

MARTINA SCHMIDT-TANGER

Charisma-Coaching



Von der Ausstrahlungskraft
zur Anziehungskraft

Präsenz für Wesentliches

Martina Schmidt-Tanger
Charisma-Coaching
Von der Ausstrahlungskraft zur Anziehungskraft
Präsenz für Wesentliches

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren kostenlosen **Mail-Newsletter** abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de!

Martina Schmidt-Tanger

Charisma-Coaching

Von der Ausstrahlungskraft zur Anziehungskraft

Präsenz für Wesentliches



Junfermann Verlag • Paderborn
2011

© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2009
2. Auflage 2010
Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschepp
Coverfoto: © chris74 – Fotolia.com
Illustrationen: Christian Martial

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-063-7

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-732-0).

Inhalt

Vorwort	9
1. Charisma heute – Mut und Ehrlichkeit	11
1.1 Der Klügere schweigt?	13
1.2 Angst vor Charisma.	14
1.3 „Sei wie das Veilchen im Moose ...“	15
1.4 Der Wunsch, etwas Besonderes sein zu wollen	16
1.5 Definition von Charisma	17
2. Der Retter auf dem weißen Pferd	19
2.1 Charisma als Zuschreibung	20
2.1.1 Menschliche Grundbedürfnisse: Sicherheit, Bindung und Selbstwert ..	21
2.1.2 Grundbedürfnisse in schwierigen Zeiten	22
2.1.3 Charisma und Souveränität – der SBS-Faktor	23
3. Aus Hirnforschung und Psychologie	25
3.1 Status – Häuptling oder Häschen?	26
3.1.1 Status und Körpersprache	27
3.1.2 Platz da – warum es nicht egal ist, wo Sie sitzen	27
3.1.3 Zeitzeichen – Zeichen der Zeit	29
3.1.4 Ich schau dir in die Augen, Kleines	30
3.1.5 Die Königsdisziplin – Statusflexibilität	31
3.1.6 Werden Sie Statusspezialist	32
3.2 Spiegelneuronen – Intuition vom Feinsten	35
3.2.1 Wenn die Chemie stimmt	36
3.2.2 Verbundenheit als Lebensprinzip	37
3.2.3 Informationsdiät – Achten Sie auf Ihre Spiegelneuronen	38
3.2.4 Emotionaler Kontakt und unbewusste Signale.	39
3.2.5 Nonverbale Bedeutungserteilung.	41

3.3	Die vier Kontaktqualitäten – Die Beziehung zählt.	42
3.4	Emotionales Priming – Ihr Wort wirkt	46
3.4.1	Selbstpriming – Achtung bei Selbstgesprächen	47
3.4.2	Hypnotische Primings für positive Kommunikation	50
3.4.3	Vorsicht Fettnapf	52
4.	Persönliche Reife	55
4.1	Etwas weitergeben.	56
4.1.1	Blick zurück im Stolz	56
4.1.2	Was will ich noch erleben und bewirken?	59
4.1.3	Kurskorrektur	60
4.1.4	Hoffen und Harren macht Menschen zum Narren	62
4.1.5	Am Ball bleiben	63
4.2	Mentale Disziplin – Stimmt Ihr Mindset?	66
4.2.1	Schwächen aufdecken oder Stärken ausbauen?	68
4.2.2	Kultivieren Sie Ihr Teilzeitcharisma	70
4.2.3	Charisma und Zuversicht	71
4.2.4	Denkstrukturen von Spitzenmanagern	73
5.	Begrenzungen überwinden	75
5.1	Die innere Erlaubnis	76
5.1.1	Die Trägheits-Falle	77
5.1.2	Der Charisma-Check	79
5.1.3	Hallo Leben – Angst plus Atmen ergibt Abenteuer	81
5.2	Mut und Klarheit	84
5.2.1	Der B.R.A.V.-Reflex	84
5.2.2	Das M.U.T.-Profil	86
5.2.3	Feedbackmangel – Feedbackhunger	87
5.3	Der unterstützende-provokative Stil (UPS!).	90
5.3.1	Von der Leichtigkeit direkt zu sein	90
5.3.2	Worauf Sie achten müssen	92

