

Liebe Leserin, lieber Leser,

Er ist ein Paradebeispiel dafür, der amerikanische Präsident Barack Obama. Oder wie war das mit Lady Di? Es muss aber nicht unbedingt eine allseits bekannte Persönlichkeit sein. Vielleicht ist es auch Ihr Chef. Oder sogar Ihre Freundin – nämlich charismatisch! Alles, was solche Menschen anpacken, scheint zu gelingen. Zudem sind sie beliebt, ihre einzigartige Ausstrahlung macht sie bemerkenswert und sie scheinen das Leben mehr zu geniessen.

Wer würde also nicht gerne so sein? Die gute Nachricht: Charisma ist erlernbar, davon gehen Soziologen aus. Persönlichkeitstrainerin Julia Sobainsky gilt als Expertin in Sachen Charisma. Im ihrem Beitrag beschreibt sie die Komponenten, aus denen es besteht und zeigt, wie wir unser eigenes Charisma entwickeln können.

„Wir behandeln Menschen, nicht Symptome oder Diagnosen!“ Der das sagt, Dr. med. Thomas Rau, ist medizinischer Direktor und Mitinhaber der weit über die Landesgrenzen hinaus bekannten Paracelsus Klinik Lustmühle. Rau geht davon aus, dass ein Symptom lediglich Ausdruck einer Regulation oder einer Belastung des Körpers ist und nichts über die Ursache eines Leidens aussagt. So hat er sich zur Aufgabe gemacht, die wirklichen Ursachen aufzuspüren und den Menschen ganzheitlich zu behandeln. Dabei werden verschiedene Diagnostik- und Therapiemethoden der Ganzheitsmedizin kombiniert. Und die Erfolge geben ihm recht: insbesondere bei Krankheiten mit unklaren und diffusen Symptomen, chronischen Leiden, aber auch bei Krebs.

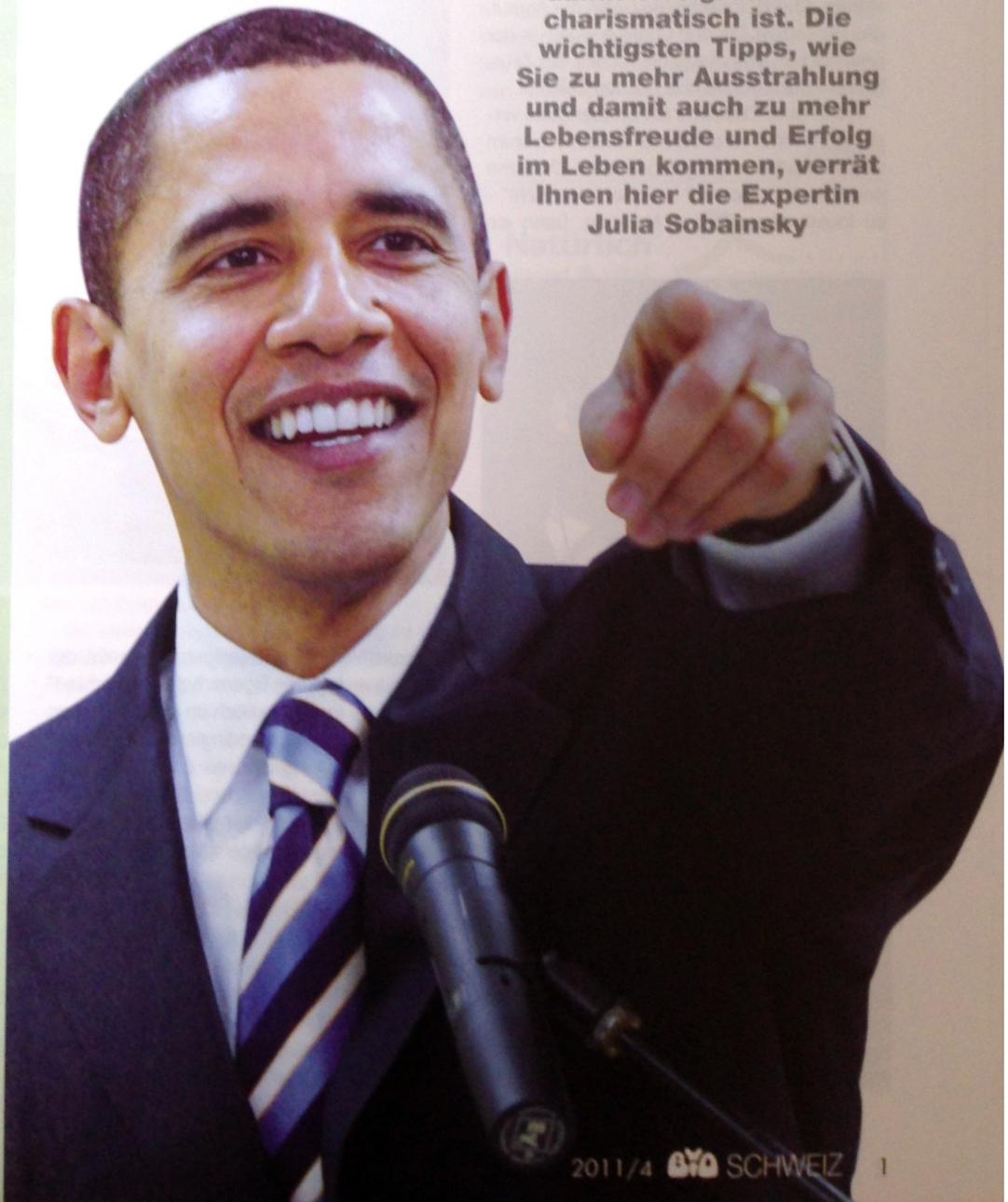
Im BIO-Interview erklärt er diese Krankheiten aus biologisch integrativer Sichtweise und erläutert, was ein gesundes Leben wirklich ausmacht.

