



Die CARISMA- Geheimnisse

**9 Erfolgs-Schlüssel
für eine starke Ausstrahlung**

von

Reingard Gschaider



9 Erfolgs-Schlüssel für eine starke Ausstrahlung

1. Bewohnen Sie Ihren Körper!
2. Klären Sie Ihren Geist!
3. Seien Sie gegenwärtig!
4. Sprechen Sie ausdrucksvoll!
5. Zeigen Sie Ihr Gesicht!
6. Geben Sie, was Sie haben wollen!
7. Bedanken Sie sich!
8. Tanken Sie Lebensfreude!
9. Ziehen Sie sich gut an!



1. Bewohnen Sie Ihren Körper!

Wundern Sie sich über diese Aufforderung? Schließlich brauchen Sie nur die Faust zu ballen oder in den Spiegel zu schauen, um sich klar zu machen, dass Sie (auch) ein Körper SIND.

Gemeint ist, Ihren Körper mit Bewusstsein zu erfüllen, etwa nach dem bekannten buddhistischen Wort: „Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich...“

Wie das konkret aussehen könnte, schildert Hermann Hesse in „Siddharta“:

„Siddharta sah ihn, und er erkannte ihn alsbald,... Mit einem verborgenen Lächeln, still, ruhig, einem gesunden Kinde nicht unähnlich, wandelte der Buddha, trug das Gewand und setzte den Fuß gleich wie alle seine Mönche, nach genauer Vorschrift. Aber sein Gesicht und sein Schritt, sein still gesenkter Blick, seine still herab hängende Hand, und noch jeder Finger an seiner still herab hängenden Hand sprach Friede, sprach Vollkommenheit, suchte nicht, ahmte nicht nach, atmete sanft in einer unverwelklichen Ruhe, in einem unverwelklichen Licht, einem unantastbaren Frieden... Dieser Mann, dieser Buddha, war wahrhaftig bis in die Gebärde seines letzten Fingers.“

- Beginnen Sie mit einer Sportart, die Ihnen gefällt, wenn Sie ein eher passiver Typ sind. Lernen und praktizieren Sie als vorwiegend aktiver Typ Tai Chi oder eine wohltuende Entspannungstechnik.
- Achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper fühlt in Ihren Schuhen, im Material Ihrer Kleidung, auf Ihrem Stuhl, nach dem Essen,...
- Legen Sie mehrmals am Tag eine halbe Minute Pause ein, scannen Sie Ihren Körper nach Verspannungen ab und – geben Sie nach, lassen Sie alle Verspannungen los.
- Schulen Sie darüber hinaus Ihre **Bewegungsintelligenz**, z.B. mit Spiraldynamik®.
- Beschäftigen Sie sich mit Körpersprache – und bleiben Sie dabei authentisch!

2. Klären Sie Ihren Geist!

Wann entwickeln Sie mehr Kraft: Wenn Sie Ihre Energie auf 10 verschiedene Dinge richten oder wenn Sie sich auf eine Sache konzentrieren?

Wir produzieren täglich einen riesigen Gedankenberg; die aktuelle Hirnforschung spricht von 50.000 bis 70.000 Gedanken am Tag. Würde alles mitnotiert und aufgeschrieben werden, würden Sie Ihr Bücherregal jeden Tag mit einem neuen 7- bis 10-bändigen Werk füllen – und die einzelnen Bände wären keineswegs schlank! Das Unerfreuliche an diesem Gedankenüberfluss: Bei den allermeisten Menschen sind an den allermeisten Tagen 98 – 99 % dieser Gedanken „completely repetitive“, wie Eckhart Tolle es ausdrückt – also immer wieder dasselbe alte Zeug.

Vemu Mukunda, Atomphysiker, Musiker (Meister der „Vina“) und Begründer der Nada-Brahma-Tontherapie, lehrte seine Studenten: **nur zwei Minuten nicht zu denken schenkt Energie für 24 Stunden!**

Und wie können Sie nun „NICHTDENKEN“ üben?

