

REINGARD GSCHAIDER | SHIRLEY SEUL

CHARISMA

Wie Sie mit mehr Ausdruck **Eindruck** machen

DER KLEINE
COACH

G|U

REINGARD GSCHAIDER | SHIRLEY SEUL

CHARISMA

Wie Sie mit mehr Ausdruck **Eindruck** machen

DER KLEINE
COACH

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

*Lassen Sie Ihr Charisma leuchten: **Spot an!***

Die Tür geht auf – und da ist sie: Die Leute drehen sich nach ihr um. Nicht, dass sie besonders schön wäre – und doch überstrahlt sie alle. Nicht, dass sie besonders teuer gekleidet wäre – und doch zieht sie die Blicke auf sich. Was hat sie? Ganz einfach: **eine besondere Ausstrahlung - Charisma.**

Charisma lässt die Persönlichkeit leuchten. Es ist Ausdruck vibrierender **Lebendigkeit**, die manchmal sprüht und manchmal auch ganz leise wirkt. Charisma muss nicht zwingend mitreißen, kann sich im Stillen äußern, zeigt sich nicht nur in der Ausstrahlung, sondern auch in der **Anziehung**. Charisma wirkt wie ein Magnet auf andere Menschen.

Und jetzt hat Sie dieses Buch angezogen – oder es ist einfach so zu Ihnen gekommen, wie auch immer ... Auf jeden Fall stehen Sie nun im Fokus der Strahlkraft. Allein, dass Sie diesen Ratgeber lesen, verrät, dass noch **eine andere in Ihnen** steckt. Die sich gerne neu kennenlernen möchte. Sich vergrößern will, erweitern, entfalten.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt die charismatische Frau hervorlocken, die in Ihnen steckt. Warum locken? Nun, es kann sein, dass sie sich noch unwohl fühlt, wenn sie **im Mittelpunkt** steht. Oder sie wünscht es sich zwar, möchte das aber vielleicht nicht zugeben. Heißen Sie Ihre **Wünsche** willkommen! Sie sind **Wegweiser zu Ihrem Potenzial**, das in Ihnen wachsen will. Dieses Potenzial werden wir Übung für Übung aktivieren, bis Ihre Persönlichkeit strahlt und glänzt. Nicht nur von außen, sondern auch von innen – und so glänzen Sie rundherum. Charisma ist ein Zauber, der überall wirkt. Zaubern ist eine Kunst, Kunst kommt von können – und das kann man lernen. Wie das genau geht, erfahren Sie Kapitel für Kapitel. Dabei folgen Sie uns auf den roten Teppich. Dieser Teppich ist, wie jeder Stoff, aus zwei Fäden gewoben, und im Charisma-Training verbinden sich ebenfalls zwei Richtungen. Ein roter Faden führt nach innen zu mehr **Selbstvertrauen, Leidenschaft, Lebensfreude und Mut**. Und der andere nach außen zu einem attraktiven Erscheinungsbild. Dazu gehören Auftreten, Stimme, Körpersprache, Kleidung – Ihre **äußere Wirkung**. Jeder Fortschritt auf einem Gebiet bringt Sie auch auf dem anderen weiter. Am Ziel sind beide Fäden geschmeidig verknüpft zum roten Teppich, auf dem Sie in den Lichtkegel Ihres ganz persönlichen Charismas schreiten. Freuen Sie sich jetzt schon auf Ihre Krönung zu einer strahlenden und funkelnden Persönlichkeit.

Ihre Reingard Gschaider
und
Shirley Seul



Wachsen Sie
in sich hinein

Vom Mut, sich selbst ins beste Licht zu rücken

SIE IST NICHT MEHR JUNG, SIE IST KLEIN, SIE IST RUNDLICH. Sie macht kein großes Theater. Und doch folgen ihr die Blicke der Mitreisenden, als sie ihren Platz aufsucht – wer ist diese interessante Frau? Später lässt sie sich ein wenig in die Karten schauen: Opersängerin sei sie gewesen, Auftreten, das habe sie gelernt. Und tatsächlich beherrscht sie die Kunst, sich ins beste Licht zu rücken – selbstbewusst und höchst charmant. Sie kennt ihre Vorzüge, erzählt abwechslungsreich und mit meisterhaftem Sinn für Pointen, interessiert sich lebhaft für ihre Gesprächspartner, ist humorvoll und scheint das Leben zu lieben: beste Voraussetzungen für einen charismatischen Auftritt. Bei den alten Griechen bedeutete »Charisma« ein »aus Wohlwollen und Gnade gespendetes Geschenk der Götter«.

