

Ralf Schmitt und Torsten Voller

Ich bin total spontan –  
wenn man mir rechtzeitig Bescheid gibt



**Ralf Schmitt und Torsten Voller**

**Ich bin total spontan –  
wenn man mir rechtzeitig  
Bescheid gibt**

**Von der Kunst,  
aus dem Bauch heraus zu handeln**

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2010 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung und Innenillustrationen:  
Büro Überland, Schober & Höntzsch

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany 2010

ISBN 978-3-424-20041-6

## INHALT

<b>Es ist Ihre Show!</b> . . . . .	7
Spontaneität schreibt man genau so! . . . . .	7
Tür auf und zugegriffen. . . . .	11
Spontan wie ein Fahrplan . . . . .	12
15 Minuten später fällt Ihnen die Antwort ein . . . . .	17
<b>Warum immer ich?</b> . . . . .	21
Sie! Ja genau, Sie meinen wir! Sie brauchen es garantiert nicht! . . . . .	21
Der Turbolader fürs Leben. . . . .	28
Was ist was? Spontaneität, Improvisation, Schlagfertigkeit . . . . .	34
Sie sind der spontanste Mensch der Welt! . . . . .	46
Kopf oder Zahl? Ich nehme Bauch! . . . . .	60
Sechs Warnhinweise: Was passiert, wenn Sie spontaner werden. . . . .	68
Sechs Ausreden: Warum Sie auf keinen Fall spontan sein wollen . . . . .	74
Navituition . . . . .	87
Die Hoffnung stirbt zuletzt . . . . .	90
»Ich will nicht auf die Bühne! Soll ich trotzdem weiterlesen?« . . . . .	92

**»Dann mach doch mal!«**

**Spontan ist, wenn man es selbst ausprobiert.** . . . . . 93  
Und täglich grüßt das Murmeltier . . . . . 93  
»Entschuldigen Sie, könnten Sie mich bitte duzen!« . . 98  
Sicherheitshinweise . . . . . 102  
Vom Sofa in die Achterbahn . . . . . 103  
Lebst du schon oder planst du noch? . . . . . 111  
Gemeinsam sind wir spontaner. . . . . 115

**Drei einfache Regeln.** . . . . . 119  
Regel Nr. 1: Sag »Ja«. Nicht immer, aber immer  
öfter. . . . . 119  
Regel Nr. 2: Mach Fehler und genieße es . . . . . 161  
Regel Nr. 3: Hör auf zu planen und sei offen für  
jeden Moment . . . . . 204

**Feierabend** . . . . . 243  
Null Bock auf gar nichts – und schon gar nicht  
spontan! . . . . . 243  
Den Mut haben, spontan durchs Leben zu gehen . . . . 244  
Outtakes von Markus und Annika . . . . . 247  
Tür auf und raus! 10 Ideen für Mutige. . . . . 250

Die Autoren. . . . . 252  
Danke . . . . . 254  
Bildnachweis. . . . . 256

## **Es ist Ihre Show!**

### **Spontaneität schreibt man genau so!**

Zunächst einmal: Spontaneität schreibt man genau so! Und für alle Eiligen ein kurzer Hinweis: Wer keine Zeit haben sollte, kann auch nur die nachfolgenden Seiten lesen:

Seite 161

Seite 204

Seite 241

Damit kennen Sie die wichtigen Schlagsätze zum Thema Spontaneität, um bei der nächsten Party mitreden zu können. Alle Leser, die das Prinzip dahinter verstehen und leben wollen, nehmen sich jetzt ein wenig Zeit und beginnen Schritt für Schritt, ihr Leben spontaner zu gestalten.

So, nun können wir zum Wesentlichen kommen. Sie sind draußen einkaufen, mitten in Berlin, und trinken gerade einen »Coffee to go«. Auf einmal hören Sie schwere Schritte, die auf Sie zukommen und immer lauter werden. Sie spüren die Schritte als Vibration in ihrer Magengrube. Der Becher zittert in Ihrer Hand, der Kaffee droht überzuschwappen. Plötzlich sehen Sie King Kong. In der einen Hand hält er eine weiße Frau, die um Hilfe schreit. Er will zuerst Sie und dann die Welt vernichten. Damit haben Sie nun wirklich nicht gerechnet.

