

REINGARD GSCHAUER | SHIRLEY SEUL

CHARISMA

Wie Sie mit mehr Ausdruck **Eindruck** machen

DER KLEINE
COACH

GU



VORWORT 4

Wachsen Sie in sich hinein Seite 6

WAS IST CHARISMA EIGENTLICH? ... 8

Der Charisma-Quotient	10
Siegt Schönheit doch?	11
Charisma bringt uns schneller voran	12

NIEMAND KANN NICHTS
AUSSTRAHLEN! 13

Programmieren Sie Ihre Schwingung positiv!	14
Auf welcher Frequenz funkten Sie? ..	15

SIE SIND VIEL REICHER,
ALS SIE DENKEN 17

Wie weit trauen Sie sich raus aus Ihrem Nest?	20
Das Echtheitssiegel	23
Frisch gewünscht ist halb gewonnen	24
Herauspatziert!	24

WARUM ES SO SCHWER IST,
SICH ZU ENTFALTEN 25

Die vier Charisma-Fallen	28
Wer wagt, fällt rein?	35
Wer wagt, gewinnt – sich selbst! ...	36
Sich nicht verbiegen, sondern aufrichten	36

Zeigen Sie sich Seite 38

WOVOR UND WARUM HABEN
WIR ANGST? 40

Hilfe, ich werde angeschaut	40
Toll, ich werde angeschaut	46
Hilfe, ich werde ignoriert	47
Jetzt schau ich dich an	49

MUT ZUR ANGRIFFSFLÄCHE 53

Schluss mit den Ausweichmanövern	55
Lassen Sie die anderen schnattern	55

LERNEN SIE IHRE WIDERSACHER
KENNEN 57

Dreikampf zur Konfliktlösung	57
------------------------------------	----

DIE ESSENZ DER PRÄSENZ 62

Mit dreifacher Achtsamkeit zur Präsenz	63
---	----

Lernen Sie Ihre Schokoladenseiten kennen Seite 70

DIE KRÖNUNG 72

Warum Sie sich wichtig nehmen sollten	72
Schmücken Sie sich mit Ihren eigenen Federn	74
Charmantes Selbstgespräch: Charisma-Flüstern	75

MUT ZUR BEGEISTERUNG 77

Eindrucksvoller Ausdruck	79
Fallen Sie ruhig einmal aus dem Rahmen	80

MUT ZUM PROFIL 83

So sind Sie: mal so, mal anders	85
Wie sind Sie gepolt?	87
Aufbautraining für Ihr Selbstvertrauen	88
Wenn Wünsche wahr werden	90

Auftrittstraining: Bringen Sie sich in Top-Form Seite 94

SOUVERÄNE KÖRPERSPRACHE 96

Hauptsache Haupt	97
Schau mir in die Augen!	98

Was Sie vom Tausendfüßler für
Ihre Gestik lernen können 99

MAGIE DER STIMME 103

Ihre Stimme ist nicht Ihr Schicksal!	104
Wo ist Ihre Stimme zu Hause?	106

DIE KUNST DES SPRECHENS 106

Bitte keine Denkgeräusche	107
Pausen: Signale des Selbst- bewusstseins	108

KÖNIGINNENGARDEROBE 109

Die Macht der Farben	111
Ihr eigener Stil	113

IHR CHARISMA-FELD 115

Sorgen Sie selbst für Ihre gute Laune	116
Energie bis in die Fingerspitzen ...	118

WIE GEHT ES WEITER? WO
LEUCHTEN SIE ALS NÄCHSTES? 120

Reifezeit	122
Tipps zum Weiterlernen	123

ZUM SCHLUSS 124

BÜCHER UND LINKS,
DIE WEITERHELFE 126

ÜBUNGSREGISTER 127

IMPRESSUM 128

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 dieses Buch lesen, verrät, dass noch **eine andere in Ihnen** steckt. Die sich gerne neu kennenlernen möchte. Sich vergrößern will, erweitern, entfalten.

In diesem Buch zeigen wir 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 Gschaidner
und
Shirley Seul

Wovor und warum haben wir Angst?

