



Mit Mode, Stil und der entwaffnenden Kraft eines authentischen Lächelns kennt sich Personal-Trainerin Regina Först aus. Sie hat in einem Modehaus gearbeitet, Textilwirtschaft studiert und war lange Zeit Personalchefin

Charisma-Training Was für eine Ausstrahlung!

Andere in den Bann ziehen, einen Raum zum Strahlen bringen: Manchen Frauen scheint das in die Wiege gelegt. Alle anderen können es lernen

VON KERSTIN BALTIN

Eine klassische Schönheit ist sie nicht. Und trotzdem: Wenn Katharina Thalbach mit ihren 1,55 Metern Größe, rauer Stimme und koboldhaftem Gesicht die Bühne betritt, scheint sich die Atmosphäre zu verdichten. Auch die Schauspielerin Eva Mattes, die Sängerin Adele oder Moderatorin Barbara Schönberger beweisen: Man muss keine Topfigur und kein klassisches Gesicht haben, um Menschen mitzureißen. Ausstrahlung schlummert in uns allen. Manchmal will sie nur geweckt werden.

„Jeder Mensch hat ein Strahlen in sich – nur leider haben wir im Laufe unseres Lebens vergessen, wie man es anknüpft“, sagt Persönlichkeitstrainerin Regina Först (50). „Schauen Sie sich Kinder an, die uns mit ihrem zahnlosen Lächeln innerhalb von Sekunden verzaubern. Diese innere

„Das schönste, was es in der Welt gibt, ist ein leuchtendes Gesicht.“

Albert Schweitzer,
deutscher Theologe
und Arzt

„Wer Kälte ausstrahlt, der muss Kälte erwarten.“

Stefan Zweig,
österreichischer
Schriftsteller

Kraft zeigt doch, dass wir mit einer starken Ausstrahlung auf die Welt kommen. Aber bis zum 18. Lebensjahr hören wir 148 000-mal, dass wir irgendetwas nicht tun dürfen, weil es falsch oder gefährlich oder unpassend ist. Mit der Zeit verbiegen wir uns, bis unsere natürliche Ausstrahlung verlischt. Oft kostet es viel Mühe und Übung, dieses innere Leuchten wieder einzuschalten.“ Doch das Einschalten lohnt sich: Menschen mit Ausstrahlung haben mehr Erfolg und daher oft auch mehr Einkommen, sie sind beliebter, zufriedener, fühlen sich wohler, sind gesünder.

Ausstrahlung bedeutet tatsächlich genau das, was das Wort schon verrät: Es strahlt etwas von innen nach außen – nämlich unsere Persönlichkeit. Stimmt unser innerer Zustand mit unserer äußeren Erscheinung überein, werden wir als sympathisch und liebenswert wahrgenommen. Forscher haben herausgefunden, dass diese Stimmigkeit in unserer Wahrnehmung eine größere Rolle spielt als das äußere Erscheinungsbild. Scheinbare Makel – etwa ein unmodisches Kleid oder eine üppige Figur – werden durch diese Harmonie überstrahlt.

„Ein unverfälschtes Auftreten ist eine der wichtigsten Regeln für eine tolle Ausstrahlung“, sagt Regina Först. „Viele Führungskräfte sind heute so trainiert, dass man zwischen Schauspiel und tatsächlicher Meinung kaum noch unterscheiden kann. Unbewusst spüren wir das und finden es unangenehm, unglaubwürdig und nicht vertrauenswürdig.“ Ganz anders hat Regina Först den Dalai Lama auf einer Podiumsdiskussion erlebt: Ein Mann, der sich selbst genügt und der möchte, dass es allen Menschen gut geht: „Man

spürt, dass er es ernst meint, fühlt sich bei ihm aufgehoben und sicher“, erzählt Regina Först.