- ein paar Minuten hinsetzen und die eigenen Gedanken beobachten (die Methode, die Eckhart Tolle empfiehlt – nach meiner Erfahrung sehr wirksam)
- still hinsetzen oder hinlegen, alle Aufmerksamkeit auf den Körper richten – Atmung, Körpergewicht, Spannungen aufspüren und loslassen,... – ebenfalls sehr wirkungsvoll
- oder Sie lernen z.B. den Reflextiefschlaf, bei dem mit einem sinnlosen Kunstwort gearbeitet wird:

http://www.freenet.de/freenet/beauty_und_wellness/wellness/entspannung/reflextiefschlaf/index.html

Kummer, Sorgen, Befürchtungen, Ängste, Süchte – all das lässt den Geist natürlich auch nicht zur Ruhe kommen. Hier gilt es also dringend, mentale Altlasten abzubauen! **Selbsklärung mit Hilfe von MET nach Franke® und BSFF™** ist eine ganz hervorragende Methode dafür.

-> Lesen Sie dazu den Artikel „**Leistungsstark und lebensfroh**“, ein weiteres Zuckerl von mir für Sie.

3. Seien Sie gegenwärtig!

Mit den ersten beiden Punkten erobern Sie sich diesen Erfolgsschlüssel fast von selbst. Ganz speziell können Sie Gegenwärtigkeit gleich in der ersten Viertelstunde nach dem Aufwachen trainieren:

- im Bett ein paar Mal ruhig und aufmerksam ein- und ausatmen, während dessen in Gedanken wiederholen: „Jetzt – aufmerksam – ganz im Moment...“

- danach recken und strecken, dabei den Körper so bewusst und umfassend wie möglich spüren

- beim Aufstehen alle Sinne „beisammen haben“: HÖREN, welche Geräusche da sind (das Rascheln der Bettdecke etc.), SEHEN, was die Hände, die Füße tun, SPÜREN, wie die Füße den Boden berühren, in die Hausschuhe schlüpfen, die ersten Schritte machen...), die vorhandenen DÜFTE schnupfern, bewusst SCHMECKEN (dann zieht es Sie vielleicht gleich mal zum Zähneputzen ☺)...

- die ersten Tätigkeiten und Handgriffe so bewusst und aufmerksam wie möglich durchführen; wenn die Gedanken schon vorausseilen zum Tagesgeschäft oder sich sonstwie aus der Gegenwart verabschieden, kann das innere „Mitsprechen“ helfen („...jetzt bücke ich mich, um den Topf aus dem Schrank zu holen, ...“)

- Belohnen Sie sich!

Wenn Sie diese Übung drei Wochen lang konsequent machen, werden Sie erleben, wie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre Aufmerksamkeit auch tagsüber erheblich steigen!

4. Sprechen Sie ausdrucksvoll!

Schön, wenn Sie eine gute Figur machen. Noch wichtiger ist, welche „Stimmung“ Sie mit Ihrer Stimme verbreiten. Die Stimme prägt ganz entscheidend den Eindruck, den wir auf andere machen und ist manchmal sogar die einzige Verbindung zum Gesprächspartner, wie etwa am Telefon. Stimm- und Sprechtraining sollten Sie sich wirklich nur dann sparen, wenn Sie sich über eine ausgesprochen starke Naturbegabung freuen können!

Mit jeder einzelnen der folgenden Unarten können Sie Ihr Publikum verrückt machen und fügen Sie sich selbst einen gehörigen Image-Schaden zu:

- geräuschvoll nach Luft schnappen
- kurzatmiges, hastig wirkendes Sprechen
- schlampige, schwer verständliche Aussprache
- zu starke Dialektfärbung
- eine piepsige oder eine unangenehm schnarrende Stimme
- „Oh“s, „Äh“s und andere sinnlose Füll-Laute
- monotones und farbloses Sprechen

Tragfähige Resonanz und ein ansprechendes Timbre lassen sich erarbeiten, ebenso wie präzise Artikulation und farbiges Modulieren. Es gilt: Geduld und Ausdauer (!) führen sicher zum Erfolg.

Deshalb ist gerade auf diesem Gebiet ein langfristiger Trainingsplan sinnvoll und wichtig. Ideale Bedingungen dafür bietet Ihnen das **Jahrestraining CARISMA-Elite**, das Sie hier finden:

<http://www.carisma-training.de/was/detail.php?getID=35&rID=4>



5. Zeigen Sie Ihr Gesicht!

Natürlich haben CARISMA und Ausstrahlungskraft auch etwas mit Individualität zu tun, mit Einzigartigkeit, mit dem Mut zum eigenen, unverwechselbaren Profil.