Oder – fast dasselbe:

Sie sitzen an Ihrem Arbeitsplatz und trinken gerade einen Kaffee. Auf einmal hören Sie schwere Schritte, die auf Sie zukommen und immer lauter werden. Sie spüren die Schritte als Vibration in Ihrer Magengrube. Der Becher zittert in Ihrer Hand, und der Inhalt droht überzuschwappen. Plötzlich sehen Sie Ihren Chef, der unerwartet um die Ecke kommt, in der einen Hand einen weißen Aktenordner. Er bittet Sie, eine neue Aufgabe zu übernehmen. Damit haben Sie nun wirklich nicht gerechnet. Sie sitzen da wie ein erschrockenes Kaninchen, das mitten auf der Landstraße in die Scheinwerfer eines Porsche starrt. Kaninchen-Feeling! Und genau dieses Gefühl kennen Sie aus so vielen Situationen. Sie blamieren sich



auf einer Party mit einem schlechten Witz. Bei einer wichtigen Präsentation vor einem Kunden fällt Ihr Computer aus. Oder Sie kommen vom Friseur und Ihr Partner lacht Sie aus. Kaninchen-Feeling ist nichts für Sie? Sie wollen, dass sich was ändert? Gut, wir hätten da einen Vorschlag: Spontaneität.

Sie werden ab sofort Verantwortung übernehmen für das, was in Ihrem Leben passiert, und sich auf neue Herausforderungen einlassen, anstatt wie bisher der Unentschlossenheit und der Angst das Terrain zu überlassen. Spontaneität ist cool, Spontaneität zu leben ist, wie dauernd verliebt zu sein. Als Grundhaltung verändert sie Ihr Leben. Statt sich von unerwarteten Situationen fremdbestimmen zu lassen, werden Sie ein Teil des Unerwarteten. Sie übernehmen Verantwortung. Schicksal oder Zufall? Das ist Ihnen vollkommen egal, auf diesen Gedanken verschwenden Sie gar keine Zeit mehr. Sie steuern die Situation und gestalten selbst das Unerwartete. Sie lassen sich nicht mehr orientierungslos hin



und her treiben wie ein altes Stück Holz, nein, Sie surfen auf der Welle der Spontaneität.

Ob wir es wollen oder nicht, um in der heutigen Zeit bestehen zu können, brauchen wir Spontaneität. Und wenn das auch noch Spaß macht – was spricht dagegen, es auszuprobieren? Sie haben nichts zu verlieren. Alles, was bislang planbar war, scheint nicht mehr stabil zu sein. Als wir vor vielen Jahren unsere berufliche Laufbahn begannen – der eine mit einer Lehre als Bankkaufmann, der andere als Veranstaltungstechniker –, ging man davon aus, in dem Beruf, den man erlernt hatte, auch pensioniert zu werden. Die Sterbeversicherung wurde mit dem Ausbildungsvertrag gleich mit unterschrieben. Aber wir wollten noch nicht ans Sterben denken. Wir wollten leben, und zwar heute, nicht erst später, wenn die Rente käme. Über viele spontane und unerwartete Wege sind wir das geworden, was wir schon immer sein wollten. Wir leben heute unseren Traum als Schauspieler, Moderatoren und Trainer für Spontaneität. Das »Unbekannte« bestimmt unser Leben, und es fühlt sich verdammt gut an. Spontaneität ist so viel mehr, als einen flotten Spruch auf den Lippen zu haben. Spontaneität ist für uns eine Philosophie, ein Kompass, der uns durchs Leben leitet. Und so etwas braucht man in unserer heutigen Welt. Angesichts der Finanzkrise reiben sich selbst die klügsten Finanzmanager verwundert die Augen. Die globale Erwärmung schreitet fort, und wir wissen nicht, wem wir glauben sollen, wenn es darum geht, welche Konsequenzen sie für unser Leben nach sich ziehen wird. Oder es steht einfach nur – vollkommen unerwartet – die Liebe Ihres Lebens vor Ihnen, und Sie bekommen keinen Ton heraus. All die tollen Ideen und Konzepte, die wir uns heute zurechtlegen, um uns das Leben zu erleichtern, können morgen schon wie-

