

Karriere-Coach NICOLE HOBIGER-KLIMES wurde beim Österreichischen Speaker-Slam gleich mit zwei Preisen ausgezeichnet. Mit ihrer Rede „Stille lügt nicht“ gewann sie den Agenturpreis und den Publikumspreis. LIKE IT erzählt sie, was Stille für sie bedeutet, warum es sie auf die Bühne zieht und was sie allen empfiehlt, die mutiger durchs Leben gehen wollen.

Du hast am 7. Österreichischen Speaker-Slam, einem renommierten Wettbewerb für professionelle Redner, teilgenommen und gleich beim Debüt den Agenturpreis und den Publikumspreis gewonnen. Wie fühlt sich das an?
Einfach großartig! Ich habe mich lange vorbereitet und fühle mich äußerst bestärkt auf meinem Weg. Ich hatte Tage danach noch so ein Glücksgefühl, das einfach aus dem Nichts auftauchte. Nach so einem Gewinn spürt man beruflichen Rückenwind. Ich fühle mich am Punkt der Zeit mit meinem Thema, meinem Unternehmen, meiner Vision.

Kannst du erahnen, warum du von der Expertenjury und vom Publikum unter diesen 34 Teilnehmern ausgewählt worden bist?

Die Jury hat mir überwältigendes Feedback gegeben: Dass meine dynamische Körpersprache die Rede lebendig macht, dass ich das Thema „Stille“ auf eine neuartige Weise präsentiert habe, mit meinem Thema den Nerv der Zeit treffe, dass ich weiß, wie man einen roten Faden spinnt, die Aufmerksamkeit des Publikums von der ersten Sekunde an hatte und dass man merkt, dass ich ein Bühnenmensch bin.

Du bist als Karriere-Coach, systemische Beraterin und Gründerin des Instituts Quantensprung eine erfolgreiche Businessfrau. auf die Bühne?

otional berührt – eine Zeile aus oder eine Erzählung aus einem

Ted Talk –, dann kann ich sofort eine Änderung im Leben umsetzen. Völlige Präsenz ist dafür die Voraussetzung, und das trifft auch auf das Publikum bei Reden zu, wo jemand auf die Bühne steigt und seine Geschichte erzählt. Somit wird die Stille auch künftig auf der Bühnenwelt durch mich vertreten sein – um Menschen zu inspirieren, es auszuprobieren. Stille kann etwas Großartiges – das ist mein Geschenk an das Publikum.

Der Auftritt beim Speaker-Slam war dein erster öffentlicher Bühnenauftritt als Rednerin. Wie war es für dich, vor Hunderten Unbekannten die Bühne einzunehmen und über eines deiner Herzenthemen – die Stille – zu sprechen?

Auf meinem Visionboard steht heuer in Großbuchstaben TRAU DICH! Also bin ich auf meiner eigenen Lebensbühne ganz nach vorne gegangen und habe mich ins Rampenlicht gestellt. Meine Intuition hat JA gesagt und ich bin dankbar, dass es geglückt ist.

Welche Botschaft möchtest du mit deiner Rede „Stille lügt nicht“ zu den Menschen bringen?

„Wenn du in deinem Leben oder deinem Beruf noch nicht dort bist, wo du hinwillst, dann gehe in die Stille.“ Das ist für mich der erste wichtige Satz. Der zweite: „Haben wir Mut zur Stille.“ Es erfordert Mut, Stille auszuhalten. Stille kann beängstigen, beschönigt nichts und zeigt das, was wir verdrängen, wegschieben, kaschieren, diplomatisch umgehen. Genau hier liegt das Potenzial zur persönlichen Entfaltung. Mit ein bisschen Übung kann man sich mit

STILLE ERMÖGLICHT,
GANZ BEI SICH
ANZUKOMMEN UND
VÖLLIG KLAR
ZU SEHEN

”

der Stille anfreunden, sie zur Komplizin machen, als Entscheidungshilfe nutzen. Zu diesem Mut soll meine Rede inspirieren.

Unter den 34 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Österreich und Deutschland hast du als Einzige einen Doppelsieg geschafft. Insgesamt wurden vier Preise vergeben. Wie geht es nach diesem triumphalen Start auf der Speaker-Bühne weiter?
Ich werde der Stille ordentlich Gehör verschaffen. Am 12. November spreche ich beim Zukunfts-Symposium, einem Event für visionäre Unternehmen, organisiert von Bettina Ludwig. Das ist eine große Ehre für mich. Dennoch möchte ich meine Speaker-Zukunft mit Leichtigkeit angehen. Man wird mich nur auf Bühnen sehen, wo ich etwas bewirken kann, nach meinem Grundsatz: Qualität geht vor.