6. Charisma und Sprache	95
6.1 Emotionale Eloquenz	96
6.1.1 Einfach mehr wahrnehmen	97
6.1.2 Body talk – sprechen können ohne Worte	99
6.1.3 Gefühlstransfer – emotionale Ansteckung	100
6.1.4 Sprachliches Facetting – wie reizvoll sind Sie?	101
6.2 Speak limbic – das Gehirn ansprechen	105
6.2.1 Wie steigert man die Betriebstemperatur?	106
6.2.2 Change-Talk – Sprechen Sie die Sprache der Veränderung!	108
6.2.3 Präzise Change-Talk Muster	109
 7. Charisma Coaching – Von der Ausstrahlungskraft zur Anziehungskraft	 113
7.1 Zum Umgang mit Zielen	114
7.1.1 Überforderung erkennen	116
7.1.2 Die Erfolgspyramide – Aufbau charismatischer Kraft	116
7.2 Kultivieren Sie Tugenden	122
7.2.1 Aufmerksamkeit – Seien Sie doch mal ganz da	122
7.2.2 Disziplin, die unterschätzte Ressource	123
7.2.3 Freiheit und Muße	125
7.2.4 Männliche und weibliche Kraft	126
7.3 Charisma im Job	129
7.3.1 Vorsicht: Ego-Fallen im Job	129
7.3.2 Ohne Vertrauen ist es schwer	131
7.3.3 Lüge, Inkongruenz und Glaubwürdigkeit	133
7.3.4 Verpflichtung zu Charisma	134
7.3.5 Zusammenfassung – Kurzcheck	135
 Literatur	 137
Zum Gebrauch der Praxis-CD	139
<i>(Die Inhalte der CD finden Sie auf der Junfermann Webseite zum Download unter http://www.junfermann.de/titel-1-1/charisma_coaching-9929/)</i>	

Danke

Ich möchte mich bedanken bei Friderike Böcker, Claudia Maurer,
Uwe Manasse und Thomas Böcker für das Lesen des Manuskripts.
Ein besonderer Dank geht an Dr. Ludger Brüning für seine wertvollen Hinweise,
an Sven Leimann für die Mitarbeit bei der CD und an Michael, Luisa und Lucky
für das Geschenk von Zeit und Ruhe fürs Schreiben.

Vorwort

Ich möchte Sie einladen, Ihre Wirkung zu steigern, zu entfalten, zu vervielfältigen, mehr Freude im Leben zu haben und mehr Sinn zu spüren. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit zu genießen und zu spüren, wie es ist, wenn etwas passiert von dem ich die Energiequelle bin, ich der Inspirationspunkt bin. Nichts ist lebensbejahender und aufbauender, als zu merken, die Kraft, der Impuls, die Idee geht von mir aus, andere sind fasziniert und folgen mir gern. Wenn Sie nach einer neuen, effektiveren Ausrichtung Ihrer vorhandenen Energien schauen, werden Sie hier fündig. Wenn Sie Lust und Mut haben, Pläne zu verwirklichen, den Mund aufzumachen und dadurch zufriedener zu werden, sind Sie richtig. Oder sehnen Sie sich nach Gelassenheit und innerer Zufriedenheit? Räumen Sie gerade Ihr Leben und Ihren Energiehaushalt auf? Auch das hat Begeisterung über erlebte Selbstwirksamkeit zur Folge und macht Sie charismatischer.

