

Coaching Brief 3

Endlich Frieden mit dem eigenen Körper

© Tatjana Strobel

Wie ist es Dir ergangen? Bist Du Deinen Mustern auf die Spur gekommen?
Was hat sich in den letzten Tagen dadurch verändert?!

In dieser Woche beschäftigen wir uns mit dem Thema Authentizität und Charisma.

Authentizität: Was ist das eigentlich?!

Das Wort „Authentikos“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „echt, unverfälscht sein“, also „Sein statt Schein!“

Dass dies gar nicht so einfach ist, erleben wir täglich in unserem Alltag. Es passiert immer wieder, dass wir in eine Rolle rutschen, um es anderen Recht zu machen bzw. unsere Defizite zu verschleiern. Wir neigen dazu, uns im Außen immer besser oder anders darzustellen als wir wirklich sind.

Eine spannende Studie zu diesem Thema hat dies eindrucksvoll belegt: Man machte Fotos von Probanden und bearbeitete diese mit Photoshop. Nach kurzer Zeit zeigte man den Probanden das ursprüngliche und das bearbeitete Bild. Man hinterfragte die Probanden, welches nun das echte, ursprüngliche Bild von ihnen sei. Die Probanden entschieden sich alle für das geschönte Foto.

Laut Michael Kernis und Brian Goldman, beide Sozialpsychologen, hat Authentizität vier Komponenten:

1. Bewusste Wahrnehmung

In der Lage zu sein, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche in sich selbst wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen. Sich über eigene Stärken und Schwächen bewusst zu sein und selbstreflektiert durch die Welt zu gehen.

2. Selbstbild – Fremdbild

Das bedeutet, die innere Wahrnehmung mit den Rückmeldungen anderer abgleichen zu können und Übereinstimmungen mit dem inneren und äußeren Bild zu finden. Es bedeutet auch, sich weder in seinen Schwächen zu verlieren, noch in seinen Stärken über den grünen Klee zu loben.

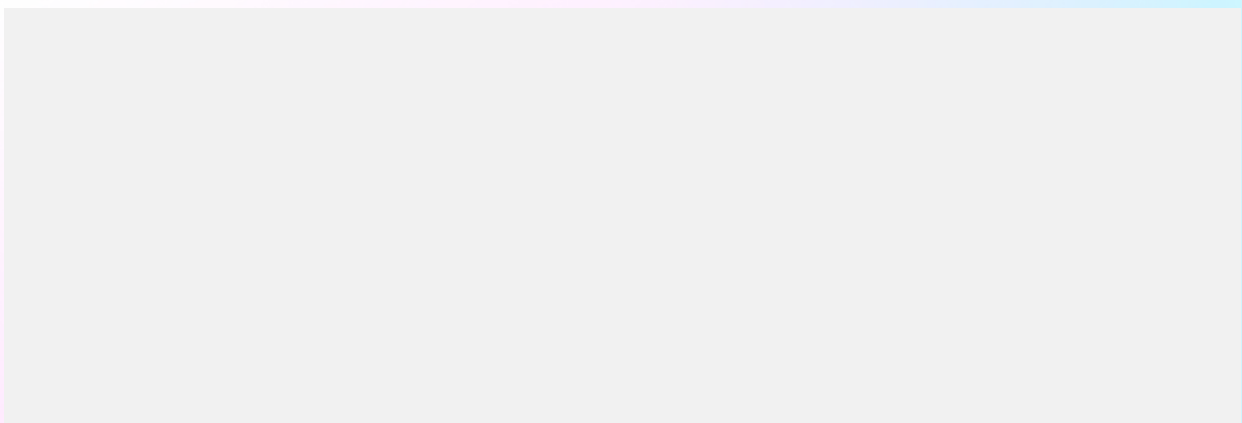
3. Konsequentes Handeln

Dinge aus sich heraus zu beschliessen. Nicht nach Werten, Vorlieben und Wünschen anderer zu agieren, nur um zu gefallen, zu seinen Entscheidungen zu stehen und mit den Konsequenzen zu leben.

4. Ehrlichkeit im Umgang mit anderen Menschen

Schonungslose Offenheit und Wahrhaftigkeit in engen Beziehungen. Sich ungeschönt, ohne glänzendes Image zu zeigen, zu präsentieren. Echt sein.

Schau mal, welche der vier Punkte Du bereits lebst und wo Du noch Nachholbedarf hast. Wie könnten die Massnahmen aussehen, um Dich der Authentizität zu nähern.



Wie ist es um Dein Charisma bestellt?