Heute versteht man unter Charisma im alltäglichen Sprachgebrauch die gewinnende Ausstrahlung eines Menschen. Dieses »gewisse Etwas« hat mehr mit Persönlichkeit zu tun als mit Fassade, mehr mit Charakter als mit Schönheit. Was Charisma leuchten lässt und was es verdunkelt – darum geht es im ersten Kapitel.

Was ist Charisma eigentlich?

Viele Menschen denken bei Charisma an Publikum, Applaus, Bewunderung, Konzert, Kino. Hunderttausende im Stadion und vor den Bildschirmen, na klar, und ich auf der Bühne. Ich? Ich doch nicht! Und damit wären die Träume dann auch schon wieder zu Ende.

Das ist schade, denn es darf nicht nur geträumt, sondern auch verwirklicht werden: Heften Sie Ihre Ziele nicht an Sterne, sondern in erreichbare Höhe. Erkennen Sie die Träume, die Sie sich wirklich erfüllen können! Bei der Weihnachtsfeier vor allen Kollegen eine Rede halten? Mit dem Hausmeister so locker plaudern wie mit der Kanzlerin? Auf High Heels graziös über das Parkett schlendern? Mut zum Mini oder zum Hut? Oder: Mut zu grauen Haaren? Im Meeting endlich sichtbar sein? Nein sagen und kein schlechtes Gewissen haben?

Das soll Charisma sein? Ja, das gehört dazu. **Denn Charisma ist kein »So tun als ob«. Charisma ist echt.**

Und genau das spüren andere Menschen. Eine charismatische Persönlichkeit leuchtet, egal, wo sie sich aufhält. Unsere Ausstrahlung ist Ausdruck unserer Persönlichkeit, und die spiegelt sich in dem, was wir tun. Das wiederum wird davon gesteuert, was wir über uns denken. Wir tragen unsere innersten Überzeugungen nach außen – obwohl uns das selten bewusst ist.

Mit der ersten Übung definieren Sie Ihre eigene Vorstellung von Charisma. **Legen Sie eine besonders schöne Charisma-Mappe oder eine** Heften Sie darin Ihre Notizen ab oder legen Sie sie in die Schatztruhe. Machen Sie das ab jetzt mit allen Aufzeichnungen. Wahrscheinlich werden Ihnen, da Sie nun auf dieses Thema gepolt sind,

Zeitungsartikel »zufallen«, Fotos, Ideen, Zitate. Legen Sie alles zu Ihren Charisma-Schätzen.

Übung: Schatzsuche - Wo verstecken sich ihre Juwelen?

- 1. Schritt

Sammeln Sie sich einen Moment. Gehen Sie dann gedanklich die Menschen in Ihrem Umfeld durch: Wer hat für Sie Charisma? Notieren Sie die Namen.

Erweitern Sie Ihren Suchradius auf Menschen, die Sie vielleicht erlebt, aber nicht oder nur oberflächlich kennengelernt haben: Redner, Künstlerinnen ...

Und nun denken Sie an Menschen des öffentlichen Lebens. Wer zeichnet sich durch Charisma aus? Notieren Sie wieder die Namen.

- 2. Schritt

Fassen Sie in Worte, was genau das Charisma dieser Menschen ausmacht. Eleganz? Weisheit? Mitreißende Beredtheit? Die Art, wie jemand zuhört und seinem Gegenüber das Gefühl gibt, wichtig zu sein? Schreiben Sie drei oder mehr Eigenschaften auf.

- 3. Schritt

Sie hätten keine dieser Eigenschaften benennen können, wäre sie nicht bereits jetzt in Ihnen angelegt – als Keim, den Sie pflegen und entwickeln können.

Nehmen Sie sich nun fünf Minuten zum Träumen und stellen Sie sich vor, Sie hätten diese Eigenschaften bereits verinnerlicht – und veräußerlicht. Wie würden Sie sich fühlen? Wie würden Sie sich bewegen? Was würden Sie tun? Genießen Sie diese Vorstellung in vollen Zügen.

Der Charisma-Quotient

Der US-amerikanische Psychologe Ronald E. Riggio hat sich in vielen Studien mit dem Thema Charisma beschäftigt: Was es ist, wie man es erwirbt und wie man es anwendet. Ein Ergebnis dieser Studien ist der sogenannte Charisma-Quotient: sechs Basisfähigkeiten, über die Menschen mit Charisma verfügen. Erstaunlicherweise gehören keine äußerlichen Merkmale dazu, vielmehr entspringen diese Fähigkeiten alle der sozialen Kompetenz.