der kalter Kaffee sein – außer natürlich das Konzept der Spontaneität. Wem sollen wir überhaupt glauben? Sie können jede Entscheidung tausendmal bedenken und in Gedanken hin und her wälzen. Je länger Sie abwägen, desto schwieriger wird es, die Entscheidung auch zu fällen. Haben Sie sich für die eine Option entschieden, werden Ihnen viele Argumente für die andere einfallen, oder andersherum. Währenddessen steigt Ihre Unsicherheit, und Sie wissen bald gar nicht mehr, was Sie machen sollen, dabei wollen Sie sich doch nur absichern, auf Nummer sicher gehen. Doch nur eins ist sicher: Nichts bleibt, wie es ist. Warum sollten Sie also bleiben, wie Sie sind? Veränderungen stehen vor der Tür und sie klopfen nicht an.

Wenn wir die Zeitung aufschlagen, lesen wir im Reiseteil »Spontan nach Mailand. 99 Euro«, in den Kontaktanzeigen wird ein »flexibler Mann, kreativ, spontan, überraschend« gesucht und in den Stellenangeboten braucht eine große deutsche Versicherung einen Mitarbeiter, der »bereit für das Unerwartete« ist.

Wir beide sind das schon! Wir möchten am liebsten die Versicherung anrufen und fragen, ob auch sie bereit ist für das Unerwartete. Pläne verändern sich, ob Sie wollen oder nicht. Unerwartetes stürmt auf Sie ein, und Sie sollen auch noch begeistert sein. Niederlagen sollen gemeistert werden, und Sie wollen dabei nicht als Opfer zurückbleiben. Haben Sie keine Angst vor dem Unerwarteten! Sie sind schon mittendrin. Na dann mal viel Spaß. Genau! Viel Spaß!

## Tür auf und zugegriffen

Öffnen Sie gemeinsam mit uns die Tür, hinter der sich Ihre Spontaneität verbirgt. Nehmen Sie dieses Buch als Ratgeber, als Inspirationsquelle, als eine Lupe, die Ihnen die Chance gibt, einige Ihrer Verhaltensweisen genauer zu betrachten. Oder, falls Ihr Tisch wackelt, benutzen Sie es als Stütze. Dann sind Sie sowieso schon spontan und brauchen es nicht. Wie auch immer Sie dieses Buch einsetzen, Sie werden:

- keine Angst mehr vor oder in unerwarteten Situationen haben;
- Ihr eigener Reiseführer auf der Abenteuerreise Ihres Lebens (Don't panic!);
- überzeugender und authentischer im Umgang mit anderen Menschen sein;
- das Potenzial Ihrer eigenen Kreativität entdecken und erhöhen;
- Ihren eigenen Ideen vertrauen lernen;
- Verantwortung für Ihre Entscheidungen übernehmen;
- ab sofort Fehler machen und das auch noch genießen;
- hoffentlich kein Impro-Schauspieler werden, denn das ist unser Job!!! (Und sollten Sie dennoch der nächste internationale Star werden, dann denken Sie an uns und schicken uns eine Autogrammkarte. Danke!)

Vor allem aber werden Sie ganz viel Spaß haben.

## Spontan wie ein Fahrplan

Wir möchten mit Ihnen eine kleine Zeitreise ins Jahr 2001 machen und Ihnen eine Episode aus Torstens Leben erzählen:

Alles so wie immer. Langweilig, ist mein erster Gedanke, als der Wecker klingelt. Im Dunkeln taste ich nach ihm, haue drauf und habe weitere fünf Minuten Ruhe. In meinem Kopf formiert sich mein Fahrplan des Tages. Ich sehe vor meinem geistigen Auge, wie ich ins Bad schlurfe, die gleiche Zahnpasta auf die gleiche Zahnbürste drücke und mir die gleichen Zähne putze – nein, Moment, ein Zahn ist seit letzter Woche neu, der war teuer. Dann werde ich Müsli essen. Klar: Montags immer Müsli. Hektisch löftele ich die Pampe in mich rein. Da ich ja fünf Minuten länger liegen geblieben bin, muss ich mich jetzt beeilen. Dabei höre ich das gleiche Radioprogramm mit den gleichen Moderatoren, die die gleichen Witze machen wie immer und die gleichen »Hits der 80er, 90er und das Beste von heute« spielen. Und schon geht's mit dem Auto zur Arbeit. Da ich meine Gleitzeit ausnutze, fange ich im Gegensatz zu meinen Kollegen erst um 9 Uhr an zu arbeiten. Wie immer werden mich die gleichen Kollegen wahlweise mit »Mahlzeit« oder mit »Na, arbeitest du jetzt Teilzeit?« begrüßen. Immer das gleiche Grinsen. Ich arbeite in einer Internetagentur als Projektmanager und bin ganz zufrieden. Das Einkommen ist gut.

Jeden Mittag sitze ich mit den gleichen Kollegen am gleichen Tisch in der Kantine. Wir bestellen »Stammessen 1«, das ist alle zwei Wochen auch immer das gleiche, aber da kann man nie was falsch machen – nicht zu teuer und nicht zu billig. Dann heißt es nur noch, den Nachmittag zu überleben. Um 14 Uhr werde ich mich zu den Rauchern stellen, um den

aktuellen Flurfunk aus der Firma mitzubekommen, und dann ...

Eine Kombination aus Tür- und Weckerklingeln reißt mich aus dem Schlaf, und mein allmorgendliches Traumbild fällt zusammen. In meinem Kopf sortieren sich die Gedanken neu, und es fällt mir wieder ein: Halt! Heute



ist etwas anders, und zwar entscheidend anders. Ich muss nicht ins Büro. Ich habe frei – also fast frei. Mein Freund Ralf und ich haben beschlossen, uns selbstständig zu machen. Der Internetbranche geht langsam die Luft aus. Das Zerplatzen der »Dotcom-Blase« hängt schon in der Luft. Ralf und ich wollen unser Leben selbst in die Hand nehmen. Wir wollen Abenteuer erleben. Wir wollen unser Hobby zum Beruf machen. Theater spielen und davon leben – unsere Leidenschaft Realität werden lassen. Wir wollen Theater für Firmen spielen und deren Themen interaktiv auf die Bühne holen. Verrückte Idee! Was Neues wagen! Und heute ist der Tag, an dem wir eine Bürofläche mieten möchten, die sich auch als Probebühne eignet. Wir wollen den Vermieter mit unserer Idee überzeugen. Ich hatte Ralf versprochen, dass wir mit meinem Auto fahren, und in 30 Minuten müssen wir am anderen Ende der Stadt sein. Jetzt muss es schnell gehen: Ich renne zur Tür und brülle in die Gegensprechanlage »Bin unterwegs!«, will mir meinen Anzug greifen, doch der ist in der Reinigung. Also Jeans, T-Shirt, Jacke. Auf dem Weg zur Tür noch die Zähne geputzt, auch den neuen Zahn. Dann runter zum Auto. Ralf guckt auf die Uhr und sagt: »Ist dir unser Projekt nicht so wichtig?«

»Doch, doch!«, antworte ich, während ich auf den Fahrersitz klettere und den Zündschlüssel drehe. Verdammt, warum

springt die Kiste jetzt nicht an? Das gibt es doch gar nicht, denke ich. Aber doch genau das gibt es. Wir sind ja mittendrin in dieser Geschichte, die es eigentlich gar nicht gibt.

Ich will gerade anfangen rumzuschreien, da schauen Ralf und ich uns in die Augen – und lachen. Danach passiert alles in Z-E-I-T-L-U-P-E, zumindest fühlt es sich aus heutiger Sicht so an.

