespräch**. Geben Sie sich somit den Impuls während des gesamten Gesprächs positiv Werbung für sich zu machen.

Welche bevorstehende Situation können Sie mit einem positiven Subtext unterlegen?

Tipp:

Bedenken Sie, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Wir sind, was wir denken. Mit unseren Gedanken formen wir somit auch unsere Wirkung auf unsere Mitmenschen.



Bert Udo Koch

Feldstrasse 4 • 56368 Herold • Fon +49 (0) 6486 -7586 • Mobil +49 (0) 171- 4117440 •  
[info@ich-konzept.de](mailto:info@ich-konzept.de) • [www.ich-konzept.de](http://www.ich-konzept.de)