*Herzlichst  
Marcus Caluori*

# Charisma

Mehr Erfolg durch persönliche Ausstrahlung

**Jeder Mensch hat eine authentische Ausstrahlung, die gehegt und gepflegt werden kann und die dazu beiträgt, dass er damit erfolgreich und charismatisch ist. Die wichtigsten Tipps, wie Sie zu mehr Ausstrahlung und damit auch zu mehr Lebensfreude und Erfolg im Leben kommen, verrät Ihnen hier die Expertin Julia Sobainsky**



## IMPRESSUM

BIO Schweiz ist ein Beihefter der Zeitschrift BIO

**Redaktion:** Marcus Caluori, Federerstr. 32, 9008 St.Gallen, Telefon 071 244 84 66, Fax 071 244 84 19, letterline@swissonline.ch

**Layout:** IDEAS, Brenda Stadelmann, Huebstrasse 2a, 9300 Wittenbach, Telefon 071 245 95 80, brenda.stadelmann@hispeed.ch

**Anzeigen:** Irène Caluori, Federerstr. 32, 9008 St.Gallen, Telefon 071 244 84 66, Fax 071 244 84 19, irene.caluori@swissonline.ch

Anzeigenpreisliste: MediaDaten BIO Schweiz 1.6.2002

**BIO Abo- und Leserservice Schweiz,** Postfach 168, 6950 Tesserete, Tel. 091 930 06 70, Fax 091 930 06 72, info@bio-magazin.ch, www.bio-magazin.ch

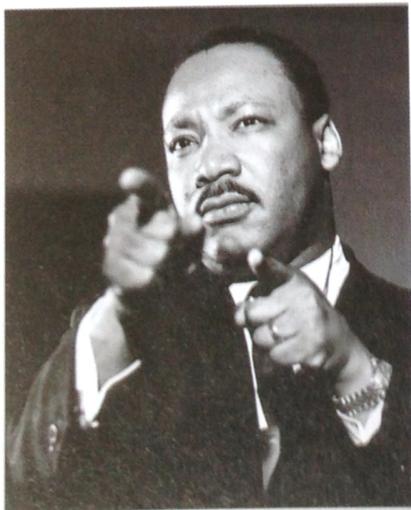
**Herausgeberin und Verlag:** Monica Ritter, BIO Ritter GmbH, Verlag und Versand, Monatshauser Str 8, D-82327 Tutzing, Starnberger See

