

Trotz langer Warteliste und anspruchsvoller Vorqualifikation nahmen über 130 Teilnehmer aus 18 Ländern am Speaker Slam teil. Manfred Dungal holte den Award nach Wien.



Die Hauptrolle im eigenen Leben

Mit einem inspirierenden und innovativen Vortrag holte Manfred Dungal den Excellence Award nach Wien. Wir sprachen mit dem Schauspieler und Mentalcoach.

Manfred, beim 17. internationalen Speaker Slam am 25. April in Mastershausen bei Frankfurt am Main hast du den begehrten Excellence Award gewonnen. Worum geht es bei dem Rednerwettbewerb?

Manfred Dungal: Nach einer Vorqualifikation haben 130 Speaker nacheinander die Aufgabe, in nur vier Minuten präzise über ein Thema zu referieren. Das ist eine sehr kurze Zeit, um sowohl das Publikum als auch die vierköpfige Jury zu überzeugen. Nach genau vier Minuten wird das Mikrofon ausgeschaltet, und der nächste Redner betritt die Bühne.

Was bedeutet der Preis für dich?

Er bestätigt mir, wie wichtig meine Arbeit ist, Menschen zu motivieren und zu unterstützen, eine gestärkte Persönlichkeit zu entwickeln, um so Hauptdarsteller in ihrem eigenen Leben zu werden: Sie finden persönliche Erfüllung in ihren Beziehungen und verfolgen mit Selbstbewusstsein

von
Melanie
Leitner



ihre beruflichen Träume.

Bei deiner preisgekrönten Rede hast du darüber gesprochen, wie Menschen in Unternehmen mehr Freude in ihrer zugewiesenen Rolle finden können. Wieso hast du dieses Thema gewählt?

Weil ich als Schauspieler das Geheimnis entdeckt habe, wie man Freude in verschiedenen Rollen findet. Im Alltag nehmen wir ständig unterschiedliche Rollen ein: Vater, Mutter, Partner/in, Manager/in, Buchhalter/in usw., was oft schwerfällt. Als Schauspieler bin ich es gewohnt, in fremde

Manfred Dungal mit Hermann Scherer, der den Speaker Slam ausrichtet.

Foto: ViennaPress/Andreas Tischler



In „Die Wunderübung“ gab Manfred Dungal an der Seite von Kristina Sprenger einen Coach.



Kulturrolle: In „Oben ohne“ (derzeit Wiederholungen auf ORF3) mit Fritz Hammel und Bibiane Zeller.



Mitinitiator und künstlerischer Leiter der Juniorproduktionen beim Theatersommer Haag.



Langjähriges Ensemblemitglied der Nestroyfestspiele auf Burg Liechtenstein (1986–2000).

Foto: Adi Lukan



Foto: ORF/Petro Domenigg, Foto: Petro Domenigg



Foto: zVg

In Stefan Ruzowitzkys historischem Thriller und Antikriegs-film „Hinterland“ (2021).

Rollen zu schlüpfen, und habe dadurch einen professionellen Zugang entwickelt. Viele denken, Schauspielen sei einfach nur Verstellen – „Der tut ja nur so!“ – aber eigentlich ist es die Kunst, genau zu wissen, wer man selbst ist mit seinen Stärken und Leidenschaften. Aus dieser Erkenntnis heraus wird es leicht, jede Rolle im Leben mit Freude zu erfüllen.

Wie konntest du die Jury überzeugen?

Durch Gänsehautmomente und das Wecken von Neugier. Statt eines herkömmlichen Vortrags voller Fakten, die man leicht im Internet findet, habe ich auf eine mitreißende Performance gesetzt. Ich wollte durch meine eigene Geschichte berühren und echte Gefühle vermitteln!

In deiner Rede gewährst du auch emotionale Einblicke in deine Anfangsjahre als Schauspieler. Wie ging es dir damals?

Auf der Bühne war ich eine Rampensau, aber abseits der Bühne fühlte ich mich schüchtern und unsicher. Ich hatte das Gefühl, unwichtig zu sein und suchte auf der Bühne nach Anerkennung. Als begnadeter

Parodist versuchte ich, mir Rollen durch das Nachahmen großer Kollegen anzueignen. Immer wollte ich jemand anderes sein, weil ich ständig dachte, ich bin nicht gut genug und die anderen sind besser als ich.

Was würdest du heute anders machen?