Ungeplant geht es weiter. Wir haben keine andere Wahl. Eins ergibt das andere. Wir beschließen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren. Auf dem Weg zum Bahnhof noch mal zum Bäcker rein, ohne Frühstück überlebe ich den Tag nicht. Die Verkäuferin lächelt mich an, Blickkontakt, wir schauen uns tief in die Augen. Wow. Ich bekomme Herzklopfen. Arbeitet die schon immer hier? Und seit wann gibt es hier überhaupt eine Bäckerei? Ich beschließe, dazubleiben und sofort zu heiraten. Ralf packt mich am Kragen und zieht mich aus dem Laden. Gut, hier werde ich ab sofort öfter einkaufen. Wir rennen beschwingt weiter zum Bahnhof. Am Fahrkartenautomaten bin ich erst mal überfordert. Wann habe ich mir zuletzt ein S-Bahn-Ticket geholt? Ich drücke wie wild auf die Tasten des Automaten und wähle ein »Touristenticket«, 24 Stunden gültig für zwei Personen. Während Ralf zum S-Bahn-Steig hochsprintet, um die Tür des eingefahrenen Zuges zu blocken, schiebe ich schon das vierte Mal meinen 20-Mark-Schein in den Automaten, der ihn mir immer wieder zurückgibt. Plötzlich tippt mir jemand auf die Schulter. Es ist mein Nachbar, den ich nur vom Sehen kenne. Er gibt mir das nötige Kleingeld und sagt: »Geben Sie es mir heute Abend wieder.« Ich bin mir nicht mal sicher, ob er rechts oder links unter mir wohnt. Er stand die ganze Zeit hinter mir, ich hatte ihn bloß nicht gesehen.

In der S-Bahn überlegen Ralf und ich, wie wir am schnellsten zu den neuen Büroräumen kommen. Wo müssen wir umsteigen, wo müssen wir aussteigen? Im Auto hätte ich einen Stadtplan gehabt. Jetzt brauche ich meine Intuition. Ich erinnere mich an meinen alten Schulweg, denn meine Schule befand sich in der Gegend, wo wir heute hinmüssen. Endlich habe ich Zeit, ein bisschen aus dem Fenster zu schauen. Ich staune, wie sich die Umgebung auf der Strecke verändert hat. Einige Häuser sind neu, andere abgerissen. Ich staune über die Stadt, in der ich schon so lange lebe. Hier war ich lange nicht mehr. Oder habe ich das letzte Mal einfach nicht genau hingeschaut?

Wir schaffen es pünktlich zum Besichtigungstermin. Wie konnte das denn klappen? Mit der S-Bahn kamen wir tatsächlich schneller voran als mit dem Auto.

Am Telefon war der Vermieter noch skeptisch. Er hatte die Räume schon an diverse Existenzgründer vermietet, die aber alle kein Jahr durchgehalten haben. Und jetzt ein Theater («Sie wollen mit Theater Geld verdienen?»)? Ja, und wir wollen ihn beeindrucken, uns professionell darstellen, daher haben wir eine Präsentation auf meinem Laptop vorbereitet. Mein Laptop!? Den hatte ich vorhin mit ins Auto genommen – da liegt er auch immer noch. Wir haben keine andere Wahl, als dem Vermieter mit Händen und Füßen unsere Ideen und Visionen vorzustellen. Ralf und ich schwärmen von unseren Plänen und Konzepten. Ein Wort ergibt das andere, nichts, was wir vorher abgesprochen hätten. Wir wissen ja beide, was wir wollen. Schließlich gibt der Vermieter uns den Zuschlag. Während wir uns die Hand darauf geben, sagt er: »Ich hatte am Telefon schon Angst, dass sich schon wieder so ein paar Businesskasper im Anzug mit einer langweiligen PowerPoint-Präsentation vorstellen. Sie sind so erfrischend anders. Sie ha-

ben Mut und sind spontan. Ich bin mir sicher, dass Ihre Ideen klappen.«

Draußen vor der Tür schauen Ralf und ich uns an. Wir lachen und feiern unseren Erfolg. Diesen besonderen Tag beenden wir in der Sonne, auf dem offenen Deck eines Busses – in unserem Touristenticket ist nämlich eine kostenlose Stadtrundfahrt enthalten. Und Ralf sagt: »Mann, bist du spontan! Aber bitte sag mir nächstes Mal vorher Bescheid.«

