



## CARISMA-Methoden

Umfassend, praxisnah und alltagstauglich: Mit der CARISMA-Methode gehen Sie einen bewährten Weg zum rednerischen Erfolg und zur wirkungsvollen Entfaltung Ihrer Persönlichkeit. **Sie gewinnen an Sicherheit, Ausstrahlung und kommunikativer Kompetenz.** Damit werden Sie zunehmend interessant für interessante Menschen und genießen eine deutlich höhere Lebensqualität.

Im CARISMA-Training müssen Sie in keine Schablone passen! Stattdessen wird Ihre Einzigartigkeit gefördert und Ihre individuellen Qualitäten werden sichtbar. Elemente professionellen Schauspieltrainings, klassisches Rhetorik-Wissen und zeitlose Lebensweisheit unterstützen Ihr persönliches Wachstum. Umfangreiche Praxiserfahrung und Erkenntnisse aus der aktuellen Gehirn- und Lernforschung tragen zusätzlich zu Ihrem Trainings-Erfolg bei.

Die CARISMA-Methode wurde und wird ständig überprüft, in Hunderten von Seminaren und Einzeltrainings laufend verbessert und zum Trainings-Diamanten geschliffen. So erhalten Sie im CARISMA-Training funktionierende Werkzeuge, mit denen Sie den entscheidenden Unterschied für Ihren Lebenserfolg schmieden können.

### **CARISMA-Kunden berichten von Erfolgen und Verbesserungen u.a. in folgenden Bereichen:**

- Die Entspannungs- und „Aufladungs“-Techniken greifen, dadurch...
- ... genießen sie **mehr Ruhe und Sicherheit**, auch bei öffentlichen Auftritten.
- Durch die Verbesserung ihrer rednerische Kompetenz und zunehmendes CARISMA erobern sie sich **neue, interessante Aufgabengebiete**.
- Sie bekommen häufig das Feedback, **souverän zu wirken** – auch durch ihre verbesserte **Körpersprache (professionell und authentisch)**.
- Sie haben **mehr Spaß** daran, vor Gruppen zu sprechen!
- Sie entdecken wieder **Wahlmöglichkeiten** in ihrem Leben.
- Die **Stimme wird resonanter** und die Neigung zu Heiserkeit geht deutlich zurück.
- Die inhaltliche Vorbereitung von Referaten, Präsentationen und Meetings gelingt rascher und **klarer strukturiert**.
- Viele CARISMA-Kunden berichten von einer **Langzeitwirkung!**

### **Ist CARISMA-Training etwas für Sie?**

Nur, wenn Sie Ihre Persönlichkeit zum Strahlen bringen und Ihr volles Potenzial entfalten wollen – und wenn Sie bereit sind, etwas dafür zu tun.



## MET nach Franke®

MET nach Franke® ist eine psychologische Version der Akupunktur: Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte werden belastende Emotionen oft in Minuten aufgelöst, ebenso wie Leistungsblockaden und hinderliche Glaubenssätze.

Schwierigkeiten wie Redeangst, Ärger oder Eifersucht werden oftmals innerhalb einer einzigen Sitzung beseitigt. Während Sie sich auf Ihr problembelastetes Thema einstimmen, werden unter anderem bestimmte Punkte auf den Meridianen mit den Fingerspitzen beklopft. Es folgt ein oft verblüffender Harmonisierungseffekt .

MET nach Franke® ist echte **Hilfe zur Selbsthilfe**: Sie erwerben damit ein **exzellentes Werkzeug, um sich in Zukunft jederzeit selbst behandeln und auftauchende Probleme wirksam bewältigen zu können**.

- Die Ergebnisse sind von Dauer.
- Es funktioniert bei nahezu jeder emotionalen Belastung.
- Man muss nicht Ursache oder Ursprung des Problems kennen und verstehen.
- MET hilft, suchtmäßiges Verlangen zu beseitigen (wie z. B. Nikotin, Kaffee, Süßigkeiten).

