



**Annette Frier**

**»Humor ist  
meine Hauptwaffe«**

**Annette Frier** ist eine bekannte deutsche Schauspielerin. Ihre Laufbahn beschreibt die Stationen Theater, Comedy sowie Film und Fernsehen. Ihre Leistung schlägt sich in zahlreichen Auszeichnungen nieder.

**W**as sind die drei wichtigsten Emotionen, die Sie mögen?  
Freude, Lust, Liebe.

**Was tun Sie dafür, um „gute“ Emotionen möglichst oft auskosten und genießen zu können?**

Da achte ich darauf. Das kann man sehr gut steuern. Wenn es bei mir überhaupt ein Emotionsmanagement gibt, dann in der Form, dass ich mich von Störfaktoren - von denen es im emotionalen Bereich viele gibt - weitestgehend nicht aus der Fassung bringen lasse. Ich schaue mir diese Faktoren kurz an und lasse sie dann weiterziehen.

**Was ist eine typische Emotionsblockade in Ihrem Leben?**

Ich glaube, Unmut ganz direkt zu äußern. Da kann ich mir manchmal von Leuten, die das machen, noch eine Scheibe abschneiden. Wenn Leute Ihren Unmut direkt äußern, finde ich das auch oft unangenehm, aber denke dann auch, ja, das war jetzt genau richtig.

**Mit welcher Strategie kommen Sie da wieder heraus?**

Humor ist meine Hauptwaffe. Wie beim Ritter die Rüstung. Da habe ich ziemliche Mechanismen gefunden, dass ich die entweder über Humor äußere oder über Diplomatie.

**Wie orientieren Sie sich in kritischen Situationen?**

Ich versuche, mich auf meine Position zu fokussieren und mich möglichst wenig ablenken zu lassen. Also eigentlich ist das immer wieder das Gleiche: Man atmet und bleibt durchlässig. Man schaut sich ein schlechtes Gefühl an, indem man es zulässt, es dann aber auch wieder verabschiedet.

**Welche Rolle spielen in so einer Situation dabei Ihre Bedürfnisse?**

Die Bedürfniskultur ist in unserer Gesellschaft natürlich ganz klar Richtung besser, mehr, schneller, größer, weiter und höher.

Und das sind Bedürfnisse, die geschürt werden, die sind auch gesellschaftlich anerkannt und deswegen hechten ihnen alle hinterher. Ich bin genau in diesem Gesellschaftsgerüst drin und ich weiß aber, dass das letztendlich relativ wenig mit meiner Person oder überhaupt mit einem Menschen zu tun hat. Dass das also auch Dinge sind, die meistens zu nicht mehr Freude

einem selbst geschriebenen Bühnenprogramm vor 700 Makler zu stellen. Das hat für mich damit zu tun, dass man einfach Sachen macht, auf die man eigentlich nicht kommt. Das finde ich immer gut, weil mich das dazu anregt, zu improvisieren und aus gewohnten Pfaden herauszulatschen. Das ist - glaube ich - mein Mittel dagegen.

**»Ich habe überhaupt keine Pufferzone zwischen mir und einem Scheitern.«**

führen oder zu einem besseren Leben. Deswegen sind meine Ziele andere als dieses Direkte. Das ist wie Hunger haben. Da hat man eigentlich Bock auf ein Schnitzel mit Fritten und dann ist es vielleicht mühsamer, in dem Moment Obstsalat zu machen, es tut aber besser.

**Wie schaffen Sie es, sich selbst offen und selbstkritisch zu begegnen?**

Einmal mehr, einmal weniger - das schaffe ich nicht immer. Ich als Schauspieler bin sozusagen meine Ware. Ich fand das Bild ganz gut. Ich habe überhaupt keine Pufferzone zwischen mir und einem Scheitern. Das landet alles sehr direkt bei mir und ich glaube, dass das bei anderen Menschen auch so ist. Aber der Reflex ist natürlich, den Fehler in äußeren Umständen zu suchen. Ich glaube, wenn man richtig damit umgeht, kann man wirklich viel dazulernen, besonders, wie man das praktisch umsetzt.

**Was unterstützt Sie in Veränderungsprozessen, sich neu auszurichten und neue Perspektiven zu erlangen?**

Das mache ich zum Beispiel hier auch gerade für das Keynote Speaker Immobilienforum von Immobilienscout24. So etwas habe ich noch nicht gemacht: Mich mit

**Wie setzen Sie sich Prioritäten?**

Ich versuche, meine Prioritäten auf die Dinge, die mir wirklich wichtig sind, zu legen. Das hat oft etwas mit Langfristigkeit und kurzfristigen Sachen zu tun, von denen ich gerade gesprochen habe. Aber natürlich setze ich meine Prioritäten bei den Leuten, für die ich verantwortlich bin, sprich meine Kinder, mein Mann, meine Familie.

**Wie finden Sie für sich heraus, was machbar ist?**

Indem ich mir eine Sache anschau und versuche, die Perspektive zu wechseln.



**Carmen Uth**  
ist Expertin für  
Emotionsleadership  
und Geschäftsführerin  
von **chancemotion®**.