Ich würde rechtzeitig externe Hilfe in Anspruch nehmen! Heute möchte ich nicht mehr so sein wie andere, denn andere gibt es schon genug (lächelt). Im Schauspiel, wie in jedem Beruf, ist eine gefestigte Persönlichkeit entscheidend. Ich dachte immer, dass ich erst dann glücklich sein würde, wenn ich erfolgreich bin. Durch Coaching und meine Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater habe ich erkannt: Glück und Zufriedenheit finde ich nur, wenn ich die Hauptrolle in meinem Leben übernehme! Daraus ergibt sich dann der wahre Erfolg.

Du warst als Schauspieler schon in den unterschiedlichsten Rollen auf der Bühne und im TV zu sehen. Wie kam es dazu, dass du heute u.a. als Redner auf der Bühne stehst und als Lebens- und Sozialberater tätig bist?

Für mich schließt sich ein Kreis! Über

Als „Traugott Pimpf“ in der ORF-Serie „Oben ohne“ (im Bild mit Johannes Silberschneider, Fritz Hammel und Andreas Stepan).



Foto: Manfred Dungal

» meine engagierten Theaterproben mit Jugendlichen für meine selbstverfassten Theaterstücke erkannte ich meine Begeisterung für die Arbeit mit Menschen. So ließ ich mich zum Lebens- und Sozialberater ausbilden und wurde Coach. Ich suchte nach Möglichkeiten, beide Professionen zu verbinden, und als Speaker habe ich das gefunden. Jetzt stehe ich auf Unternehmerbühnen und spreche meine eigenen Texte. Ich helfe Menschen, ihre Wirkung, Präsenz und ihr Charisma zu stärken. Sie profitieren doppelt: Sie erleben mich als charismatische Persönlichkeit und erhalten Tools, um selbst diese Ausstrahlung zu entwickeln. Ich helfe zudem Künstlern – vorwiegend etablierten Schauspielern – auch abseits der Bühne ihre Erfüllung zu finden!

Als Coach und Lebensberater triffst du auf die unterschiedlichsten Menschen, die deinen Rat suchen. Was sind die großen Themen, die deine Klienten heute bewegen, und wie unterstützt du sie?

In dieser schnelllebigen und turbulenten Zeit sind viele Menschen orientierungslos, da vertraute Abläufe nicht mehr greifen. Das führt zu Unzufriedenheit im Job, geringem Selbstwert und erzeugt übermäßigen Stress und Druck. Oft sind es alte Überzeugungen, die im Weg stehen. Als Coach helfe ich dabei, diese Muster zu erkennen und neue Möglichkeiten zu sehen, ohne Ratschläge zu geben, sondern bei der Suche nach eigenen Lösungen zu unterstützen.

Du kommst aus dem 4. Bezirk, hast erst mit deiner Ehefrau im 12. gelebt. Wie hat es dich in die Donaustadt verschlagen, und was schätzt du besonders am Bezirk?

1990 zogen meine Frau Karin und ich von Meidling in die Donaustadt, als wir eine Wohnung im Bundesländerhof übernehmen konnten. Heute leben wir in unserem idyllischen Haus mit Garten an der Alten Donau, unserem persönlichen Kraftplatz. Die Nähe zur Natur und die gleichzeitige Anbindung an die Stadt durch die U-Bahn sind einfach unschlagbar! Der perfekte Mix aus Ruhe und urbanem Leben! Auch meine Klienten besuchen mich in meiner angrenzenden Praxis, und sie betonen: „Wenn ich durch Deine Gartentüre gehe, geht es mir schon viel besser!“

Mit deiner Tochter Lena hast du vor Kurzem einen Podcast gestartet. Worum geht es in „Generationen Plauderei“?

Lena ist 30 und ich 62 und wir plaudern sehr viel miteinander und aus diesem sehr freundschaftlichen Austausch entstand die Idee für unseren Podcast. Mit viel Herz teilen wir unsere Geschichten, gewähren Einblicke in unsere Seelen und unsere gegenseitige Neugier bringt uns dadurch noch näher. Toll wäre, wenn diese besondere Dynamik unserer familiären Beziehung Eltern und Jugendliche inspiriert. Es würde uns freuen, wenn sie etwas für sich mitnehmen können. ■

Manfred Dungal in seinem Garten in der Donaustadt.



www.manfred-dungl.com