Die sechs Glanzlichter für Charisma sind:

1 Emotionale Ausdruckskraft

- Gefühle zeigen durch Mimik, Stimme und eine dynamische Körpersprache
- andere Menschen dadurch anstecken und mitreißen

2 Emotionale Feinfühligkeit

- fühlen, was der andere fühlt
- körpersprachliche und emotionale Botschaften aufnehmen und verstehen

3 Emotionale Selbstkontrolle

- eigene Gefühle zurückhalten statt ausdrücken, wenn es die Situation erfordert
- ein passendes Gesicht aufsetzen, unabhängig vom persönlichen Erleben

4 Soziale Ausdruckskraft

- flüssig und interessant reden
- mit Menschen aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten zwanglos über die verschiedensten Themen sprechen können

5 Soziale Feinfühligkeit

- aufmerksam zuhören und beobachten
- Gespür für angemessenes Verhalten in jeder Situation

6 Soziale Selbstkontrolle

- eine Rolle überzeugend ausfüllen, wenn es die Situation erfordert

Wer alle diese Fähigkeiten überdurchschnittlich hoch entwickelt und sie möglichst im Gleichgewicht hält, verfügt laut Ronald E. Riggio über ein ausgezeichnetes Charisma-Potenzial. Werden diese sozialen Kompetenzen beständig geübt und im täglichen Leben verfeinert und »poliert«, erwächst daraus wirklich Charisma.

Für Ihr Charisma müssen Sie also nicht zum Schönheitschirurgen. Sie können sich alle diese Fähigkeiten aktiv erobern. Dabei hilft Ihnen dieses Buch: Mit jeder Übung trainieren Sie mindestens eine, manchmal sogar mehrere dieser sechs Fähigkeiten. So setzt sich ein Puzzle zusammen, das am Ende Ihr Charisma leuchten lässt. Und vielleicht steckt ein Licht das nächste an? Ein englisches Forscherteam um den Psychologen Richard Wiseman ist ebenfalls zu dem Ergebnis gekommen, wenn ein Mensch über Charisma verfüge, sei er emotional ansteckend und könne andere begeistern und mitreißen.

Siegt Schönheit doch?

Viele Untersuchungen haben ergeben, dass es schöne Menschen im Leben leichter haben. Man traut ihnen mehr Erfolg und weniger Verbrechen zu. Wenn sich der Charisma-Quotient mit körperlicher Attraktivität verbindet, entsteht tatsächlich ein Charisma-Turbo. Also doch zum Schönheitschirurgen? Nein, denn der Charisma-Turbo entfaltet seine Kraft nur, wenn er auf den zweiten Blick hält, was er auf den ersten versprochen hat. Das bedeutet: Blender haben hier keine Chance. Schönheit ist nicht nur in einem Gesicht abzulesen, es spielen noch viele andere Merkmale eine Rolle. Fliegen uns die Blicke zu, weil wir so

strahlend lächeln? Wie bewegen wir uns? Wie klingt unsere Stimme? Wie sprechen wir über andere? Zeigen wir uns als wertschätzende Menschen, die anderen auf Augenhöhe begegnen?

Alle diese scheinbaren Kleinigkeiten prägen unsere Ausstrahlung und machen uns attraktiv. Wir strahlen von innen nach außen. Genau das kommt bei anderen an – und zwar nachhaltig.

Ausstrahlung toppt hübsche Erscheinung.

Charisma bringt uns schneller voran

Die Menschen, die in meine Charisma-Seminare kommen, haben viele Wünsche im Gepäck. So unterschiedlich sie im ersten Moment klingen mögen – im Laufe der Jahre ist mir aufgefallen, dass sich alle diese Wünsche auf vier Kernthemen beziehen:

1 Ich will endlich wahrgenommen und gesehen werden!

Wie kann ich Eindruck machen? Wie mache ich mich bemerkbar? Ich möchte nicht mehr übergangen werden. Ich möchte so mutig sein, die Aufmerksamkeit anderer auszuhalten. Ich will mich nicht immer hinten verstecken. Ich möchte mich nach vorne trauen.

2 Ich wünsche mir einen Partner, erfüllte Freundschaften, interessante Menschen um mich herum.

Wie kann ich Herzen gewinnen? Wie schaffe ich es, dass sich solche Menschen für mich interessieren, die ich interessant finde? Wie gelingt es mir, echte Freunde zu finden? Wie überwinde ich meine Schüchternheit? Warum

fällt es mir so schwer, anderen Menschen Grenzen zu setzen?