Auch Barack Obama ist ein Beispiel für erstaunliches Charisma: Wie er mit seinem „Yes, we can“ alle Menschen im Wahlkampf einbezog, beeindruckt Regina Först bis heute. „Er hatte dabei einen offenen Blick, wirkte dynamisch und breitete die Arme aus, als wolle er alle umarmen. Wenn Worte und Körpersprache so eindeutig übereinstimmen, kann man jeden Menschen erreichen.“ Bei Angela Merkel hat es etwas länger gedauert, bis diese Übereinstimmung offenbar wurde. Inzwischen nimmt ihr niemand mehr übel, dass die Arme scheinbar am Körper festkleben und ihre Reden etwas tonlos klingen. „Sie ist eine Pfarrerstochter und erobert die Menschen auf eine andere Weise, die sicher mehr Zeit braucht“, sagt Regina Först. „Es würde einfach nicht passen, wenn sie jetzt cool und durchgestylt auftritt.“

Aus netten Mädchen werden charismatische Frauen

Doch auch wenn Angela Merkel mit Dreiknopfblazer gut ankommt: Das Styling spielt eine wichtige Rolle für unsere Ausstrahlung. Maximal 90 Millisekunden dauert es, bis wir uns einen ersten Eindruck gemacht haben. Regina Först: „Je puristischer das Outfit, umso stärker liegt der Fokus auf dem Wesentlichen – auf unserer Persönlichkeit. Prinzessin Diana hat eindrucksvoll gezeigt, wie Kleidung unsere Wahrnehmung beeinflusst. Anfangs versteckte sie sich hinter Rüschen und Blümchen – das wirkte nett, aber unbedarft. Später fand sie einen

Regina Först hilft als Personal-Trainerin und Ausstrahlungsexpertin, eine positive Ausstrahlung zu entwickeln. In ihrem Buch „Ausstrahlung: Wie ich mein Charisma entfalte“ gibt sie wertvolle Tipps und macht Mut zur Einzigartigkeit. Kösel Verlag, 21,99 Euro.



So knipsen Sie Ihr inneres Licht an

Selbstmarketing: Stellen Sie sich vor, Sie wären ein wertvolles Produkt, von dem Sie andere überzeugen wollen!

1. Vergleichen Sie sich nicht! Finanzen, Aussehen, Herkunft – das alles können Gründe sein, sich benachteiligt zu fühlen. Aber an der Vergangenheit lässt sich nichts ändern. Übernehmen Sie Verantwortung für die Gegenwart.
2. Zeigen Sie Gefühle – wenn sie echt sind. Selbst Wut und Trauer wirken dann positiv.
3. Treten Sie souverän auf. Es ist kein Problem, wenn man sich verhaspelt oder bei einer Notlüge ertappt wird. Lachen Sie über sich selbst, loben Sie den anderen dafür, dass er Sie ertappt hat.
4. Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst: ausdrucksstarke Augen, Humor, Gelassenheit, Verlässlichkeit, Mut – jeder birgt einen Schatz in sich, man muss ihn nur bergen.
5. Nehmen Sie sich Zeit für andere und nehmen Sie sie ganzheitlich wahr. Das ist ein Gewinn für beide Seiten.
6. Haben Sie Mut zum Risiko. Wer im Alltag immer wieder mal ausgefahrene Gleise verlässt, wirkt energetischer, interessanter, attraktiver.
7. Nutzen Sie Kritik. Ein ehrliches Wort kann helfen, die Ausstrahlung zu verbessern.
8. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Stehen Sie aufrecht, blicken Sie anderen ins Gesicht, lächeln Sie! Ihr Auftreten überträgt sich auf Ihre Stimmungslage.
9. Entwickeln Sie Ihr persönliches Styling-Profil. Finden Sie heraus, was Ihre Markenzeichen sind.
10. Vertreten Sie Ihren Standpunkt – auch wenn Ihr Chef anders denkt. Sie werden überrascht sein, wie Ihr Ansehen steigt.

Was für eine Ausstrahlung!

klassischen Stil, wurde als Mensch sichtbar und begann zu strahlen.“

Doch was unterscheidet nun charismatische Menschen von anderen, die wenig Ausstrahlung besitzen? „Authentische Charismatiker sind Menschenfreunde, sie beziehen andere mit ein und freuen sich, wenn jemandem etwas gelingt. Wer sich dagegen selbst nicht mag und sich immer wieder mit anderen vergleicht, wirkt automatisch miesepetrig und missgünstig.“ Sogenannte C-Promis, die im Dschungelcamp um Quoten kämpfen sind ein gutes Beispiel dafür: Unterhaltsam mögen

Auch Müdigkeit und Sorgen dürfen ruhig mal durchscheinen

sie sein, aber mit Zickigkeit, Neid und fiesen Tricks nehmen sie sich jede Chance auf Charisma.