### Einsatzmöglichkeiten

Einige Beispiele, wann es sinnvoll ist, mit MET nach Franke® zu arbeiten:

- **alle Arten von Angst**, wie z.B.: Flugangst, Angst nicht befördert zu werden, Existenzangst, Redeangst, Eifersucht (Verlustangst), Höhenangst, Angst vor Fahrstühlen oder Rolltreppen, Angst vor Krankheiten, Angst vor sozialem Abstieg, Prüfungsangst, Angst vor Spinnen, Angst ein Studium / eine Aufgabe nicht zu schaffen, Angst vor Erfolg u.v.m.
- **Ziele erreichen** – Hindernisse aus dem Weg räumen und Ihre Zielorientierung entscheidend stärken, z.B. in der Persönlichkeitsentwicklung, Ziele in den Bereichen Partnerschaft oder Gesundheit, finanzielle Ziele und Karriereziele etc.
- **Befreiung von lästigen Gewohnheiten**, die Sie in der freien Entfaltung Ihrer Persönlichkeit behindern, z.B.: rauchen, naschen, übermäßiges Essen, cholerische Wutanfälle, Aufgaben-vor-sich-her-Schieben, Erröten, übermäßiger Fernseh-Konsum usw.
- **Leistungsblockaden abschütteln**, z.B.: hinderliche Glaubenssätze erkennen und dauerhaft auflösen, blockierende Ängste „wegklopfen“ (s.o.), Konzentrationsfähigkeit stärken etc.
- **Verstimmungen auflösen**, z.B.: Enttäuschungen überwinden, Trauerprozesse liebevoll abschließen, Schuld- und Schamgefühle dauerhaft auflösen u.v.m.
- **Selbheilungskräfte aktivieren und unterstützen**: MET nach Franke® darf ärztliche Diagnose und Therapie nicht ersetzen, kann sie aber unterstützen und sinnvoll ergänzen.
- **Lebensfreude und Lebensmut (wieder) gewinnen**



## **BSFF™**

Der amerikanische Psychologe Larry Philip Nims hat mit BSFF™ eine „**Erfolgs-Software**“ entwickelt, mit der Sie energetische Blockaden, emotionale Belastungen und hemmende Denkmuster dauerhaft auflösen können.

BE SET FREE FAST™ ist eine hoch konzentrierte Form der Energetischen Therapie. BSFF™ nutzt das Unterbewusstsein als unseren „treuen Diener“ und eliminiert die meisten psychischen Blockaden leicht und dauerhaft.

### **Für wen ist BSFF™ geeignet?**

Für alle, die sich auf umfassenden Lebenserfolg ausrichten wollen.

### **Die Folgen unbewusster negativer Programmierungen**

Ohne dass wir es bewusst wahrnehmen, ist nahezu jeder Mensch darauf programmiert, sich selbst zu beschränken und immer wieder manche der folgenden belastenden Gefühle und Situationen zu erleben:

- eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- schwierige und belastende Beziehungen
- niedriges Selbstwertgefühl, Selbstzweifel
- übertriebene Selbstkritik und –Verurteilung
- Selbst-Ablehnung, Schuldgefühle und Scham
- Mangel an persönlicher Erfüllung
- Unfähigkeit, das Leben zu genießen
- geschäftliche und finanzielle Fehlentscheidungen
- ungenügendes Einkommen
- gesundheitliche Probleme, wenig Lebensenergie
- Ängste, Schüchternheit, Verlegenheit, innere Unruhe
- Einsamkeit, Verlassenheitsgefühle, Isolation
- Schwermut, Verzweiflung, Entmutigung, Enttäuschung
- Zorn, Wut, Groll, Bitterkeit gegenüber sich selbst und anderen
- Traurigkeit, Kummer, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- unbefriedigendes Liebesleben

Diese unbewussten „Programme“ laufen automatisch ab und verhindern, dass wir **frei und mit Lebenslust unser volles Potenzial ausschöpfen**. Mit BSFF™ lassen sich diese negativen emotionalen Wurzeln und Überzeugungen schnell, sanft und dauerhaft lösen – sogar, wenn die Person ihre Probleme gar nicht benennen kann. Dabei ist es weder nötig, vergangene traumatische Erfahrungen oder emotionalen Stress zu wiederholen, noch zieht eine BSFF™-Sitzung unerwünschte Folgereaktionen nach sich.