Eigentlich ist es toll, angeschaut, gesehen zu werden. Aber andererseits ... was bedeuten diese Blicke? Sind sie freundlich? Oder werde ich gar aufs Korn genommen? Ins Visier? Stehe ich in einem Schussfeld? Wer durchbohrt mich mit seinen Blicken? Und wer sagt, dass es den bösen Blick nicht gibt?

Angeschautwerden fühlt sich manchmal ziemlich unangenehm an! Aber dabei muss es nicht bleiben, im Gegenteil: Im Fokus der Aufmerksamkeit zu stehen, kann auch eine erfreuliche, belebende Erfahrung sein. **Wenn Sie sich stark und gut ausbalanciert fühlen, verkraften Sie das Angeschautwerden nicht nur, sondern können es immer öfter auch genießen.** Das gelingt umso leichter, je besser Sie die Entstehungsgeschichte Ihrer Ängste kennen. Deshalb schauen wir zuerst einmal den Dämonen in die Augen – denn das wird sie vertreiben.

Hilfe, ich werde angeschaut

Klappen Sie bitte das Buch einmal zu, und erinnern Sie sich kurz an eine Situation, in der Sie angeschaut wurden und am liebsten weggelaufen oder vom Erdboden verschluckt worden wären. Spüren Sie in dieses unschöne Gefühl hinein, und kommen Sie dann wieder in die Gegenwart zurück.

Woran haben Sie gedacht? An das letzte Gespräch mit Ihrem Chef, als er Sie wegen eines Fehlers runtergeputzt hat? An den Theaterbesuch, bei dem Sie der Länge nach aufs Parkett geknallt sind? An die mündliche Prüfung in der Schule, bei der Sie mit einem Blackout glänzten? An eine Diskussion, in der Sie für Ihre Meinung ausgelacht wurden? An Mamas tadelnden Blick, als Sie das dritte Stück Kuchen vom Backblech nahmen? Das kann alles ganz schön beklemmend sein. Wenn es uns bewusst wird, im Blickfeld zu stehen, fühlen

*Pannen passieren. Blicke können nicht töten.
Urteile muss ich nicht annehmen.* 

wir uns ausgeliefert. Vielleicht sogar bedroht. So, als würde gleich etwas ganz Schreckliches passieren. Es passiert aber nichts. Nur in uns drin passiert das Schreckliche. Die Hitze, die Peinlichkeit, die Unsicherheit, das Weglaufenwollen.

Überbewertete Bewertungen

Wir fürchten uns davor, bewertet zu werden. Wir fürchten uns vor dem Urteil der anderen und davor, durchzufallen. Als »zu ...« befunden zu werden: zu laut, zu leise, zu faul, zu ehrgeizig. Zu dumm, hässlich, inkompetent. Als lächerlich, einfach lä-cher-lich. Überflüssig. Eine Zumutung. Frigide. Eine Angeberin. Von gestern. Und so weiter und so fort – Be- und Abwertungen gibt es unzählige, und sie werden wie am Fließband aufgestempelt. Oder – und das ist tragisch – wir glauben selbst, wir wären so.

Falsche Interpretationen

Außerdem interpretieren wir die Blicke manchmal anders, als sie gemeint waren: Jemand lacht uns wohlgesonnen an, wir fühlen uns aber ausgelacht. Jemand schaut zu Boden, während wir sprechen, weil er über das Gesagte nachdenkt, wir fühlen uns aber ignoriert.

All das liegt an unserer eigenen Unsicherheit. Solchen Missverständnissen widmen wir uns später noch. Zuerst wollen wir mutig unseren Ängsten begegnen.

Anpassung – das Ur-Programm
Wir laden Sie ein auf einen Ausflug in uralte Zeiten, als wir noch mit unserer Horde durch Wald und Steppe trabten. Wie überlebensfähig wären Sie seinerzeit gewesen, allein und auf sich selbst gestellt, vielleicht mit zwei kleinen Kindern am Fellzipfel?