Einmal ehrlich: In welchem Maße haben Sie sich bisher um sich und Ihre Außenwirkung gekümmert? Wie viel Zeit und Geld stecken Sie in persönliches Wachstum, wie viel Energie wenden Sie für sich auf? Charisma ist lernbar, hat aber nichts mit mechanischer Attitüde zu tun. Ich habe die neuesten Erkenntnisse zusammengetragen, die Psychologie und Hirnforschung zu bieten haben, um Sie bestmöglich bei Ihrer persönlichen Entfaltung zu unterstützen. Der essentielle Punkt bei faszinierender charismatischer Ausstrahlung ist persönliche Reife. Die ist nicht an ein Lebensalter gebunden. Je besser Sie sich kennen und Ihr Potenzial entfalten, umso intensiver werden Sie das Vergnügen spüren, am Leben zu sein, es bewusst zu gestalten und andere durch Ihre Anziehungskraft zu begeistern. Indem Sie dieses Buch lesen, erfahren Sie entscheidende Impulse und hilfreiches Wissen, wie Sie Ihr Charisma effektiv entfalten, um es dann auch „wirk“lich wirkungsvoll einzusetzen, so dass Sie sich über Ihre Wirkkraft freuen und Ihren Einfluss genießen können. Dieses Buch ist ein wichtiger Schritt, der Ihnen hilft die richtige Richtung einzuschlagen und durch äußerst wirkungsvolle Hinweise und Methoden Ihre Ausstrahlungs- und Anziehungskraft zu erhöhen. Sollten Sie weitere spezielle Unterstützung wollen, finden Sie diese in meinen Seminaren oder in persönlichen Coachings. Damit Ihre Strahlkraft zur Anziehungskraft wird, muss sie wie ein Muskel trainiert werden – dabei wird Sie die CD, die wir speziell für diesen Zweck konzipiert haben, effektiv unterstützen. Bitte hören Sie die CD nicht im Auto, da einige der Übungen mit einem veränderten mentalen Zustand einhergehen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie zu denen gehören, die den Mut haben, ihre Kraft und Faszinationskraft in diesem Leben zu nutzen, Ziele zu erreichen und Spuren zu hinterlassen.

Ihre Martina Schmidt-Tanger

1. Charisma heute – Mut und Ehrlichkeit

In diesem Buch geht es um Wirkung, Begeisterung, Ehrlichkeit und Überzeugungskraft. Möchten Sie mehr davon? Für sich selbst, für andere, für Ihre Arbeit? Sie haben gute Ideen, Erfahrungen, eine Meinung, die wertvoll für andere ist und es wäre gut, das in die Welt zu tragen? Aber Sie zögern, warten, sagen nichts, unternehmen nichts, obwohl Sie gern mehr und öfter Ihren Beitrag leisten würden. Sie wollen gesehen und gehört werden. Aber Ihre Unentschlossenheit, Trägheit und Wirkungslosigkeit sabotiert Ihre besten Pläne oder verschiebt sie auf den Sankt Nimmerleinstag. Ach hätte ich doch ...!

Täglich passieren Dinge, die andere entschieden haben, obwohl Sie dem Leben doch Ihren eigenen Stempel aufdrücken wollten und dies auch könnten. Taten, die andere umsetzen, obwohl es durch Sie genau so gut oder sogar besser gewesen wäre. Das kann sich ändern.

Vielleicht spüren Sie bereits Charisma, persönliche Wirkkraft in sich? Vielleicht lehren Sie, trainieren, coachen oder führen Sie andere? Überlegen Sie einmal, wen Sie täglich alles führen, wen Sie alles beeinflussen wollen oder auch müssen. Ihren Lebenspartner, Ihre Kinder, Ihre Kollegen, Ihre Kunden, Ihre Mitarbeiter, Ihren Chef, Ihren Hund, sich selbst. Wen führen Sie gut? Wo könnten Sie Ihre persönliche Wirksamkeit noch steigern? Denn wenn Sie schon in Kontexten wirken, in denen Charisma, also persönliche Wirkkraft gebraucht wird, sollten Sie es auch einsetzen. Um noch besser zu werden, müssen Sie nicht unbedingt noch mehr über ihr (Fach-)Gebiet wissen, hilfreicher wäre es, Ihre Wirkung zu steigern, Ihr persönliches Charisma zu nutzen, Ihre Überzeugungskraft zu kultivieren.

