

# Das ganze Leben ist ein Spiel mit dem Status

So können Sie erfolgreich in verschiedene Rollen schlüpfen.

**Innsbruck** – Jede Begegnung mit anderen, ob im Alltag oder im Berufsleben, führt zu einem Status-Spiel. Man tastet im Vergleich zum anderen die eigene Machtposition ab und nimmt entweder einen höheren oder tieferen Status als das Gegenüber ein. „Status ist immer und überall“, erklärt uns der Managementtrainer Tom Schmitt. Da den meisten Menschen dies jedoch nicht bewusst ist, verhalten sie sich in vielen Situationen immer gleich und nehmen ihre „präferierte Status-Haltung“ ein.

Hebt man das eigene Statusverhalten jedoch auf eine bewusste Ebene, so kann man Status-Rängeleien und Auseinandersetzungen als Bühnengeschichten betrachten, in denen alle Beteiligten eine Rolle spielen, auf die man selbst mit unterschiedlichen Rollen antworten kann.

## So werden Sie Status-Artist

Zuerst muss man sich selbst im Status-Spiel beobachten und erforschen, um den eigenen Status-Typ zu erkennen. Danach kann man sich in die Beobachterrolle im Alltag begeben und die Verhaltensweisen anderer sowie die jeweiligen Reaktionen darauf studieren.

Besonders wichtig ist eine klare Zielsetzung im Status-Spiel. Wenn man das Ziel vor Augen hat, kann man entsprechend handeln, um es zu erreichen. Dabei geht es nicht immer darum, stärker zu sein als der andere und dies auch nach außen hin zu zeigen,

sondern es kann oft vorteilhaft sein, dem anderen nach außen hin den höheren Status zu überlassen, um schlussendlich das zu erreichen, was man will.

Sowohl die Körperhaltung als auch Stimme, Gestik und Mimik bestimmen über den Status und sind äußerer Ausdruck für die innere Haltung. Man muss eine Übereinstimmung von Innen und Außen

erreichen, um authentisch zu wirken. Einen Status-Wechsel dann auch tatsächlich durchzuführen, fällt vielen schwer. Sie werden nervös und fallen in dasselbe Status-Verhalten wie vorher zurück. Für den Notfall sollte man sich ein Mantra zurechtlegen, einen Satz, der den entscheidenden Bruch herbeiführt und einen selbst dazu auffordert, etwas anders zu machen. (TT)



**Chef und Papa: So managen Sie Ihre Rollen: Scherz Verlag, 240 Seiten, 18,50 Euro. Ein Buchtipps von [www.business-bestseller.com](http://www.business-bestseller.com).** Fotos: Wodicka