Unsere Eigenwahrnehmung unterscheidet sich oft frapierend von dem Bild, das andere von uns haben. „Gerade Frauen sehen sich immer im Vergleich zu einem Schönheitsideal. Da rückt dann der Bauch in den

Vordergrund, die Hände wirken zu grob und die Stimme zu schrill. Dazu kommen Bewertungen von anderen: Unsere Mutter findet unsere Kleidung zu mutig,

unsere Kinder finden sie zu langweilig und die Freundin genau richtig. Wer sich unsicher ist, kann sich von einem Styling-Experten Rat holen.“

Zur positiven Ausstrahlung gehört auch, dass wir graue Tage zulassen. Regina Först: „Mit Kleidung, Mimik und Gestik darf man ruhig zeigen, dass man sich gerade nicht gut fühlt – sei es, um Unterstützung zu bekommen oder um in Ruhe gelassen zu werden. Auch das beweist ja, dass Persönlichkeit und Außenwirkung harmonieren.“ Wer zum Beispiel bei einem Projekt nicht vorn stehen möchte, kann sich mit unauffälliger Kleidung und in sich gekehrter Haltung unsichtbar machen. Falls man dann bei der Umsetzung mit anpackt, ist die Sympathie umso größer.

„Eine Frau wird nicht dadurch erotisch, dass sie ihre Brüste oder ihren Hintern zeigt, sondern durch ihre Ausstrahlung.“

Giorgio Armani, italienischer Modedesigner



Charlotte Casiraghi

Promis mit authentischer Ausstrahlung

Diese Stars haben, auch wegen ihrer sympathischen Art, die Herzen der Öffentlichkeit im Sturm erobert...



George Clooney



Meryl Streep



Juliette Binoche



Helen Mirren

Soll ich andere Menschen auf ihre negative Ausstrahlung hinweisen?

Ja – aber nur, wenn Ihnen dieser Mensch nahesteht und es Ihnen ein Bedürfnis ist, ihm zu helfen. Angenommen, es handelt sich um eine gute Freundin, die etwas schüchtern und unsicher ist. Sie haben von anderen gehört, dass diese Unsicherheit als arrogant und überheblich wahrgenommen wird. Wenn es solche Unstimmigkeiten zwischen wahren Charakter und Außenwahrnehmung gibt, macht ein ehrliches Feedback Sinn.

Warten Sie auf eine Situation, in der Sie beide allein sind und die Atmosphäre entspannt ist. Steuern Sie das Gespräch in eine positive Richtung und erklären Sie, warum Sie Ihre Freundin mögen. Das dürfen zwei oder drei Eigenschaften sein, die Sie hervorheben möchten. Vielleicht fällt Ihnen ja eine Situation ein, in der Ihre Freundin sich besonders sympathisch verhalten hat? Erst dann sollten Sie fragen, ob Sie auch einen Rat geben dürfen: „Es gibt da nur eine Sache, die du vielleicht überdenken solltest.“ So wird Ihr Rat angenommen und nicht als persönlicher Angriff verstanden.



Jede Frau hat eine ganz individuelle Persönlichkeit. Wer diese nach außen strahlen lässt, wird immer Freunde finden

AUSWERTUNG

A in der Überzahl: Lebhaft, inspirierend, emotional
Mit kleinen Styling-Ideen gelingt es Ihnen, sich aus der Masse abzuheben. Wenn Sie reden, hören andere Ihnen gern zu – und Sie haben immer viel zu erzählen. Sie lieben es, im Mittelpunkt zu stehen. Gefühle lassen Sie zu und zeigen sie auch – Sie lachen, weinen und werden wütend, wenn Ihnen danach ist. Es gibt aber auch Menschen, die sich von Ihrer Spontaneität überfordert fühlen – gut möglich, dass Sie diese nie erreichen werden. Manchmal kann ein bisschen mehr Einfühlungsgefühl nicht schaden.