**Mutter Theresa und Prinzessin Diana hatten viel Charisma und wurden von der ganzen Welt geliebt**  
Fotos: pd

**W**ir alle kennen Menschen, die, wenn sie einen Raum betreten, alle Blicke auf sich ziehen, noch ehe sie etwas gesagt haben. Sie haben einfach Charisma. Diese Charismatiker sind meist sehr erfolgreich, in allem was sie anpacken, weil sie allein schon durch ihre Ausstrahlung mit der Unterstützung ihres Umfeldes rechnen können. Sie sind beliebt und andere fühlen sich wohl in ihrer Gegenwart. Wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, scheint ihr Wort mehr zu gelten, als das von „normalen“ Menschen. Wer also würde nicht gerne über eine solche Fähigkeit verfügen?

Doch was ist Charisma genau? Lexika sagen uns, Charisma komme aus dem Altgriechischen und bedeute „Gnadengabe“, „Geschenk“. Zurückzuführen auf den Wortstamm „Charis“ (griechische Göttin der Anmut, des Liebreizes). Die drei Chariten waren in der griechischen Mythologie die Töchter des Zeus. Sie sind auch als die drei Grazien bekannt.

Wenn aber Charisma als Gnadengabe verstanden wird, wird schnell deutlich, warum viele Menschen nicht glauben, dass Charisma erlernbar ist. „Man hat es, oder eben nicht“ – so lautet eine gängige Meinung. Denn ein



**Wie Barack Obama war auch Martin Luther King eine charismatische Persönlichkeit**

Göttergeschenk kann man sich schlecht selbst erarbeiten.

Soziologen sehen das seit längerer Zeit anders. Charisma beschreibt ja eher eine Wirkung auf andere Menschen, als dass es eine Eigenschaft an sich darstellt. „Verlässlichkeit“ zum Beispiel ist eine Eigenschaft, die ein



genaues Verhalten desjenigen beschreibt, der über sie verfügt. Die Eigenschaft „Pünktlichkeit“ können wir immerhin noch an der Zeit und an den gängigen kulturbedingten Vorstellungen von Pünktlichkeit bemessen. Charisma jedoch fällt bei unterschiedlichen Personen sehr unterschiedlich aus – wir erkennen es nur an seiner Wirkung auf andere Menschen.

### **Drei Ebenen, auf die es ankommt**

Was also ist konkret zu tun? Charisma wirkt auf drei Ebenen. Die erste Ebene ist die gedankliche, wo es um das Wissen um die eigene Wirkung geht, aber auch um Klarheit

und Ziele. Ich nenne diese Ebene „Mind“. Die zweite Ebene spielt sich im Äusseren ab. Hier kommen die Sprache und im weitesten Sinne die Körpersprache zum Tragen. Ich bezeichne diese Ebene mit „Body“. Die dritte Ebene nenne ich „Awareness“. Sie bezieht sich nicht nur auf Einfühlungsvermögen und Empathie, sondern auch auf eine spezielle, innere Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber.

Am besten, wir schauen uns alle Ebenen einzeln an, umso leichter wird es Ihnen fallen, zu beurteilen, wo Sie am einfachsten bei sich selbst erste Entwicklungsschritte initiieren können.