Die Krönung

Sie sind einzigartig. Ist Ihnen das bewusst? Wirklich bewusst? Unter sechs Milliarden Menschen gibt es keinen, der Ihnen absolut gleicht. Niemand hat genau Ihre Augen. Bei keinem bilden die zarten Äderchen unter der Haut dasselbe Muster wie bei Ihnen. Die spezielle Kombination Ihrer Fähigkeiten, Ihrer Träume, Ihrer Vorlieben, die Art, wie Sie lieben und lachen, wie Sie sich bewegen, was Sie denken und wie Sie empfinden, Ihr Humor – das alles sind Sie und nur Sie: einzigartig. Durch die Jahrtausende waren unzählige Generationen notwendig, um genau Sie hervorzu- bringen. Sie bilden die Spitze der Evolution. Machen Sie sich diese Würde bewusst. Ich bin einzigartig! Und dann schreiten Sie mit der Übung rechts zu Ihrer Krönung. Zu Ihrer Krönungszeremonie gehört auch der Vasallen-Eid. Hierbei handelt es sich um ein Treue- und Beistandsversprechen. Dieses Ver-

sprechen leisten Sie sich selbst: »Ab heute bin ich mir treu. Ab heute behandle ich mich selbst nicht mehr als eine unter ferner liefen. Ich bin eine Königin.«

Warum Sie sich wichtig nehmen sollten

Sie sind der Mittelpunkt Ihres Königreichs. Deshalb achten Sie gut auf Ihre Bedürfnisse, denn Sie sind wichtig und haben Priorität! **Sie passen auf, dass Sie nicht zu kurz kommen und dass Sie alles erhalten, was Sie brauchen. Es kann sein, dass Sie dafür manch einem Ihrer Mitmenschen auf die Finger klopfen und auch gelegentlich ein Nein verlauten lassen müssen.** Man wird Sie nur umso mehr ehren und schätzen. Menschen, die sich selbst treu sind, denen ist man auch gerne treu. Man fühlt sich wohl bei ihnen. Sicher und geborgen, gut geschützt, wie von einer souveränen Königin. Zu Recht wohnen Sie in Ihrem Palast!



Übung: Ihre Krönungszeremonie

Mit dieser Übung vollenden Sie, was Sie mit der Übung »Baumstark« begonnen haben, und gewinnen die Haltung und Ausstrahlung einer Königin.

- 1. Schritt
Stellen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie den Baum in sich emporwachsen.
- 2. Schritt
Setzen Sie sich in Gedanken Ihre Königinnenkrone auf. Das Gold glänzt, die Juwelen strahlen und funkeln.
- 3. Schritt
Legen Sie nun Ihren Königsmantel um. Purpurrot und hermelingesäumt endet er in einer Schleppe.
- 4. Schritt
Gehen Sie ein paar Schritte: Bewegen Sie sich würdevoll, schreiten Sie.
- 5. Schritt
Erweitern Sie Ihren königlichen Bewegungsradius: Setzen Sie sich an den Schreibtisch, aufs Sofa. Wandeln Sie durch alle Räume, Treppen hinauf und hinab. Genießen Sie Ihre Robe, tragen Sie die Krone mit Würde.
- 6. Schritt
Mischen Sie sich als Königin unters Volk. Beim Spaziergang, beim Einkaufen oder am Arbeitsplatz: Alles, was Sie tun, können Sie auch königlich tun. Experimentieren Sie damit. Spielen Sie.
- 7. Schritt
Sprechen Sie mit jemandem über Ihre Erfahrungen mit dieser Übung oder schreiben Sie Ihre Gedanken auf, und legen Sie die Notizen zu Ihrem Charisma-Schätzen.