Warum möchtest du weiterhin als Rednerin auf der Bühne stehen – und über welche Themen möchtest du gerne noch sprechen?

Stille wird oft belächelt und ins Privatleben abgeschoben, doch gerade Unternehmen könnten mega davon profitieren, wenn sie ihre Mitarbeiter und Führungskräfte dahingehend schulen würden. Einige Unternehmen zeigen das erfolgreich vor.



FOTO MICHAEL HAGER

NICOLE HOBIGER-KLIMES

Ing. Mag. Nicole Hobiger-Klimes ist Karriere Coach, Speakerin und leitet seit mehr als zehn Jahren das Ausbildungsinstitut „Quantensprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Dabei unterstützt sie Menschen, ihre Persönlichkeit zu entwickeln und ihre Ziele zu erreichen. Soeben ist ihr Dankbarkeitsbuch „Meine Quantensprünge“ (Verlag Berger, € 24,90) erschienen. Es versteht sich im Sinne eines Journals zum Selbstgestalten – als Wegweiser zu den schönsten Momenten des Lebens – und will vor allem Mut machen. Für Interessierte bietet die Expertin ein ideales Einsteigerpaket mit acht geleiteten Meditationen an – zum direkten Download für zu Hause (€ 21).

www.nicolehobigerklimes.at
[instagram.com/nicolehobigerklimes](https://www.instagram.com/nicolehobigerklimes)

Weitere Themen, die mich in den Karriere-Coachings beschäftigen, haben oft mit „sich zurückhalten“ zu tun. Meist stehen dabei Frauen kurz vor dem Ziel und wagen es nicht, den letzten, entscheidenden Schritt zu tun.

Woher nimmst du die Impulse für deine Themen?

Aus meinem Leben und meinem Berufsalltag. Die Stille hat mich erwischt, mir viel beigebracht, mich geschliffen und zu einem besseren Menschen gemacht. Sie ermöglicht mir eine Lebensart, die ich nie für möglich gehalten hätte. Deshalb liegt sie mir so am Herzen: Ich sehe, was sie auch für andere erleichtern könnte.

Wie bereitest du dich auf deine Auftritte vor – und welche Ressourcen schöpfst du aus deiner Ausbildung und Erfahrung als Karriere-Coach?

Die wichtigste Vorbereitung findet in meiner Morgenroutine und meiner Abendroutine statt: Meine Atemübungen in der Früh, die Zeit der Stille, meine Yogaeinheit, und vor dem Speaker-Slam auch Gesichtsyoga und Stimmübungen, Selbsthypnosen und mehr Zeit in der Natur.

Coachst du dich selbst zur Speaker-Karriere, oder nimmst du dafür Mentoren in Anspruch?

Ich nehme Profis in Anspruch. Wenn ich etwas mache, dann nur zu 100 %, mit vollem Herzen, mit voller Begeisterung und mit den besten Experten, die ich finden kann. Über Monate hinweg war klar, das ist das derzeitige Ziel, es werden nur Dinge gemacht, die dieses Ziel ermöglichen.

Hast du unter prominenten Speakers Vorbilder, deren Reden du selbst gerne hörst oder siehst? Wenn ja: Was fasziniert dich an ihnen?

Vor neun Jahren habe ich zum ersten Mal Amy Cuddy mit ihrem Ted Talk über Power Poses gehört. Mich hat das fasziniert und ich habe es ausprobiert. Power Poses liebe ich, bei mir wirken sie wunderbar. Aber ich konsumiere nur sehr wenig und wähle sehr genau aus.

Hast du zum Abschluss einen Tipp für uns:

Wie gelingt es, mutiger durchs Leben zu schreiten?
Die Stille ausprobieren, unbedingt dranbleiben und als Sprungbrett in ein mutiges Leben nutzen. Stille ermöglicht, ganz bei sich anzukommen, völlig klar zu sehen – und aus seiner ureigensten Kraft zu schöpfen. Mein Tipp: Stille in ihren Facetten ausprobieren, zum Beispiel beim Silence Retreat im November mit mir. Ich führe mit verschiedensten Meditationen, Atem- oder Entspannungsübungen durch diesen besonderen Tag. Stille ist ein Geschenk voller Power.