#### **1. Die gedankliche Ebene**

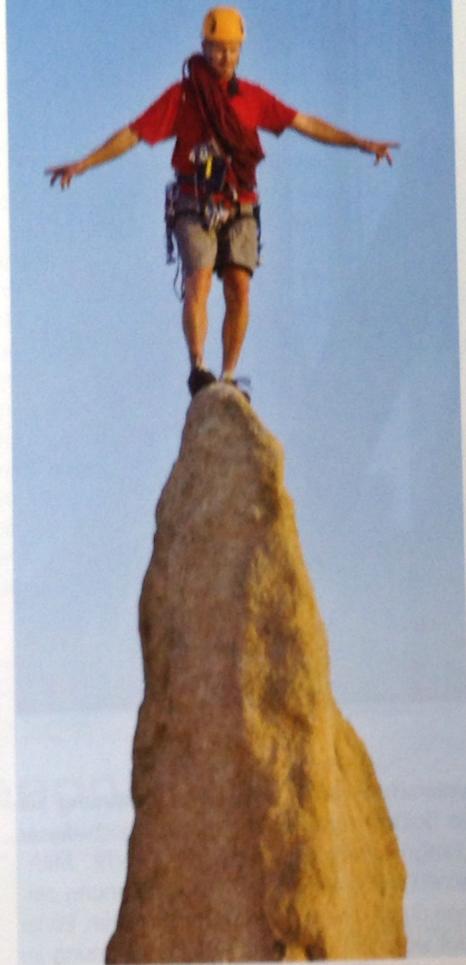
Die Ebene „Mind“ beinhaltet als erstes ein-

mal Ziele und Visionen. Auffällig ist, dass die meisten Charismatiker Ziele oder gar Visionen haben, für deren Verwirklichung sie sich einsetzen. Dieser Einsatz ist oft kompromisslos und voller Kraft, allein dies strahlt auf die umgebenden Menschen schon eine gewisse Faszination aus. Ziele oder Visionen aber setzen voraus, dass man sich über sein Wirken im Leben klar ist, dass man Werte vertritt. Beginnen Sie also zunächst mit der Frage: Was ist mir im Leben wirklich wichtig? Daraus werden Sie – wenn noch nicht geschehen – Ihre Ziele oder gar Visionen entwickeln können.

Des Weiteren gehört eine gesunde Portion Selbstbewusstsein zum Charismatiker. Die Überzeugung, das Richtige zu tun, gibt ihm diese kraftvoll-entspannte Haltung, sich auch gegen Widerstände durchzusetzen. Doch Selbstbewusstsein zu erlangen, kann allein schon für wenig selbstsichere Menschen ein längerer Prozess sein. Lassen Sie sich davon nicht stören. Alle diese Eigenschaften sind auf Wachstum ausgelegt, setzen Sie sich niemals unter Druck. Arbeiten Sie stattdessen lieber kontinuierlich.

Mut ist ein weiterer Baustein im Mind-Bereich. Denn ohne Mut ist es schwer, in der ersten Reihe zu stehen, wenn es darum geht, die eigenen Ideale zu verteidigen. Charismatiker sind immer etwas Besonderes, sie stehen aus der Masse hervor. Auch dafür bedarf es des Mutes. Denn Charismatiker polarisieren mitunter, denken Sie an Marlin Luther King!

**Mut ist ein weiterer Baustein,  
um Charisma zu erlangen**



Zum Charismatiker gehört auch eine gesunde Portion Selbstbewusstsein

Immer wieder im Kleinen Mut zu beweisen, fällt aber auch Menschen nicht allzu schwer, die sonst wenig mutig sind. Nehmen Sie bewusst in kleinen Dingen im Alltag ein Risiko in Kauf. Nur um Ihren Mut zu steigern.

Ein weiterer, wirklich wichtiger Punkt ist die Klarheit über die eigene Wirkung. Charisma beruht immer auf Wirkung. Ich habe erlebt, dass Menschen der Wirkung misstrauten und meinten, alles müsse von „innen“, also aus ihnen selbst kommen. Wirkung sei oberflächlich und von daher abzulehnen. Ich sehe das anders. Natürlich sagt das Wort „Ausstrahlung“ bereits, dass etwas von innen nach aussen strahlt. Ich halte es aber für sinnvoll, zu kontrollieren, was da nach aussen strahlt, also die Wirkung. Wer sich nicht damit auseinandersetzt, wird möglicherweise irgendwann entsetzt feststellen, dass er auf eine Weise interpretiert wird, die ihm keineswegs recht ist.