Der fünfte ist vielleicht der anspruchsvollste aller 9 Erfolgs-Schlüssel. In unserer Gesellschaft bedeutet Erziehung häufig, dass Kinder mit sanfter (mitunter auch weniger sanfter) Gewalt gezwungen werden, sich anzupassen und „brav“ zu sein. So wird vieles verdrängt, was nicht erwünscht ist, wofür wir getadelt oder anders bestraft werden – oft so gründlich verdrängt, dass wir selbst kaum mehr eine Ahnung haben von unseren ursprünglichen Impulsen, Wünschen und Bedürfnissen.

Die Aufforderung, Ihr Gesicht zu zeigen, bedeutet in diesem Zusammenhang:

- Finden Sie heraus, wer Sie wirklich sind,
- erforschen Sie Ihre wahren Bedürfnisse ebenso wie das, was Sie, wenn Sie ehrlich zu sich sind, nicht mögen,
- werden Sie sich klar über Ihre eigenen, urpersönlichen Werte,
- und dann stehen Sie mutig zu Ihrem Profil und zeigen Ihr wahres Gesicht – zuerst vor allem einmal sich selbst und mehr und mehr auch nach außen.

Wer es allen Recht machen will, verrät sich selbst! Von Herbert B. Swope, einem amerikanischen Schriftsteller, ist die Aussage überliefert: „Eine Erfolgsformel kann ich nicht geben, aber ich kann sagen, was sicher zum Misserfolg führt: der Versuch, jedem gerecht zu werden.“

„Depression ist die Belohnung fürs Bravsein.“ (Marshall Rosenberg)

6. Geben Sie, was Sie haben wollen!

- Sie lassen den Kopf hängen oder werden unterschwellig immer ärgerlicher, weil Sie viel zu wenig Anerkennung bekommen?
- Sie sind verstimmt, weil der Verkäufer so unfreundlich war?
- Sie sind unglücklich, weil Sie sich nicht geliebt fühlen und nirgendwo zu Hause sind?

In diesen und ähnlichen Fällen: Drehen Sie einfach einmal den Spieß um! Seien Sie selbst liebevoll und geben Sie anderen, wenigstens für einen Moment, ein emotionales Zuhause. Erinnern Sie sich daran, dass die motzige Art des Verkäufers nicht das geringste mit Ihnen zu tun hat und schenken Sie dem armen Kerl ein Lächeln. Gehen Sie verschwenderisch mit Anerkennung um und lassen Sie andere wissen, was Sie an ihnen schätzen! Sie werden begeistert sein, wie viel Energie und Lebensfreude Ihnen das bringt.

Keine Sorge, Sie müssen nicht die Heilsarmee ersetzen und brauchen auf keinen Fall zum „seelischen Mülleimer“ für Ihre Zeitgenossen zu werden. Achten Sie unbedingt Ihre eigenen Bedürfnisse nach Ruhe, Entspannung und Abgrenzung.

Zusätzlich...

... geben Sie, was Sie haben wollen, wann immer es geht. Damit erfüllen Sie sich nämlich selbst ganz wesentliche Bedürfnisse – z.B. danach, das Leben anderer Menschen zu bereichern, Gemeinschaft zu erleben, nach Sinnhaftigkeit und Selbstwert.



7. Bedanken Sie sich!

Wenn Sie reich wie Krösus wären, rundum gesund und schön, in der idealen Partnerschaft leben würden, in Ihrem Traumhaus im Paradies – und wenn Sie sich an all dem nicht freuen könnten, was wäre es wert?

DANKBARKEIT ist der Ausdruck dafür, dass Sie sich an etwas freuen können.

DANKBARKEIT lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf das, was funktioniert, was Ihnen gefällt und gut tut, was Sie mögen. Dadurch wird DANKBARKEIT zu einem Magneten, der mehr von all diesem Guten in Ihr Leben zieht.

DANKBARKEIT lässt Sie im guten Sinn bescheiden sein aus dem Wissen, dass nichts selbstverständlich ist.