Souveräne Körpersprache

Alles, was wir in den vorigen Kapiteln besprochen haben, fließt in das Thema Körpersprache ein: Angst, Mut, Präsenz, Begeisterung werden sichtbar in Ihrem Körper – für andere und natürlich auch für Sie selbst. Ebenso tückisch wie toll daran ist, dass Ihre Körpersprache auf Ihre Psyche zurückwirkt. Wenn Sie den Kopf hängen lassen, können Sie nicht besonders weit sehen. Sie fühlen sich entsprechend klein und schwach. **Wer gut drauf sein will, hebt also besser den Kopf – und damit auch die Laune.**

In wissenschaftlichen Versuchen fühlten sich Probanden, die ihren Rückenstrecker aktivierten – das ist ein Muskel, der entscheidend zu einer aufrechten Haltung beiträgt – deutlich besser und hielten länger durch, wenn es galt, ein Problem zu

lösen. Wer Haltung bewahrt, zeigt also auch bei Herausforderungen Rückgrat.

Shaun Gallagher, Philosoph an der University of Central Florida, ist überzeugt: »Die Gestalt unseres Körpers determiniert die Erfahrungen, die wir mit ihm überhaupt machen können. Wenn Sie einen anderen Körper hätten, würden Sie die Welt auch ganz anders wahrnehmen.« Eingefallen oder aufrecht, steif oder locker – damit erleben Sie die Welt jeweils anders. Deshalb gehören Ihr starker innerer Baum (Seite 55) und Ihre imaginäre Krone (Seite 73) zu Ihren mächtigsten Werkzeugen. Damit erscheinen Sie nicht nur nach außen aufrecht und selbstbewusst. Ihre königliche Haltung wirkt auch nach innen und signalisiert Ihrem Unterbewusstsein, dass Sie Menschen und Situationen mutig und gelassen begegnen können.

Mit dem Körper richte ich auch die Seele auf.



So nicht! 13 Signale, die Sie klein machen

- | | |
|--|---|
| 1 Eingefallener Brustkorb, runder Rücken | 7 Blick auf den Boden oder an die Decke heften |
| 2 Hochgezogene Schultern | 8 Hektische Bewegungen |
| 3 Den Kopf hängen lassen | 9 Unbestimmte kleine Gesten |
| 4 Das Kinn hochrecken | 10 Festgefrorenes Dauerlächeln |
| 5 Sich schmal machen: Arme eng an den Körper pressen, sich in die äußerste Ecke der Sitzbank drücken | 11 Kopf beim Sprechen schräg neigen |
| 6 Ein unstill umherhuschender Blick | 12 An den Haaren oder an der Kleidung herumzupfen |
| | 13 Beim Reden die Hand vor dem Mund oder im Gesicht |

Hauptsache Haupt

Denken Sie an Kate Winslet. Denken Sie an die Queen. Wackeln die mit dem Kopf? Nein! Sie betonen das, was sie sagen, auch keineswegs mit heftigem Nicken. Das hat seinen guten Grund, denn nur mit einem ruhigen Haupt wird man zum Oberhaupt. Wenn Sie souverän auftreten wollen, müssen Sie es machen wie eine mächtige Königin: Verleihen Sie niemals Ihren

Worten Nachdruck, indem Sie sie mit heftigem Kopfnicken unterstreichen! **Zum Unterstreichen und Hervorheben Ihrer Aussage sind Ihre Hände da und natürlich Ihre Stimme.** Nach einem steifen Halskorsett sollte das allerdings nicht aussehen. Sie dürfen den Kopf natürlich bewegen, sich umschauen – aber ruhig, nicht hektisch; fließend, nicht ruckartig; eher weniger als mehr – damit Ihre Krone nie verrutscht.

Entfesseln Sie die Kraft Ihrer Ausstrahlung!

Charisma ist zauberhaft, aber keine Zauberei. Der kleine Coach zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt Ihre innere Leuchtkraft wiederentdecken und zum Ausdruck bringen.

- Das Innen wird zum Außen: Erfahren Sie, was Ihre Ausstrahlung verdunkelt und wie Sie mit Achtsamkeit, Selbstvertrauen und Mut zum Profil Ihre Wirkung steigern.
- Um sichtbar zu sein, müssen Sie sich zeigen: Viele Tipps und Übungen verhelfen Ihnen zu einer souveränen Körpersprache und einem stilsicheren Auftreten.

GU

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-2311-4



9 783833 823114

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

www.gu.de