Jede Form von Zusammensein mit anderen Menschen, jede Interaktion ist eine Form der

Kommunikation. Der bekannte Psychologe Paul Watzlawick formulierte die Aussage: „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Daraus lässt sich ableiten: Man kann nicht nicht wirken. Die Frage ist ausschliesslich, wie ich wirken will. Wer sich keine Gedanken um Wirkung macht, legt diese Aufgabe automatisch in die Hände seines Gegenübers. Ich empfehle aus diesem Grund regelmässig die eigene Wirkung auf andere anhand von kleinen Standpunktkontrollen zu überprüfen.

Beachten Sie auch das Prinzip der Resonanz! Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie bei allem Bemühen um Ausstrahlung und Charisma immer auch authentisch bleiben. Denn aufgrund von bestimmten Neuronen in unserem menschlichen Gehirn sind wir alle schnell in der Lage, Verhaltensweisen anderer Menschen nachzuempfinden. Winzige Verhaltenssignale verraten uns in Sekundenbruchteilen, ob wir unserem Gegenüber vertrauen können, oder eben nicht. Wenn Sie also Dinge

Anzeige

**Natürlich**  
gesund & vital



**Allgäu-Wellness und Bio-Genuss**

- 100% frische Bio-Küche
- Wellness & Pflege von Kopf bis Fuß
- Hallenbad & Saunen
- Relaxen auf der Sonnenterrasse
- Allgäuer See- und Alpenpanorama
- Wandern, Biken und Sporteln ab der Hoteltüre

z. B. **Bio-Genießer-Tage**  
zum Jubiläums-Sonder-Preis  
3x Bio-Verwöhn-HP mit Wellnesspaket  
und Extras **ab 342,- € p.P.** im DZ

Sanfte Mobilität: Bahnreise-Bonus,  
Verleih von E-Bikes und E-Autos



Seehotel Therapiezentrum - Wellness  
87828 Füssen-Höflein am See / Allgäu  
Tel. 083 82-31 03-0 - [www.eggenberger.de](http://www.eggenberger.de)



*Persönlichkeits-  
trainerin und Autorin  
Julia Sobainsky  
weiss, wie man sich  
Charisma aneignet  
Foto: zvg*

sagen, die Sie nicht wirklich so meinen, ist die Gefahr, als Lügner enttarnt zu werden, selbst dann gross, wenn Sie gerade eine gute schauspielerische Leistung erbringen.

## 2. Die körperliche Stufe

Zu den Body-Faktoren zählen die Bereiche Körpersprache, Stimme und Sprache. Die Körpersprache spielt in der Kommunikation mit anderen Menschen eine grosse Rolle, jedoch geht der Einsatz dieser nonverbalen Mittel kaum bewusst vor sich. Körpersprachliche Signale setzen wir also in erster Linie unbewusst, wobei zur Körpersprache ebenso die Mimik zählt. Niedergeschlagene Augen während eines Gespräches? Als selbstsicher wird das kaum interpretiert.

Dennoch rate ich in puncto Körpersprache nicht zur vollständigen Kontrolle. Denn auch das wird rasch als unecht wahrgenommen. Dadurch, dass die Körpersprache in der Regel unbewusst läuft, ist es sehr schwer, diesen Prozess komplett bewusst zu steuern und dabei die Natürlichkeit beizubehalten. Das bekommen meist nur sehr geschulte Profis hin. Davon abgesehen ist es auch nicht wirklich notwendig, wenn Ihre inneren Prozesse synchron zu Ihrem Verhalten ablaufen.