Dieser Tag hat unser Leben verändert. Dieser Tag war so gut geplant. Und dennoch schien es, als wollten lauter Hindernisse unseren Erfolg verhindern. Doch das Gegenteil ist passiert. Jeder »Fehler« hat uns weitergebracht. Wir haben jede neue Situation – ohne groß nachzudenken – angenommen und damit unseren Horizont erweitert. Nichts von dem, was an diesem Tag geschah, hatten wir so geplant, es wäre nicht planbar gewesen. Das Loslassen vom Plan ermöglichte den Anfang dieser Erfolgsgeschichte. Nebenbei haben wir noch eine gute Bäckerei mit einer netten Verkäuferin entdeckt. Torstens Nachbar –

Personalchef eines großen Unternehmens

– wurde unser erster Kunde. Und wir wussten nach diesem Tag, dass wir auch unter schwierigen Bedingungen in unserer neuen Selbstständigkeit ein gutes Team sind.

Den Raum hätten wir im Anzug und mit Computer-Präsentation nicht bekommen.

Aus dem Raum sind Büro und Probesthne der »Steifen Brise« geworden, einem der erfolgreichsten Impro- und Business-





theater Deutschlands. Wir beide halten Vorträge zum Thema Spontaneität und spielen in ganz Europa Spontan-Theater. Unsere früheren Jobs haben wir längst hinter uns gelassen.

Spontaneität hat unser Leben zum Positiven verändert, und wir sind davon überzeugt, dass jeder diese Chance nutzen sollte. Wir wissen, dass jeder Mensch spontan sein kann. Entscheiden Sie sich, mit uns Ihre eigene Spontaneität wiederzuentdecken und zu beleben.

## **15 Minuten später fällt Ihnen die Antwort ein**

Wenn wir auf der Bühne stehen und beispielsweise einen Vortrag zum Thema Spontaneität halten, stellen wir meist eine Frage: »Wer von Ihnen kennt das? 15 Minuten später fällt Ihnen die richtige Antwort ein?« Wir haben noch keine Veranstaltung erlebt, auf der sich nicht mindestens 80% der Zuhörer meldeten. Der Rest traute sich vermutlich nicht oder hatte ein schlechtes Gedächtnis.

Was hätten Sie gemacht? Sich gleich gemeldet? Egal, was die anderen tun? Oder hätten Sie womöglich heimlich aus den Augenwinkeln nach links und rechts geschaut und abgewartet, was die anderen machen und schließlich zögerlich die Hand gehoben mit dem Gedanken: Ich mach das mal wie die Mehrheit. Wenn ja, dann gehören Sie auch zur Mehrheit. Wenn Sie sich gleich gemeldet hätten: Perfekt! Sie übernehmen Verantwortung für Ihr Handeln und sind auf dem richtigen Weg.

Melden alleine reicht aber nicht. So einfach kommen Sie uns nicht davon, wir erinnern uns, Sie sitzen schließlich in

einem Vortrag zum Thema Spontaneität. Wir nehmen das Mikrofon und kommen zu Ihnen. Alle Augen sind auf Sie gerichtet während wir Sie fragen: »Wann wären Sie gerne spontaner?«

Wenn Sie schon ein wenig spontan sind, antworten Sie uns mit einem entschiedenen »Jetzt!«. Gehören Sie zu denen, die spontan und ehrlich sind, sagen Sie: »Beim Sex.« Gehören Sie zur Mehrheit, dann erwidern Sie gar nichts, haben »Kaninchen-Feeling« und denken für sich: Sei doch mal spontan, sag doch einfach was und dann auch noch ins Mikrofon vor 400 Zuschauern. Was denken die dann von mir? Wie kann ich da die richtige Antwort geben? Spontan sein auf Befehl, das geht doch gar nicht. Kann da nicht vorher jemand Bescheid sagen? 15 Minuten würden schon reichen. Aber genau das tut niemand. Sie müssen selber ran. Seien Sie deshalb immer bereit für das Unerwartete. Entweder Sie sind immer spontan oder nie. Spontaneität ist eine Grundeinstellung, so etwas wie eine Lebenshaltung. Spontane Menschen entscheiden sich schnell, vertrauen ihren Entscheidungen und tragen die Verantwortung dafür. Nur *mal* spontan sein, das geht nicht.

