

„Reine Willenskraft allein reicht nicht“

Innehalten, atmen, Haltung anpassen: Nathalie Springer weiß, wie man Souveränität ausstrahlt. Seit 20 Jahren begleitet die Samerbergerin mit ihrem Wissen zahlreiche Führungspersonlichkeiten und verrät, welche Tricks sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

VON KORBINIAN SAUTTER

Samerberg – „Körper, Atem und Geist zu führen, statt sich von eingeschliffenen Impulsen leiten zu lassen.“ Das vermittelt Nathalie Springer seit rund zwei Jahren am Samerberg. In ihrem Chalet am Wiesholz in Steinkirchen hat sie die passende Umgebung zu dem gefunden, was sie seit 20 Jahren vermitteln möchte – Souveränität. „Ich begleite im Businesscoaching Führungspersonlichkeiten darin, im Sturm den Kurs zu halten“, fasst Springer ihren Beruf zusammen.

7-38-55 Regel der Kommunikation

Laut einer Studie des amerikanischen Psychologen Albert Mehrabian kommt es bei der Mitteilung einer Nachricht nur zu sieben Prozent auf den eigentlichen Inhalt an. 38 Prozent dagegen entfallen auf den Tonfall, ganze 55 Prozent auf den Körperausdruck. Diese „Zauberformel“ aus dem Jahr 1971 mag schon



Nathalie Springer vom Samerberg hat 20 Jahre Erfahrung im selbstständigen Businesscoaching.

FOTO SEIN UND SCHEIN

etwas älter sein. Sie zeigt jedoch, welches Potenzial in Mimik und Gestik liegt. Genau hier setzt Springer an.

Ein Beispiel: Ein Spezialist auf seinem Fachgebiet wird bei einer großen Firma zum Leiter der Abteilung befördert und muss regelmäßig an den Vorstand berichten. „Dabei den Fokus zu behalten, zu wissen, worauf es ankommt, und nicht aus automatischen Mustern her-

aus zu handeln, wäre ein Klassiker meiner Arbeit“, sagt Springer. Dafür setzt sie sich mit dem jeweiligen Spezialisten zusammen und bringt ihm verschiedene Techniken bei, die ihm bei seinem Auftreten helfen. „Denn reine Willenskraft reicht im Dauerstress nicht aus“, meint Springer.

Stattdessen geht es um Aspekte, die im Alltag oft vernachlässigt werden. Bewusst-

te Pausen, eine aufrechte Haltung, eine neue Perspektive. Alles Dinge, die laut Springer in stressigen Momenten helfen können, Ruhe zu bewahren. Diese neuen Routinen versucht sie als Coach zu vermitteln. „Das kann in wenigen Sitzungen, einzelnen Seminaren oder mit langfristigem Coaching funktionieren. Ganz nach individuellem Bedarf“, erklärt Springer.

Die Samerbergerin vertraut mittlerweile auf ihre langjährige Erfahrung. Seit 2006 arbeitet Springer selbstständig. Sie studierte Germanistik, verfasste eigene Bücher und leitete die PR-Abteilung eines Finanzkonzerns.

Im Samerberger Chalet nutzt die zweifache Mutter nun seit zwei Jahren „die Nähe zur Natur“ und bietet auf einem Rundweg um ihr

Drei schnelle Tipps für den Alltag

1. High-Speed-Pausen: Wer unter Druck steht, atmet kurz und flach. Bewusstes, langsames, sanftes und tiefes Atmen durch die Nase signalisiert dem Nervensystem Sicherheit – Basis für kluge Entscheidungen. Ideal sind vier Sekunden ein und vier Sekunden aus.
2. Haltung wirkt: Den Körper aufzurichten, ermöglicht eine tiefe Atmung und stellt die Weichen im Nervensystem von Gefahr und Unterlegenheit auf Präsenz und Sicherheit. Ein Gegenpol zur Schreibtischhaltung.
3. Perspektive schaffen: Wenn der Blick verengt ist und die Gedanken kreisen, kann es helfen, in Bewegung zu kommen, aufzustehen, ein paar Schritte zu gehen und wortwörtlich von einem anderen Standpunkt auf das Thema zu blicken.

Haus verschiedene Inspirationen an. „Genau diese Erfahrungen, einmal herauszukommen und sich hier auf andere Dinge zu konzentrieren, möchte ich in Zukunft vermehrt anbieten“, sagt Springer. In der Region habe sie die perfekten Voraussetzungen dafür gefunden.