



Selbstmanagement

9. Juli 2014

Thema: **Außenwirkung**

Charisma und Ausstrahlung kann man lernen



Manche Menschen haben es einfach, das gewisse Etwas - Charisma. Sie betreten einen Raum und ziehen sofort alle Blicke auf sich. Wo sie auch gehen oder stehen, sie haben immer die volle Aufmerksamkeit.

Aber nicht jeder von uns ist von Natur aus so anziehend. „Eine positive Ausstrahlung ist nicht etwas, das uns in die Wiege gelegt wird, sondern Resultat einer positiven Einstellung zu sich selbst, der Umwelt und der Zukunft“. Bleibt die Frage: Kann man eine charismatische, positive Ausstrahlung erlernen?

Ja, man kann! Charisma beginnt im Kopf und verlangt zunächst erst einmal ein stabiles und intensives Selbstwertgefühl. Mit ein paar praktischen Übungen kann jeder seine Ausstrahlung verbessern.

1. Erkennen Sie Ihre Stärken

Machen Sie einen persönlichen Check-Up: Was mögen Sie an sich? Wo liegen Ihre Stärken? Wenn Sie nicht viel Gutes an sich finden können, fragen Sie Freunde, Bekannte oder Verwandte, was sie an Ihnen besonders mögen. Vielleicht werden Sie sich so erstmals Ihrer Schokoladenseiten bewusst.

Kennen Sie auch Ihre Schwächen? Manches lässt sich einfach nicht ändern, darum akzeptieren Sie es. Lernen Sie, sich selbst so zu nehmen, wie Sie sind. Menschen, die mit sich selbst im Reinen sind, sich akzeptieren und lieben, wirken immer anziehend auf andere Menschen.

2. Denken Sie positiv

Positive Menschen haben ganz automatisch Charisma und eine tolle Ausstrahlung. Sie sind locker, lustig, unbeschwert. Deshalb: Machen Sie Schluss mit der Schwarzmalerei! Schenken Sie negativen Dingen nicht mehr so viel Beachtung, sondern konzentrieren Sie sich auf das Positive, das Schöne im Leben.

Und: Bleiben Sie sich selbst treu. Menschen, die ethische Ziele und Werte haben und diese auch vertreten, haben eine tolle Wirkung auf andere Menschen und ernten deren Bewunderung. Sie müssen nicht die Welt retten, doch wenn Sie Ihre persönlichen Ansichten mit Begeisterung und Engagement vertreten, ist das auf jeden Fall bewundernswert.

3. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung

Das mag banal klingen, aber durch eine gute Körperhaltung können Sie Ihre Stimmung und somit auch Charisma und Ausstrahlung positiv beeinflussen. Wie gehen Sie tagtäglich durchs Leben - mit hängenden Schultern, gesenktem Kopf und leiser Stimme? Das sollte der Vergangenheit angehören.

Tun Sie etwas für sich und Ihren Körper. Es gibt unzählige Möglichkeiten. Gönnen Sie sich einen Saunabesuch, eine Massage oder treiben Sie Sport. Wer sich gut in seinem Körper fühlt und mit aufrechter, selbstbewusster Haltung einen Raum betritt, wird automatisch einen guten Eindruck machen.



4. Hören Sie auf zu jammern

Hören Sie auf, sich über Dinge zu beklagen, sondern nutzen Sie diese für persönliche Veränderungen. Wenn Ihnen etwas an einem Menschen nicht gefällt, hören Sie auf, ihn zu kritisieren, sondern überlegen Sie sich, wie Sie anders damit umgehen können. Wenn Sie sich zu dick fühlen, dann ändern Sie doch Ihren Kleidungsstil oder versuchen Sie abzunehmen.

Geben Sie Ihrem Leben neuen Schwung. Eine neue Frisur, ein neues Hobby, neue Bekanntschaften oder eine kleine Umgestaltung Ihrer Wohnung bringen Abwechslung und wecken die Lebensgeister. Ihre Umwelt wird Sie interessanter und sympathischer wahrnehmen.

5. Besiegen Sie Ihre Ängste

Nichts lähmt uns so sehr, wie die Angst. Wer ängstlich ist, blockiert sein Selbstbewusstsein. Beschäftigen Sie sich mit sich selbst. Werden Sie sich Ihrer Ängste bewusst und überlegen Sie sich, welche Strategien helfen können, diese zu überwinden. Besuchen Sie Kurse für Persönlichkeitsentwicklung, lesen Sie Bücher oder hören Sie CDs - es gibt so viele Möglichkeiten.

Je besser Sie sich selbst kennen, desto gelassener werden Sie durchs Leben gehen und umso charismatischer wirken Sie auf andere Menschen. Das Gefühl, etwas Negatives überwunden zu haben, erfüllt Sie mit Stolz und Freude und das signalisieren Sie auch nach außen.

6. Überwinden Sie Ihre Schüchternheit

Schüchterne Menschen haben Angst, etwas falsch zu machen und sind daher gehemmt und verschlossen. Machen Sie sich klar, dass andere auch nur Menschen sind und wahrscheinlich ähnlich empfinden wie Sie. Trainieren Sie Ihr Selbstbewusstsein, indem Sie beispielsweise im Supermarkt einen Fremden ansprechen und nach einem Produkt fragen. Je sicherer und unbefangener Sie mit anderen Menschen umgehen können, umso positiver wird Ihre Ausstrahlung.

7. Haben Sie Spaß am Leben

Haben Sie Spaß am Leben und genießen Sie es mit allen Sinnen. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit nur für sich und beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen gut tun. Lesen Sie, hören Sie Musik, gehen Sie aus... Gönnen Sie sich mal was - eine kleine Reise, ein Schmuckstück, ein Essen mit einem Freund ... Halten Sie im Alltag öfters mal bewusst inne und freuen Sie sich über die warmen Sonnenstrahlen, Vogelgezwitscher oder über das herzliche Lachen eines Kindes. Sind Sie einfach glücklich und zufrieden.



Das alles gibt Ihnen Kraft und Zuversicht und lässt Sie auch schlechte Zeiten gut überstehen. Das was Sie sind, strahlen Sie auch aus und andere Menschen werden es bemerken.