Ach ja, noch mal zu den 15 Minuten: Sie müssen gar nicht immer sofort die richtige Antwort wissen. Vergeigen Sie es ruhig, wir lieben Fehler, die kommen so schön ungeplant. In solchen Momenten nicht zu reagieren, ist ja auch schon eine spontane Entscheidung. Sie werden im Verlauf der Lektüre lernen, dass es gar nicht so schlimm ist, etwas zu vergeigen, und Sie die 15 Minuten sogar auf 60 Sekunden



verringern können. Das Kaninchen-Feeling können Sie vermeiden, Sie sind nämlich gar kein Kaninchen – fassen Sie sich mal an die Ohren.



## **Warum immer ich?**

**Sie! Ja genau, Sie meinen wir!**

**Sie brauchen es garantiert nicht!**

Mangelnde Spontaneität ist ein Thema, das nicht nur Kaninchen auf der Landstraße kennen. Jeder Mensch war schon einmal in einer Situation, in der er gerne spontaner reagiert hätte – das passiert nicht nur bei unseren Vorträgen.

Bei Ihnen ist alles im grünen Bereich und es besteht kein Veränderungsbedarf? Schon klar. Alle anderen haben es nötig. Sie lesen dieses Buch, weil Sie es geschenkt bekommen haben oder das Cover schön fanden: »Nö, bei mir ist alles in Ordnung. Ich brauche keine Veränderung. Ich bin spontan.«

Geht klar! Dann wollen wir Sie nicht weiter stören. Auf diese Weise haben Sie jetzt schon das nächste Weihnachtsgeschenk, das Sie einem Spontaneitäts-Bedürftigen machen können.

Wir haben mal vorsorglich herumgefragt und in unseren eigenen Erinnerungen nach Situationen gekramt, in denen Menschen gerne spontaner wären. Hier ein paar Szenarien:

Es ist Montag, 9 Uhr morgens. Sie arbeiten in einer Grafikagentur. Heute steht eine wichtige Präsentation an. Sie haben das gesamte Verpackungsmaterial einer Molkerei zu gestalten und wollen dem neuen Kunden Ihre großartigen Ideen präsentieren. Sie haben alles gecheckt, das Wochenende durchgearbeitet, Ihre Präsentation ist gut. Insgesamt sind zwölf Personen anwesend, neben den Mitarbeitern der Molkerei auch

Ihr Chef und einige Ihrer Kollegen. Gerade hat Sie Ihr Chef mit den schönsten Worten vorgestellt. Als Sie anfangen zu sprechen, stürzt plötzlich der Computer ab. Er macht keinen Mucks mehr. Kein Back-up. Ihr Kopf leuchtet wie ein Signalfeuer, und Sie spüren Ihre Achselhöhlen. Bevor ein Techniker den Schaden beheben könnte, wären die für Ihre Präsentation angesetzten 15 Minuten schon vorbei. Nun heißt es, spontan Alternativen aus dem Hut zaubern ...

Sie haben ein zweijähriges Kind. Jeden Morgen sind Sie ein Organisationswunder. Auch heute stehen Sie tatsächlich wieder pünktlich um 8.30 Uhr vor dem Kindergarten. Schließlich haben Sie um 9 Uhr ein Vorstellungsgespräch für eine gut bezahlte, inhaltlich interessante Halbtagsstelle. Dass Sie überhaupt zu diesem Gespräch eingeladen wurden, gleicht schon fast einem Sechser im Lotto. Sie stehen vor der Tür und lesen den Aushang auf neongelbem Papier: »Der Kindergarten ist heute wegen Krankheit geschlossen.«

Sie sind seit drei Jahren Single. Von Speed-Dating bis Internet-Kontaktbörsen haben Sie alles erfolglos ausprobiert. Über Facebook finden Sie eine alte Schulfreundin wieder, Sie mailen, telefonieren, die Chemie stimmt. Sie laden Ihre frühere Freundin zum Essen ein und geben alles: Sie reservieren einen Tisch im besten und teuersten Restaurant der Stadt. Alles läuft perfekt. Ein Traumdate. Gerade hat sie noch geschwärmt, dass es kaum mehr Kavaliere der alten Schule gibt. Sie wollen bezahlen und merken, dass Sie Ihr Geld vergessen haben ...