Bevor wir uns dieser Frage umfassend widmen können, sollten wir uns fragen, was Charisma eigentlich bedeutet.

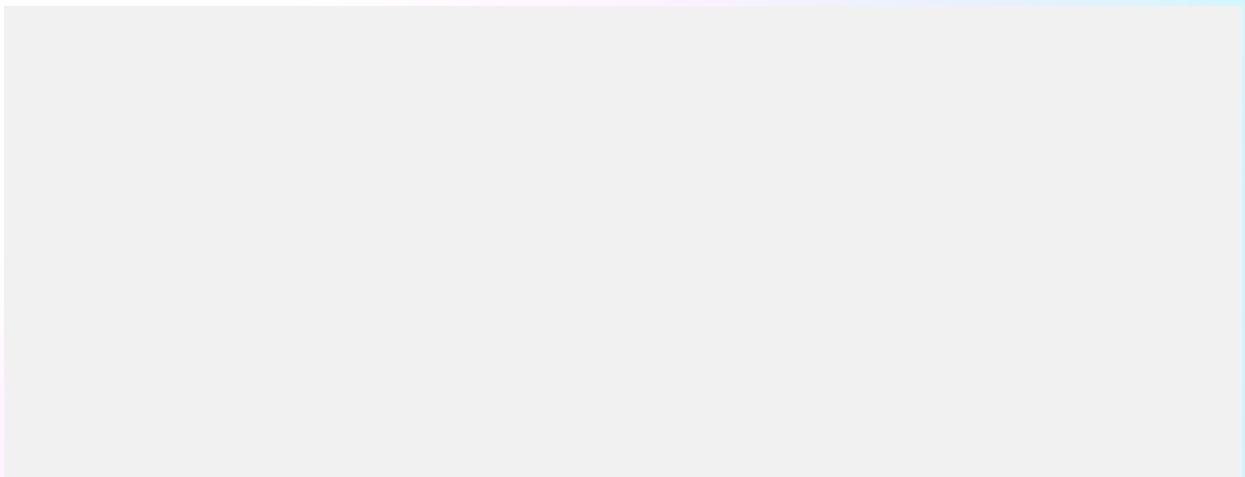
Charisma kommt ebenfalls aus dem Griechischen und bedeutet im Ursprung „Gnadengabe“. Wir verbinden damit eine besondere Wirkung/Ausstrahlung auf Andere, die Art Anziehungskraft zu besitzen, die mit Worten sehr schwer zu beschreiben ist.

Einen Menschen, der aus der Masse herausragt, den man einfach wahrnimmt, der unübersehbar ist. Eine charismatische Persönlichkeit leuchtet von innen heraus. Charisma und Authentizität sind für mich eng miteinander verknüpft, da ein Mensch nur von innen heraus leuchten kann, der zu sich steht und der sich so akzeptiert, wie er ist sowie nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen handelt.

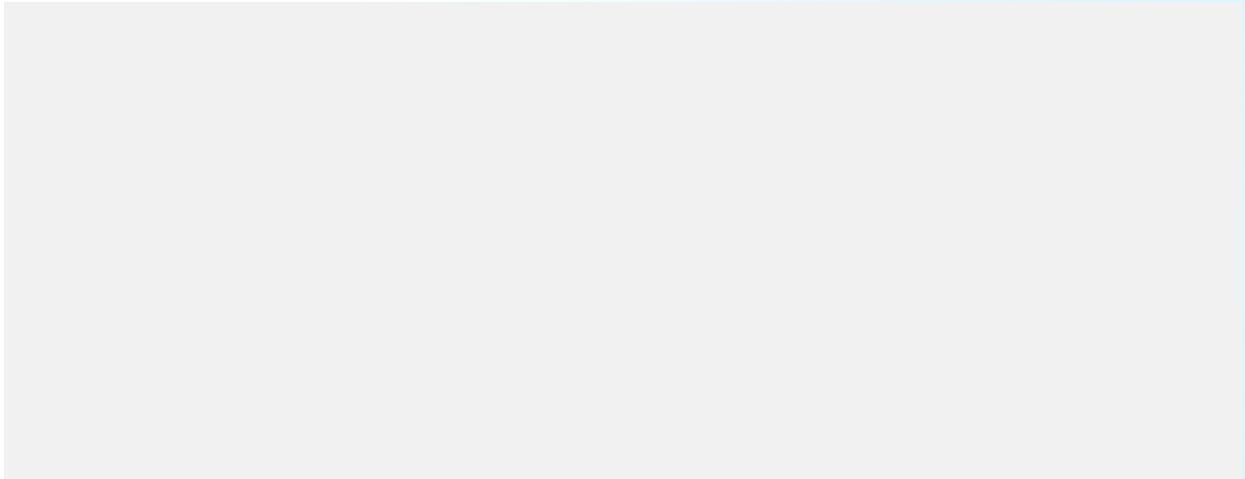
Übrigens schon einmal vorweg: Charisma hat nichts mit Gewicht oder Optik zu tun.