DANKBARKEIT kommt ganz einfach auch gut an, wenn sie aufrichtig gemeint ist. Ihre Mitmenschen entspannen sich, sehen ihren eigenen Wert besser und sind dadurch glücklicher.

Probieren Sie doch einmal, Ihre Dankbarkeit in der lebensbereichernden Art von Marshall Rosenberg auszudrücken! (Es ist weniger kompliziert, als es auf den ersten Blick vielleicht aussieht.)

Dabei gehen Sie in drei Schritten vor. Sie drücken aus...

1. was die andere Person getan hat,
2. wie Sie sich gefühlt haben,
3. welches Ihrer Bedürfnisse dadurch erfüllt wurde.

Ein Beispiel:

„(1.) Gestern Abend hast du die Küche aufgeräumt. (2.) Ich war so froh darüber, weil ich nämlich so müde war, (3.) und deshalb hat mir diese Entlastung so gut getan. Danke, dass du mir die Unterstützung gegeben hast, die ich gerade dringend brauchte.“

Ein echtes Zaubermittel für mehr Zufriedenheit und Lebenserfolg ist außerdem ein **Dankbarkeits-Tagebuch**. Schreiben Sie mindestens drei Wochen lang täglich mindestens drei Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind.

8. Tanken Sie Lebensfreude!

Wenn Sie erschöpft und ausgelaugt sind, wenn Sie außer Pflicht und Arbeit nichts mehr sehen, wenn alles nur mühsam zu gehen scheint – fühlen Sie sich dann besonders charismatisch?

Hier kommt dieser Erfolgs-Schlüssel zwar erst an achter Stelle – er ist jedoch unverzichtbar, wenn Sie mehr CARISMA entwickeln wollen! Also tanken Sie Lebensfreude, wann es nur immer geht und wieviel nur immer möglich ist. Wie? Da fällt Ihnen bestimmt selbst mancherlei ein. Vielleicht haben Sie auch Lust, einmal die folgenden Anregungen auszuprobieren:

- Machen Sie sich eine „Lieblingsliste“ mit Dingen, die Ihnen Freude machen – von einem Blümchen auf dem Schreibtisch bis hin zum Wellness- oder Aktivurlaub.
- Planen Sie täglich eine kleine Freude ein und wöchentlich eine größere. Reservieren Sie dafür einen festen Termin in Ihrem Kalender! (Verwenden Sie Code-Begriffe, damit kein Chef oder Kunde auf die Idee kommt, diesen Termin zu beanspruchen...)
- Führen Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch. („In jede hohe Freude mischt sich eine Empfindung der Dankbarkeit.“ Marie von Ebner-Eschenbach)
- Nehmen Sie sich eine Woche lang vor, jeden Tag jemandem eine kleine Freude zu bereiten. Das bringt Energie! (Die Maßnahme ist zeitlich beliebig verlängerbar.)

Viel zu spät begreifen viele
die versäumten Lebensziele:
Freuden, Schönheit und Natur,
Gesundheit, Reisen und Kultur.
Darum, Mensch, sei zeitig weise!
Höchste Zeit ist's! Reise, reise!
Wilhelm Busch

9. Ziehen Sie sich gut an!

Es stimmt immer noch, dass Kleider Leute machen – zumindest auf den ersten Blick. Sie bekommen einfach bessere Chancen, wenn Sie einen guten ersten Eindruck machen. (Dass Sie auch danach noch etwas zu bieten haben sollten, versteht sich von selbst.)

- Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich steht, und machen Sie sich niemals zum „fashion victim“!
- Leisten Sie sich eine gute Farb- und Stilberatung. (Achtung, manche Beraterinnen haben Ihr Zertifikat nach einem Wochenende in der Wundertüte bekommen, wie Marianne Müller, Koryphäe Ihres Fachs, es gerne ausdrückt. Sie brauchen Qualität!)

Eine fantastische Beraterin finden Sie hier: www.lebensfarben.com



Diese 9 Erfolgs-Schlüssel für mehr CARISMA können nur wirken, wenn Sie sie auch einsetzen! Wie das geht, lernen Sie natürlich besonders zielgerichtet im **CARISMA-Training**.

Viel Spaß und viel Erfolg wünscht Ihnen herzlich

Reingard Gschaidner