Ihr neuer Freund möchte Sie seiner Familie vorstellen, und Sie sind zum Grillen bei den potenziellen Schwiegereltern eingeladen. Ein tolles Haus mit Swimmingpool. Man feiert in einem Garten, der so groß ist, dass er sicherlich von einem Gärtner gepflegt wird. Sie stehen mit den etwas konservativen

Eltern und den Geschwistern Ihres neuen Freundes zusammen. Ein Wort gibt das andere, und Sie beschließen, dass es jetzt an der Zeit sei, Ihren großartigen, aber leicht anzüglichen Lieblingswitz zu erzählen. Bisher kamen Sie damit immer gut an. Während Sie selber noch über Ihren Witz lachen, starren Ihnen fünf Augenpaare fragend entgegen ...

Klassentreffen, zehn Jahre nach dem Abschluss treffen Sie eine alte Schulfreundin wieder, das Mädchen, in das alle verliebt waren, schlank, lustig, sportlich. Der weibliche Star der 9a. Ist sie schwanger? Voller Freude gratulieren Sie ihr zu diesem bevorstehenden freudigen Ereignis. Doch sie ist gar nicht schwanger ...

Endlich haben Sie es geschafft, Ihre Frau zu überzeugen, dass Zelturlaube eine tolle Sache sind. Sie liebt nämlich Club-Urlaube, in denen alles organisiert ist. Sie versprechen ihr, dass sie sich um nichts kümmern muss. Auf der verträumten einsamen griechischen Insel stellen Sie fest, dass Sie die entscheidende Zeltstange wohl doch nicht eingepackt haben ...

Ein Kunde, den Sie schon lang gewinnen möchten, ruft Sie an und bittet um einen Termin. Das Treffen kommt zu Stande. Sie waren sich sicher, dass der Kunde an Produkt A interessiert ist, und haben sich darauf vorbereitet. Der Kunden fragt jedoch nach Details zu Produkt B. Black-out. Ihr Kopf ist wie leer gefegt, und je mehr Sie versuchen, sich zu erinnern, welche passenden Eigenschaften Produkt B hatte, desto leerer scheint Ihr Kopf zu werden ...

Sie sitzen in der Bahn und sehen, wie eine Mutter sich beim Einsteigen mit Kinderwagen und Kleinkind an der Hand und diversen Taschen abquält. Sie sitzen bequem und denken: Da müsste doch mal jemand mit anfassen ... Doch Sie bleiben



Ralf Schmitt, Torsten Voller

### **Ich bin total spontan - wenn man mir rechtzeitig Bescheid gibt**

Von der Kunst, aus dem Bauch heraus zu handeln

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

34 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-424-20041-6

Ariston

Erscheinungstermin: Oktober 2010

Regt an, macht Spaß, steckt an!

Da ist sie, die richtige Antwort! Allerdings 15 Minuten zu spät ... Wie gerne wäre man schlagfertiger gewesen! Die gute Nachricht: Spontaneität ist erlernbar. Torsten Voller und Ralf Schmitt sind Profis in Sachen Spontansein: Sie touren mit ihrer eigenen Impro-Show und machen in Coachings zum Thema »Business Impro« steife Schlipsträger locker. In ihrem Buch zeigen die beiden, wie man seinen Alltag mit ungeahnten Wendungen würzt, indem man einfach mal Ja sagt und öfter aus dem Bauch heraus entscheidet.

Torsten Voller und Ralf Schmitt sprudeln nur so vor Ideen und zeigen, wie man Spontansein trainieren kann. Mit einer überraschenden Mischung aus ungewöhnlichen Übungen, unterhaltsamen Anekdoten und den unterschiedlichsten Beispielsituationen helfen sie dabei, innere Blockaden aufzulösen und stattdessen kreativ und flexibel zu denken. Dadurch können wir lernen, die Angst vor dem Scheitern zu überwinden, und uns einfach mal trauen, locker zu improvisieren. Und dann werden wir feststellen: Spontaneität bringt Spaß!

Ein Ratgeber für junge und dynamische Menschen, die kreativ sein wollen und den Ansporn brauchen, ihrem Bauchgefühl zu folgen.

 [Der Titel im Katalog](#)