B in der Überzahl: Sensibel, zurückhaltend, stilvoll
Sie tragen am liebsten klassische Kleidung in hoher Qualität, Ihre Wohnung ist stilvoll eingerichtet. Sie interessieren sich für vieles: Literatur, Politik oder Kunst. Trotzdem haben Sie genug Taktgefühl, um sich nie in den Vordergrund zu spielen. Es dauert ein bisschen, bis Sie jemanden in Ihr Herz lassen – aber wenn Sie es tun, wird es eine Freundschaft fürs Leben. Manche empfinden Sie vielleicht als distanziert oder snobistisch. Sie müssen ja nicht von allen geliebt werden – dafür ist Ihr Freundeskreis so zuverlässig und liebenswert wie Sie.

C in der Überzahl: Sensibel, gutmütig, großzügig
Sie kümmern sich um jeden, der Ihre Hilfe braucht, trösten und suchen nach Lösungen. Trotzdem: Eine Mutter Teresa sind Sie nicht. Wenn Ihnen etwas nicht passt, sagen Sie das deutlich. Gerade weil Sie eine so liebevolle Ausstrahlung haben, nimmt man sich Ihre Kritik zu Herzen. Im Beruf sind Sie eine geschätzte Kollegin, denn Sie haben das Zeug dazu, ein Team zusammenzuhalten. Aber: Wer mehr Energie in andere als in sich steckt, kommt auf der Karriereleiter nicht allzu weit. Lassen Sie sich trotzdem nicht bremsen. In der Familie und im Freundeskreis bekommen Sie alles, was in Ihrem Leben zählt.

Testen Sie sich selbst: Welche Ausstrahlung haben Sie auf andere?

1. Was glauben Sie, wie Sie auf andere wirken?

- A Lebhaft, aktiv, spontan
- B Zurückhaltend, verständnisvoll
- C Ruhig, klar, vernünftig

2. Welches Symbol entspricht Ihrer Ausstrahlung am ehesten?

- A Ein warmes Feuer im Kamin.
- B Eine Kerze im Silberleuchter.
- C Ein Leuchtturm in bewegter See.

3. Verschränken Sie auf Fotos oft Ihre Arme vor dem Körper?

- A Nein, nie.
- B Ja.
- C Auf sehr wenigen Bildern.

4. Müssen Sie oft etwas wiederholen, weil man Sie nicht versteht?

- A Nein.
- B Selten.
- C Ja.

5. Gehen Sie häufig lächelnd durch die Welt?

- A Ja.
- B Nein.
- C Selten.

6. Tanzen Sie gern?

- A Ja, ich gehe gern aus mir heraus.
- B Ja, aber eher Standard.
- C Nein, ich bin kein guter Tänzer.

7. Was würden Freunde am ehesten über Sie sagen?

- A Sie weißt meist, was angesagt ist.
- B Sie versteht auch ohne große Erklärungen, wie es einem geht.
- C Sie ist eine gute Freundin, auf die man sich verlassen kann.

8. Erinnern Sie sich spontan an Ihre letzte gute Tat?

- A Nein, aber ich halte mich für einen aufmerksamen Menschen.
- B Ich habe Weihnachten etwas gespendet.
- C Ich habe mich um eine einsame Freundin gekümmert.

9. Wie waren Sie als Neunjährige?

- A Ich war manchmal rotzfrech.
- B Ich war ein braves Kind.
- C Ich habe viel mit Kindern getobt.

10. Geld spielt keine Rolle: Wie würden Sie sich kleiden?

- A Jeden Tag etwas anderes.
- B Edelste Designer-Klamotten!
- C Nicht anders als heute.

11. Wie möchten Sie Ihren nächsten runden Geburtstag feiern?

- A Mit einer Riesenparty.
- B Mit jemandem, den ich mag.
- C Nur mit Familie und Freunden.

12. Was ist Ihre Lieblingsfarbe?

- A Signalrot
- B Königsblau
- C Hellgelb