Was für den Charismatiker von weitaus grösserer Bedeutung ist, aber fast immer

unterschätzt wird, ist die Körperspannung. Sie ist dafür verantwortlich, ob tatsächlich dieser „Hinguckereffekt“ eintritt, oder nicht. Menschen mit einer hohen Körperspannung ziehen durch die Art, wie sie sich bewegen, Blicke auf sich. Um die eigene Körperspannung zu steigern, hilft entweder ganz profan ein sportliches Training, oder aber auch der bewusste Einsatz der Körpermuskulatur. Schauspielerschüler proben oftmals stundenlang, einer Geste die notwendige Spannung zu verleihen. Mein Tipp: Nehmen Sie sich täglich einige Minuten, in denen Sie alles, was Sie tun, vollständig bewusst machen. Schmieren Sie sich mal auf diese Weise ein Butterbrot! Sie werden feststellen, dass Sie nicht nur die Tätigkeit verlangsamen, sondern auch die Muskeln in den Händen anders wahrnehmen.

Auch unsere Stimme wird über unsere Muskulatur gesteuert. Und wie unsere anderen Körpermuskeln unterliegt auch das Stimmband den Schwankungen, die durch unterschiedliche Stimmungen ausgelöst werden. An zahlreichen Universitäten ergaben seit einigen Jahren Forschungen die revolutionäre Erkenntnis, dass die Stimme eines Menschen viel über seinen Charakter und seine Stimmungen verrät. Viele Menschen kennen nicht nur den Effekt, dass ihnen die Stimme versagt, wenn sie sehr erregt sind, sondern dass sich

die Stimme überschlägt oder verengt im Falle grosser Aufregung. Befürchtungen, die insbesondere Menschen erleiden, die starken Prüfungsjahren ausgesetzt sind.

Wer seinen Atem und seine Stimme schult, ist weitaus seltener von solchen Schwankungen betroffen. Jedoch sollte man die Schulung der Stimme besser einem Profi überlassen. Wer hier bei sich Bedarf sieht, ist mit einem professionellen Training gut beraten, denn man kann auch vieles an der Stimme ruinieren, wenn man sich nicht auskennt.

## 3. Empathie und innere Haltung

Bei all diesen „Tricks“ sollte man jedoch nicht übersehen, dass zu echtem Charisma eine innere Haltung notwendig ist, die echtes Strahlen verleiht. Darum geben die „Awareness“-Faktoren meiner Meinung nach für echtes Charisma den grössten Ausschlag. Denn



**Körpersprache, Stimme und Sprache sind wichtige Faktoren auf dem Weg zum Charismatiker**

sie bestimmen in erster Linie die Interaktion, die zwischen den Menschen stattfindet. Und da Charisma eine zugeschriebene Eigenschaft ist, sind wir auf diese Zuschreibung von anderen Menschen angewiesen. Eine arrogante Haltung würde zum Beispiel das Charisma demnach recht schnell zerstören. Denn ich werde niemanden charismatisch finden, der mir gegenüber arrogant auftritt. Aber auch durch negative Gedanken, Abhängigkeitsge

INFO

Die Autorin

Persönlichkeitstrainerin Julia Sobainsky studierte nach einer klassischen Tanzausbildung Schauspiel. Während ihres Studiums arbeitete sie als Rundfunkmoderatorin und Werbesprecherin. Über zehn Jahre lang sammelte sie Bühnenerfahrung an deutschen Theatern. Eine Weiterbildung zur Theaterpädagogin und zum Coach und Trainer rundeten ihr Portfolio ab. Seit 1995 beschäftigt sie sich mit den Themen Charisma und entwickelte ein System, womit Charisma für jeden Menschen entwickelbar und steigerbar ist.

Infos, Kontakt

Homepage: [www.pro-charisma.com](http://www.pro-charisma.com)  
 Blog: [blog.pro-charisma.com](http://blog.pro-charisma.com)

Buchtipps

In ihrem neuen Buch räumt Julia Sobainsky mit gängigen Vorurteilen zum Thema Charisma auf. Ziel des Buches ist es nicht nur, den



LeserInnen die Möglichkeit zu geben, ihr ureigenstes, persönliches Charisma zu finden und entfalten, sondern auch, sich ihrer selbst bewusster zu werden und damit ein glückliches, erfolgreiches Leben zu gestalten.