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und überlege, wen Du aus dem öffentlichen Leben und aus Deinem direkten Umfeld charismatisch findest.

Notiere diese Erkenntnisse. Was genau macht diese Personen so anziehend? Welche Eigenschaften verbergen sich für Dich dahinter?



Welche Person/en aus der Öffentlichkeit bewunderst Du? Was macht diese Person so spannend und anziehend für Dich? Welche Verhaltensweisen, körperliche Reaktionen ziehen Dich in den Bann? Was macht das Charisma Deines Favoriten aus? Beobachte die Mimik, Körpersprache, Stimme und Sprache und ahme sie vor dem Spiegel nach ... Viel Freude beim Beobachten!



Der Charisma-Quotient

Riggio, ein amerikanischer Psychologe, hat viele Studien dem Thema Charisma gewidmet. Dabei hat er sich folgende Fragen gestellt: Was ist es genau, wie kann man es erwerben und wie wendet man diese Fähigkeit an?

Die Erkenntnis aus diesen Studien ist der sogenannte Charisma-Quotient, der sechs Basisfähigkeiten zugrunde legt. Spannenderweise gehören – wie vorhin schon erwähnt – keine optischen Merkmale dazu. Schönheit allein macht also nicht charismatisch.

Die sechs Eigenschaften sind Teil der sozialen Kompetenz eines Menschen. Spannend, oder?!

1. Die Fähigkeit, Gefühle ausdrücken zu können

Durch Mimik, Körpersprache, Stimme und Sprache die eigenen Gefühle nach außen zu transportieren, um andere Menschen anstecken und begeistern zu können.

2. Ausgeprägtes Einfühlungsvermögen

Sich in andere hineinversetzen, hinter die Fassade schauen sowie die geheimen Botschaften der Menschen zu lesen und auswerten zu können.

3. Selbstkontrolle

Sich in schwierigen Situationen anderer Menschen zurücknehmen, dem Gegenüber Raum geben zu können. Zudem die passenden Gesten und Mimiken aufsetzen zu können, unabhängig vom persönlichen Erleben.

4. Sprachliche Ausdruckskraft Storytelling

Geschichten flüssig, spannend und interessant präsentieren, mit jedem Menschen, unabhängig von Status und Niveau, ins Gespräch kommen zu können und gemeinsame Themen zu finden.

5. Feinfühligkeit

Aktives Zuhören und Beobachten. Das Gespür, sich in unterschiedlichen Situationen angemessen zu verhalten.

6. Soziale Selbstkontrolle

Rollen überzeugend übernehmen und ausfüllen, wenn es die Situation erfordert.

Wer diese Fähigkeiten hat oder entwickelt, verfügt über ein großes charismatisches Potenzial und wird von seiner Umwelt wahrgenommen.

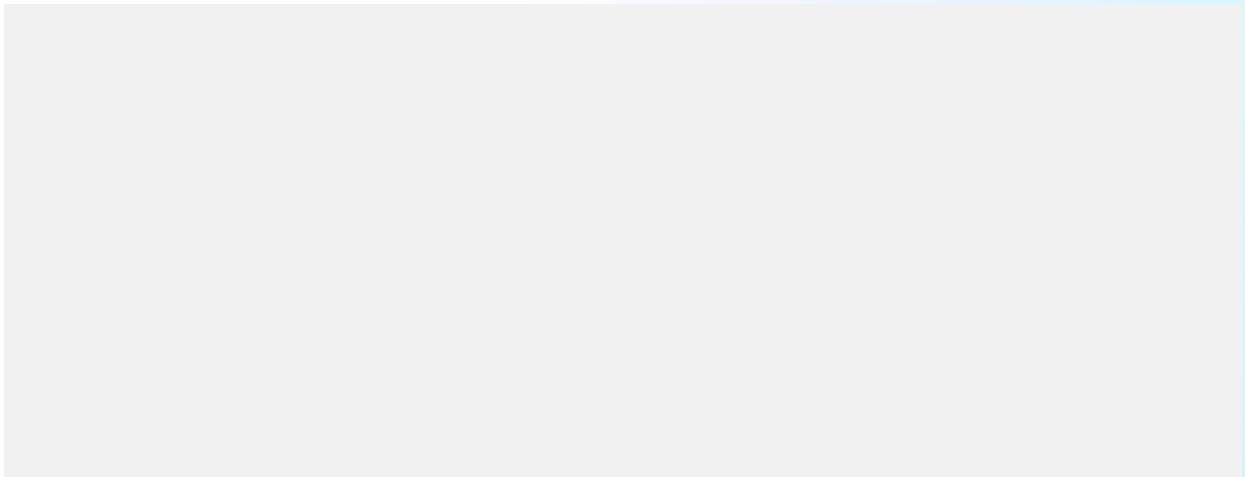
Welche dieser Fähigkeiten besitzt Du heute schon, welche noch nicht?