„In Amerika werden schon Dreijährige im Kindergarten angehalten, ihr Lieblingsspielzeug mitzubringen und den anderen Kindern ihre Begeisterung dafür zu erklären, ›Redenhalten‹ als Highschool-Fach ist selbstverständlich und Barack Obama beeindruckte die Deutschen mit einer neuen Lässigkeit, von der deutsche Politiker nur träumen können.“ Dies konstatierte der „Spiegel“ (Nr. 31, 28.7.2008) und verwies dabei zugleich auf die für Deutschland typischen politischen Treitmühlenstrukturen der Oberbezirke, Zwischenbezirke, Unterbezirke und Ortsvereine, in denen man sich bei Sommerfesten mit Limo-Ausschenken und Würstchen-Wenden als Politiker hochdienen muss.

Würstchen-Wenden geht jedoch auch ohne Charisma. Strukturen, die die Demokratie einst schützen sollten und die Deutschen vor den Verführungskünsten Einzelner bewahren sollten, leisten nun dem Mittelmaß Vorschub und verhindern notwendiges Engagement. Es gab gute Gründe lange Zeit mit dem Thema Charisma vorsichtig umzugehen, aber die oftmals anzutreffende Gehemmtheit und Langeweile jener Menschen, die eigentlich Andere begeistern sollen (Politiker, Führungskräfte, Lehrer), öffnen medialen Kunstprodukten ohne wirkliche Substanz Tür und Tor. Casting-Shows, die Superstars, Dschungelkönige und Topmodels hervorbringen sollen, sind manchmal an Peinlichkeit nicht zu überbieten. Aber auch aufgeblasene Motivationsgurus, selbstverliebte Rhetorikkünstler, Vertriebspäpste und Marketinggötter sollen bei Großveranstaltungen in Unternehmen das einbringen, was die eigenen Führungskräfte scheinbar nicht leisten können: andere begeistern. Dem entsprechend werden auch Charisma-Trainings allenfalls zurückhaltend unterstützt. Der Grund: Mitarbeiter sollen nicht zu viel Charisma bekommen und der Chef hat es, nach Selbsteinschätzung, sowieso. Die Oberflächlichkeit, mit der jedoch bei Großveranstaltungen oftmals aus „normalen Mitarbeitern“ „hochmotivierte Mitstreiter“ gemacht werden sollen, zeigt die unreflektierte Umsetzung des großen Bedürfnisses nach Charisma und Wirkkraft. Blender und einfachst gestrickte Botschaften finden als Fastfood-Empowerment leider häufig genug Anklang.

1.1 Der Klügere schweigt?

Die Scheu vor Demagogie und Verführung hält Menschen, die wirklich etwas zu sagen haben, oft genug davon zurück, mit Schwung, Emotionalität und Begeisterung ihre Ideen zu vertreten. In Deutschland hat immer noch derjenige die größere Reputation, gilt immer noch der als seriös und glaubhaft, der sachlich-trocken und emotionslos sein Wissen vorträgt. So erlebt man auch in der Kommunikationspsychologie, eines der wichtigsten Themen unserer Zeit, oftmals ermüdende, akademische Belehrungen auf der einen Seite und flachstes Infotainment auf der anderen. Kluge Menschen, die etwas zu sagen haben und mit Ehrlichkeit und Erfahrung ein Thema voran bringen könnten (sogenanntes Content Speaking), scheuen oft genug die mediale Präsenz, um sich ihren Ruf nicht zu ruinieren.

Aber es ist Zeit für einen Wechsel. Menschen muss der Mut gegeben werden, das, was sie beizutragen haben an Wissen, Erfahrung und Fähigkeiten, anderen in einer Art nahezubringen, die Begeisterung auslöst und nicht belehrend ist. Das Feld darf nicht den seichten Botschaften in Werbung und Fernsehen überlassen werden. Wie viel Fach- und Erfahrungswissen ginge sonst verloren? Der Ermutigung, sie selbst zu sein und ihr Wissen zu teilen, bedürfen deshalb alle Experten, sei es der ambitionierte Jugendsporttrainer, die engagierte Mutter im Elternbeirat (übrigens ein treffendes Beispiel für ermüdende „Zurückhaltungsdemokratie“), die quer denkende Führungskraft, der warmherzige Lehrer, die intelligente Ärztin oder der unkonventionelle Coach.