Julia Sobainsky, „Charisma – Wie Sie mit Ihrer Ausstrahlung glücklich und erfolgreich werden“, Allinti Verlag, Fr. 34.90 (UVP), ISBN 978-3-905836-10-3

fühle, gedämpftes Selbstwertgefühl und einer überkritischen Haltung anderen Menschen gegenüber kann unsere Ausstrahlung leiden.

Wir müssen also für einen milden Blick sorgen, wenn wir auf uns und unsere Mitmenschen schauen. Empathisch uns selbst und den anderen gegenüber. Kleine Fehler verzeihend, selber konsequent handelnd, wertschätzend und verstehend kommen wir leichter ans Ziel. Entscheidend ist auch, wem wir für unser Leben die Verantwortung übergeben.

Charismatische Menschen halten das Steuer gerne selbst in der Hand. Was allerdings auch bedeutet, dass man eigenes Versagen nicht auf die Umstände schiebt. Charismatiker lernen aus solchen Situationen und stehen einmal mehr auf, als sie hingefallen sind. Und sie nehmen ihre Mitmenschen dabei an der Hand.

Charismatraining schult die gesamte Persönlichkeit

Man kann nicht oft genug betonen, dass Charisma ein lebenslanger Prozess ist, der niemals endet. Genießen Sie also für sich, wie sich im Laufe Ihrer Arbeit an sich selbst ganz langsam dieses Leuchten um Sie legt, wenn Sie die „Gnadengabe“ erlangen.

Und last but not least: Charismatraining ist Persönlichkeitsbildung im besten Sinne. Dadurch lassen sich auch andere Kompetenzen erwerben, die im täglichen Miteinander sehr nützlich und angenehm sind. So wird die Sensitivität geschult, das Einfühlungsvermögen, ein angenehmer Umgang. Aber auch Durchsetzungsfähigkeit, die Fähigkeit, Ziele genau zu formulieren und zu verfolgen und vieles andere mehr.

Anzeigen

**aeon**  
 Zentrum für Psychosynthese und ganzheitliches Heilen

**Aufblühen**

- in Dir selbst
- mit anderen
- für die Zukunft

Workshops und Ausbildungen in Psychosynthese, Integrativer Bio-Psychosynthese® und schamanischen Heilweisen.

**Aktuelle Seminare und Workshops**

08. August **Infoabend Psychosynthese Ausbildung**  
 17.-21. Aug. **Sei was Du bist - Psychosynthese-Basiskurs**  
 23.-24. Aug. **Mitarbeiter führen - Grundlagen Führung**  
 27.-28. Aug. **Lebensvision und Zeitmanagement**  
 29.-30. Aug. **Krisen und Konflikte lösen**  
 05.-10. Sept. **Lomi Lomi Na'au - hawaiian. Heil-Massage**  
 22. Sept. **Dynamind - Klopfakupressur aus Hawaii**  
 22. Sep. **Kahi Loa - die sanfte Berührung / Massage**

SGfB und EFPP anerkannte Ausbildungen in Psychosynthese-Beratung, Coaching und Therapie.

**Anders Denken in der Schmerztheorie**  
 (Klinik für Biokinetik)

Institut für Biokinetik

Müssen OP's wegen Bandscheiben sein?!

- z.B.
- z.B. Bandscheiben-OP
- z.B. HWS-OP
- z.B. Knie-OP
- z.B. Schulter-OP
- z.B. ...
- z.B. OP nur wegen Schmerzen

Die Biokinetik eröffnet völlig neue Möglichkeiten der Behandlung. Man muß die Logik des Schmerzes verstehen.

z.B. bei

- Migräne
- unruhige Beine (restless legs)
- Schleudertrauma
- Asthma bronchiale
- eingeschlafene Hände/Beine
- usw.

Walter Packl  
 Arzt für Allgemeinmedizin

Klinik für Biokinetik  
 Harber-Hellmann-Allee 29-31  
 D-79189 Bad Krozingen

Praxis für Biokinetik  
 Sötzingerstr. 38  
 D-79111 Freiburg