**CARISMA Training - Reingard Gschaider**

Leibnizstr. 9 | 70193 Stuttgart | Tel.: 0711 / 65 66 811 | E-Mail: info@carisma-training.de



## Die Macht der Vergebung

BSFF™ arbeitet nachdrücklich daran, negative Einstellungen zu entdecken und aufzulösen, sowie negative Urteile, Kritik und Unversöhnlichkeit, die wir ebenso oft gegen uns selbst richten wie auch gegen andere. Unversöhnlichkeit wird als eines der schwerwiegendsten und uns selbst am meisten behindernden menschlichen Probleme betrachtet.

Wer unversöhnlich bleibt, muss mit sehr ernsten seelischen und sozialen Folgen rechnen. Wenn durch den BSFF-Prozess die zugrunde liegende Verletzung und der Groll aufgelöst wurden, verschwindet auch die Unversöhnlichkeit verblüffend schnell, oft mit einer einfachen Zehn-Sekunden-Behandlung. Das bewirkt häufig einen **grundlegenden Wandel zum Positiven in der gesamten Lebens-Erfahrung** des betreffenden Menschen

(BSFF™ = BE SET FREE FAST™ ist ein beschreibendes Akronym für „Behavioral & Emotional Symptom Elimination Training For Resolving Excess Emotion – Fear, Anger, Sadness & Trauma“)



## **Spiraldynamik®**

"Wie ein Bildhauer bearbeitet der Mensch seinen Körper - ein Leben lang. Nur verwendet er Bewegung und Bewusstsein statt Hammer und Meißel. Gesundheitsförderung durch Bewegungsintelligenz ist das Kernanliegen der Spiraldynamik®". (Dr.Christian Larsen)

Spiraldynamische Prinzipien werden bei Bedarf in den CARISMA-Seminaren und in der Einzelarbeit angewandt. Dadurch fördern und erweitern Sie Ihre individuellen

**Ausdrucksmöglichkeiten.**

In der Spiraldynamik® wird das menschliche Bewegungssystem als ein Meisterwerk angesehen. Forschung und Lehre werden auf nachvollziehbaren Naturgesetzen abgestützt. Objektivität als Wissenschaft und Subjektivität als Kunst werden als gleichberechtigte Wege betrachtet! Eine entscheidende Leitidee ist deshalb auch „**Bewegungskunst**“ – d.h., die lebenslange **Arbeit an der eigenen Verkörperung** wird als Kunst gesehen und gewürdigt.



## Gewaltfreie Kommunikation

Konfliktlösungen, durch die **alle** Beteiligten gewinnen; lebensbereichernde Gespräche; die heilende Macht der Empathie: Marshall Rosenberg hat mit dem Modell der **Gewaltfreien Kommunikation** eine faszinierende Alternative geschaffen zu den vorherrschenden manipulativen Kommunikationsstilen – mit verblüffenden, ermutigenden Ergebnissen.

Wir Menschen sind soziale Wesen und in vielen unserer lebenswichtigen Bedürfnisse von einander abhängig. Wenn wir diese Bedürfnisse **auf Kosten anderer** erfüllen wollen, beginnt die Spirale der Gewalt – die oft ganz harmlos aussieht: Wir schwingen uns zum Richter auf und bewerten, kritisieren, verurteilen, wir manipulieren mit Komplimenten, stellen starre Regeln auf und drohen mit Strafen und vor allem: Wir fühlen uns im Recht. Hier stellt sich die oft zitierte Frage: „Willst du Recht haben oder glücklich sein?“

Marshall's Erfahrungen aus über 40 Jahren Forschungsarbeit und Vermittlungspraxis in teilweise schwersten, kriegerischen Konflikten beweisen: Menschen tun freiwillig und gerne etwas, um für einander zu einem schöneren, erfüllteren Leben beizutragen – wenn sie sich selbst gehört und respektiert fühlen, und wenn sie gelernt haben, aufrecht (Ich bin wichtig!) und einfühlsam (Du bist wichtig!) mit einander in Dialog zu treten.

„Der Kern jeder Konfliktbehandlung ist immer das direkte Gespräch von Mensch zu Mensch. Marshall Rosenbergs Methodik ermöglicht dafür nichts Geringeres als eine wahre Begegnung des tieferen Wesens der beteiligten Menschen.“ (Dr. Friedrich Glasl)