3 Ich will beruflich weiterkommen.

Wie erreiche ich meine Karriereziele? Warum traue ich mich nicht, um eine Gehaltserhöhung zu bitten? Wie entwickle ich Führungsqualitäten? Warum bekomme ich oft Jobs, die ich nicht mag? Weshalb flutscht es bei mir nicht so wie bei meiner Kollegin?

4 Ich will mich nicht mehr verbiegen, sondern endlich ich selbst sein.

Wie schaffe ich es, Nein zu sagen? Wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse durchsetzen? Wie erreiche ich meine Ziele? Wie komme ich aus dem Teufelskreis der Unzufriedenheit raus? Wie entwickle ich den Mut, zu mir zu stehen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen oder zu verletzen? Und das alles, ohne Zuneigung zu verlieren? Ich will ja kein Ekel werden. Ich will doch bloß ich selbst sein und trotzdem noch gemocht werden!

Niemand kann nichts ausstrahlen!

Jeder Mensch strahlt etwas aus, ob er will oder nicht. Ausstrahlung ist wie Atem, einfach da. Doch was genau ist Ausstrahlung eigentlich? Hängt sie damit zusammen, wie jemand aussieht? Ob er groß oder klein, dick oder dünn ist? Leuchten Dünne heller? Oder spielt die Kleidung eine entscheidende Rolle? Schlabber- oder Edellook? Und was ist mit der Frisur und dem Auto? Ja, auf den ersten Blick mag das alles attraktiv wirken, selbst der geleaste Wagen. Doch einem zweiten Blick hält längst nicht jede Fassade stand. Bei manchen Menschen fühlen wir uns pudelwohl, bei anderen suchen wir schnell das Weite. Warum ist das so? Liegt das an uns oder können wir Ausstrahlung tatsächlich messen und benennen? Gilt sie nur für uns, also subjektiv, oder gibt es objektive Kriterien für Ausstrahlung? So wie jeder Mensch mit einem anderen Gesicht herumläuft, hat auch jeder Mensch eine andere Ausstrahlung – eine individuelle Schwingung oder Frequenz, auf der er funkt. Die lässt sich zwar nicht fotografieren, doch erspüren. Diese Wahrnehmung trainieren Sie gezielt durch die nächste Übung und erhöhen damit Ihren zweiten Charisma-Quotienten, Ihre Fähigkeit, einen anderen Menschen wirklich wahrzunehmen und sich in ihn einzufühlen. Haben Sie eine Ahnung, wie Ausstrahlung schmecken könnte? Wie sie sich anfühlt? Wie würden Sie diese unsichtbare Kraft beschreiben? Finden Sie Worte dafür. Oder Bilder. Vielleicht können Sie die Kraft malen. So lernen Sie nicht nur Unterschiede in der Ausstrahlung kennen, sondern Sie richten auch Ihre Antennen neu aus, damit Sie in Zukunft auf jene Frequenzen abonniert sind, die Ihnen gut tun.

Programmieren Sie Ihre Schwingung positiv!

Ein Mensch, der sich ständig Sorgen macht und dessen bevorzugter Zeitvertreib das Jammern ist, wird wohl kaum Großzügigkeit, Gelassenheit und Leichtigkeit ausstrahlen.

Übung: Unterwegs mit dem Charisma-Scanner

Mit dieser Übung entwickeln Sie eine besondere Antenne für die unterschiedliche Qualität von Ausstrahlung.

Stecken Sie einen Notizblock und ein paar Stifte in Ihre Handtasche und zeichnen Sie einen Tag lang die Ausstrahlung der Menschen, die Ihnen begegnen. Schauen und spüren Sie genau hin. Wirkt die Ausstrahlung eines Menschen wie eine gleichmäßige Fläche auf Sie, wie ein Feld? Sind es kräftige »Sonnenstrahlen«? Weich schwingende Wellen? Oder grelle Blitze? Eine teigige Masse? Ein dünner Nebelschleier? Stacheldraht? In welcher Farbe »strahlt« ein Mensch, welche Farbqualität umgibt ihn? Wie weit reicht seine Ausstrahlung? Sie brauchen nicht hellichtig zu sein für dieses Spiel. Vertrauen Sie Ihren spontanen Ideen. Es geht hier nicht um objektive Wahrheiten, sondern um subjektive Empfindungen und Eindrücke. Sie werden viel lernen – und eine Menge Spaß haben!

Das können Sie gerne einmal selbst versuchen. Jetzt gleich. Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich klein und hilflos gefühlt haben, und beobachten Sie, wie es Ihnen dabei geht. Ob sich Ihre Muskeln anspannen, ob Sie Ihr Lächeln halten können.