Strukturen in Bildung, Führung und Öffentlichkeit brauchen mutige, ehrliche und authentische Menschen, die ihre Qualitäten angstfrei einbringen und nicht aus falsch verstandener Seriosität eine abwartende Zurückhaltung pflegen und das Feld den narzisstischen Schwätzern überlassen, die keine Gnade kennen bei der Verbreitung von mentalem Flachsinn. Zunehmend mehr Menschen müssen die innere Erlaubnis und das nötige Know-how bekommen ihren Einfluss geltend zu machen. Sie müssen wissen, wie das sinnvoll geht, damit unsere Demokratie der neue Boden ist für Leidenschaft und Gelassenheit, um mit großen und kleinen Ideen Verbesserungen zu ermöglichen. Nach 60 Jahren Schutz der Demokratie vor übertriebenem Pathos sollte die biedere Angestrengtheit und Lustlosigkeit des Mittelmaßes endlich dem ehrlich eingesetzten, persönlichen Charisma weichen. Wenn möglich auf jeder Ebene und in jedem Bereich.

1.2 Angst vor Charisma

Aber wie geht das, was genau muss man können, um seine eigene Wirkkraft zu entfalten? Neben dem angeborenen Geschenk, der „Gnadengabe“, hat Charisma, Gott sei Dank, viele erlernbare Anteile. Wenn Sie wissen wie nonverbale zwischenmenschliche Kommunikation funktioniert oder wie unterschiedlich Ihre Sprache auf Menschen wirkt, fällt es Ihnen leichter, Ihre persönlichen Stärken und Ihre Lebenserfahrung einzubringen. Sie fühlen sich sicher, einfach besser und gefestigter im Leben und leisten einen wichtigen Beitrag.

Dennoch haben Menschen häufig eine nicht reflektierte, aber doch vorhandene Scheu vor ihrer eigenen Wirkung. Diese Ängste und Befürchtungen führen zu unbewussten Blockaden und Widerständen. Häufig genug werden sie als sachliche Argumente kommuniziert (*„... das ist sowieso zu spät.“*, *„Meine Meinung ist hier nicht gefragt.“*, *„Ich wollte mich nicht aufdrängen.“*, *„Da wissen andere besser Bescheid.“*, *„Wenn das wichtig ist, wird es schon einer sagen – nachher denken die andern, ich wollte mich aufspielen ...“*). Oder diese Ängste und Befürchtungen zeigen sich einfach als innere Verweigerung in kleinen Unzulänglichkeiten wie Unpünktlichkeit, „vergessenen“ Unterlagen oder falscher Kleidung. Und manchmal auch in Sabotage, wie nicht abgeschickte Bewerbungen, verpasste Termine oder nicht gelesene Mails. Selbst bei Kindern sind die Anfänge dieser Scheu – Selbstbeschränkung und Zurückhaltung – schon anzutreffen. Meine Tochter sagte zu Beginn der 6. Klasse zu mir: *„Mama, ich würde gern Klassensprecherin werden, aber dann sind die anderen vielleicht böse. Aber wenn gewählt wird, kann ich ja jemand anderen wählen und nicht mich.“*

Das gewohnte und vertraute Wirken im Schatten wird oft dem unbekannten Risiko, der Einflussnahme und Zivilcourage vorgezogen, obwohl es den Wunsch danach gibt. Ich habe meiner Tochter dann gesagt: *„Warum wählst du dich nicht selbst? Wenn du nicht zu dir stehst, wie sollen es die anderen tun?“*

Neugier, Mut und Toleranz für Misserfolge oder Ablehnung durch andere führen auch beim Erlernen von Charisma zu einem notwendigen Such- und Experimentierverhalten. Geben Sie nicht so schnell auf. Auch Sie können sich wichtige Energiequellen wie innere Unabhängigkeit und Fehlertoleranz (wieder) aneignen, um bei sich und anderen Wirkung in Gang zu setzen.