Schreibe diese auf und wie die nächsten Schritte aussehen könnten, um sich die fehlenden Fähigkeiten anzueignen.

Geht es um die Fähigkeit, hinter die Fassade zu schauen, Menschenkenntnis zu erlernen?

Fehlt es Dir an sprachlicher Ausdruckskraft? Wende Dich an einen Menschen in Deinem Umfeld, von dem Du glaubst, dass er diese Fähigkeit besitzt. Hole Dir Tipps, buche einen Kurs im Storytelling.

Du wirst feststellen, dass man die einzelnen Fähigkeiten tatsächlich nach und nach erwerben kann. Charisma ist erlernbar!



Das stabile Selbstwertgefühl, mit sich selbst klarzukommen, hat überdies auch grosse Auswirkungen auf die Ausstrahlung. Auch das kannst Du üben, denn ein gutes Selbstwertgefühl zeigt sich u. a. auch in der Art, wie wir uns bewegen, wie wir stehen ...

Stelle Dich vor den Spiegel und übe in den nächsten Tagen folgende Haltungen: Versuche die Haltung zwei bis drei Minuten einzunehmen und fühle in Dich hinein, was bei Dir passiert, was sich verändert.

Haltung einnehmen

Stelle Dich hüftbreit hin, beide Füße in Beckenbreite, Brust raus, Bauch rein, baue eine gewisse Körperspannung auf. Diese Haltung sorgt für einen sicheren Stand und lässt Dich selbstbewusst und selbstsicher wirken.

Kopfhaltung

Versuche, den Kopf geradezuhalten. Nicht zu hoch, dies wirkt überheblich, nicht zu tief, dies symbolisiert Unsicherheit. Schaue Deinem Spiegelbild mit geradem Kinn und geradem Blick in die Augen. So präsentierst Du Dich immer auf Augenhöhe.

Offene Körperhaltung

Verschränkte Arme und Beine gehören zu unserem Alltag. Immer wenn uns etwas missfällt, wir uns unsicher fühlen oder uns an uns selbst festhalten müssen, nehmen wir diese Haltung an. Leider symbolisiert diese Verschlussenheit eine Barriere.

Charismatischer und offener wirkt man mit offenen Armen, offener Beinhaltung und leicht geöffnetem Mund. Probiere es aus und fühle hinein, wie es Dir bei diesen Haltungen geht.

Lachen ist gesund und öffnet die Pforte zum Anderen! Lächle Deinem Spiegelbild aufmunternd zu! Wenn Du dies jeden Morgen ein bis zwei Minuten vor Deinem Spiegel tust, bereitest Du Dein Gehirn auf einen optimalen Tagesstart vor.

Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen, es macht sympathisch und schürt das Interesse, den jeweils anderen kennenlernen zu wollen.

Träume Dich in Dein charismatisches Selbst!

Nimm Dir Zeitschriften, Prospekte und Bilder zur Hand. Suche nach Bildern, die für Dich Charisma verkörpern. Super wäre, wenn Du ausserdem Fotos von Dir selbst findest, die Du wirklich magst.

Fertige nun mit all diesen Bildern eine Collage an und versehe diese mit einem knackigen, passenden Slogan. Arbeite mit vielen Bildern, die Dich emotional ansprechen, denn diese wirken sich direkt auf Dein Unterbewusstsein aus, ohne den Verstand zu passieren.

Beschäftige Dich nun jeden Tag ein paar Minuten mit Deiner Collage. Träume in Dich hinein und stelle Dir vor, wie sich Dein Charisma entfaltet und welche positiven Effekte Du damit erzielen wirst.

Nach drei bis vier Wochen kannst Du die Collage weglegen und erst nach ein paar Monaten wieder herausholen. Du wirst erstaunt sein, was Du alles bereits verwirklicht hast!

Hab' eine ganz spannende Woche! Viel Freude bei der Entfaltung Deiner Authentizität und Deines Charismas!

Herzliche Grüsse
Tatjana