

# Mit mehr Kraft leben

**Bad Homburg** Claudia Nover überzeugt beim „Silent Speaker Battle“ – 170 Teilnehmer aus 14 Nationen

Wenn viele Redner gleichzeitig um die Gunst der anwesenden Zuhörer kämpfen, kann es sehr schnell sehr laut und sehr verwirrend werden. Bei dem internationalen Wettbewerb, an dem die Bad Homburgerin Claudia Nover jüngst erfolgreich teilgenommen hat, war es anders. Obwohl immer vier Teilnehmer parallel sprachen, konnten und sollten sich die Zuhörer stets auf einen konzentrieren...

VON MARIE SOPHIE KAUCHER

Stress im Beruf oder zu Hause: Für viele Menschen sind fehlende Motivation und Kraftlosigkeit alltäglich. Auch Claudia Nover (48) kennt diese Erscheinungen aus eigener Erfahrung, doch sie findet inzwischen ihren Weg zu neuer Kraft und blickt nach vorne. Im ersten Internationalen „Silent Speaker Battle“ vermittelte sie auch dem Publikum Achtsamkeit und gewann durch ihren überzeugenden Vortrag.

Normalerweise gibt Claudia Nover in Einzel- oder Gruppenstunden neue Motivation weiter. Außerdem ist sie Inhaberin eines Yoga Studios in der Berliner Siedlung in Bad Homburg.

Yoga habe für ihren Weg zu neuer Kraft eine große Bedeutung gehabt, erzählt sie. Bevor sie mit dem Coaching angefangen habe, war sie selber in der Businesswelt tätig. Der Beruf habe sie oft an die Grenze der Erschöpfung gebracht. Schließlich stand Nover kurz vor einem Burn-Out.

## Unfall als Wendepunkt

Ein schwerer Verkehrsunfall in der Familie bedeutete dann endgültig große Kraft- und Hoffnungslosigkeit... Dem Familienmitglied gehe es inzwischen wieder gut und auch die Familie habe neue Energie gefunden.

Diese Erfahrung bedeute eine gewaltige Veränderung in ihrem Le-



Claudia Nover konnte im Wettstreit mit drei weiteren Rednern rund 60 Prozent der Zuhörer für ihren Vortrag begeistern. Foto: privat

ben. Die nebenberuflichen Fortbildungen seien zu ihrer neuen Passion geworden. Menschen, die schon unter Symptomen eines Burn Outs leiden oder nach einer Burn Out Behandlung können zum Beispiel durch Gespräche neue Kraft finden.

Die Bad Homburgerin nimmt die Menschen an die Hand und gehe persönlich auf diese ein. „Wir scheitern nicht, wir sammeln nur Erfahrungen“, lautet ihr Motto. Um die Botschaft der Achtsamkeit zu teilen, nahm Nover jüngst an einem außergewöhnlichen Wettbewerb teil.

Beim „Silent Speaker Battle“ im Möwenpick Hotel am Stuttgarter Flughafen trugen insgesamt 170

Redner aus 14 Nationen etwas vor. Das Außergewöhnliche daran: Jeweils vier Teilnehmer sind gleichzeitig an der Reihe. Die rund 200 Zuhörer tragen Kopfhörer und wählen zwischen den Reden auf unterschiedlichen Kanälen. Gewinner ist derjenige, der am Ende die meisten Zuhörer hat.

## Große Vielfalt

Auch bei den Themen gab es eine große Vielfalt, Physikprofessoren, Marathonläufer, sowie Künstler kamen an dem Abend zu Wort. Die Vorträge konnten sowohl in Englisch, als auch in Deutsch gehalten werden. „Da war eine Energie im Raum, das war unglaublich“, unter-

streicht Nover die Stimmung an dem Abend.

Sie selbst beschäftigte sich mit dem Inhalt ihrer Arbeit. Die Hauptschwierigkeit sei für sie die beschränkte Zeit der vier Minuten gewesen. Aber sie nahm die Situation als Übung an. Es sei doch etwas anderes, ob man vor maximal fünf- und zwanzig Menschen oder einem Publikum von zweihundert redet.

Die Bedingungen seien im ersten Moment eine Herausforderung gewesen, „schließlich quatscht neben dir einer“, erzählte Nover. Aber sie habe trotzdem ihre Kraft gefunden. Immer wieder sei sie hin und hergelaufen, habe mit Gestik und Blickkontakt versucht die Aufmerk-

samkeit ihres Publikums zu gewinnen. Trotz der anderen Vortragenden schaffte sie den Einbezug des Publikums. Die Handzeichen nach ihrer Frage, wer sich auch oft kraftlos fühle, zeigten ihr gleichzeitig die Anzahl der Zuhörer.

Mit ihrem freien Vortrag setzte sie sich in ihrer Gruppe souverän durch. Am Ende hörten ihr circa 60 Prozent, etwa 120 Menschen, zu.

Besonders die neuen Bekanntschaften und die Rückmeldungen bereicherten. Nun will die Yogalehrerin weitere Vorträge halten, um Selbstvertrauen zu vermitteln. „Wir haben nur einen Körper und nur ein Leben, was es gilt jetzt zu leben“, lautet ihre Botschaft.