POSITIVE AUSSTRAHLUNG

Wie sich Charisma entfaltet

Die Tür geht auf, jemand kommt herein, und alle Blicke fliegen dieser Person zu. Was ist es, was uns so beeindruckt? Es ist das „gewisse Etwas", auch Charisma genannt. Es meint nichts anderes als die positive Ausstrahlung eines Menschen, die uns in ihren Bann zieht.

Wir leben von innen nach außen und nicht umgekehrt", erklärt die Persönlichkeitstrainerin Regina Först (47), „und nichts wirkt überzeugender als Authentizität." Dass sich dieser Aspekt direkt auf den unternehmerischen Erfolg auswirkt, weiß die Persönlichkeitstrainerin aus Erfahrung. Vor Kurzem begleitete sie zwei Banken bei ihrer Fusion. „Das Coaching begann auf Vorstandsebene, auf der es nur Männer gab", erzählt Först. „Wenn zwei Unternehmen verschmelzen, gibt es viele negative Emotionen bei den Mitarbeitern, vor allem Angst." Diese negativen Einstellungen sollten zugunsten einer positiven Haltung verändert werden; statt Verteidigungslinien und Misstrauen aufzubauen und damit die Arbeitskraft zu schwächen, galt es, Vertrauen zu schaffen und Kooperation zu erreichen. „Nach dem Coaching auf der Vorstandsebene folgte die erste und schließlich die zweite Führungsebene", so Först. Und die „oben" neu gewonnene innere Einstellung übertrug sich bis nach „unten" zu den Mitarbeitern. Das Först'sche Persönlichkeitstraining umfasst vier Stufen.

Stufe 1 – Denken:
Welche Gedanken habe ich selbst in mir, sind diese positiv oder negativ? „Wir haben etwa 60.000 Gedanken pro Tag. Die hat niemand im Griff", erklärt Först, „aber wir können trotzdem beginnen, Chefin der eigenen Gedanken zu werden. Wenn ich schlecht über mich denke, wie sollen denn dann andere eine gute Meinung gewinnen?" Es gilt also, sich die eigenen Gedanken und die inneren Dialoge mit sich selbst bewusst zu machen und positiv zu verändern. „Wir sollten nicht ständig an die eigenen Schwächen denken, sondern den Fokus auf die Stärken lenken."

„Ausstrahlung –
Wie ich mein Charisma entfalte"
von Regina Först

Kösel-Verlag
ISBN: 9783466344499
Preis: 17,95 Euro

8140_MLP_wq_3_07.indd 20 29.08.2007 10:25:31 Uhr

Stufe 2 – Gefühle:
„Gedanken lösen Gefühle aus“, erklärt die Trainerin. Dabei handelt es sich um Selbstbewusstsein im wahrsten Wortsinn: sich seiner selbst bewusst sein. „Charismatische Menschen strahlen nur deshalb Kraft, Verlässlichkeit und Führungsstärke aus, weil sie es fühlen.“ So kann die zwischenmenschliche Kommunikation zum Beispiel im Kundengespräch auch immer nur so gut sein wie das Gefühl, das es bei den Gesprächspartnern hinterlässt.

„Der Bote soll gleichzeitig Botschaft sein, denn wir bestimmen selbst, wie wir auf andere wirken“, erklärt Först. „Wir können nur überzeugen, wenn wir glaubhaft sind. Und wenn die Chemie stimmt und der Funke überspringt, dann ist das Ausstrahlung. Wir werden schließlich nicht nur daran gemessen, was wir können, sondern letztendlich auch daran, wie wir unser Können vermitteln.“

Stufe 3 – Handeln:
„Fragen wie etwa ‚Wie mache ich das? Wie stelle ich mich selbstbewusst und authentisch dar?‘ haben natürlich auch mit Äußerlichkeiten zu tun“, erklärt Först. „Hier kommen Körpersprache, Haltung, Kleidung und Farben ins Spiel. So erzeugen zum Beispiel helle Farben Nähe. Das kann bei einer Teamsitzung wichtig sein. Möchte ich jedoch Distanz aufbauen, wäre ein schwarzes Outfit sinnvoll. Das gleiche Outfit passt nie für alle Situationen.“

Aber auch bei schwierigen Kontakten geht es darum, die eigene Einstellung zu dieser Person positiv zu verändern. „Denn wenn wir uns nicht ändern, dann ändert sich gar nichts“, erklärt die Mutter zweier Kinder (14 und 17 Jahre). Hier spielt der Aspekt „Wertschätzung“ eine große Rolle. Die Trainerin kennt dafür eine einfache Übung: Jeder sollte einmal auflisten, was er an einer bestimmten Person, zum Beispiel an einer unbeliebten Kollegin, gut findet. „Das fällt anfangs schwer, aber nach und nach finden sich bei jedem Menschen auch gute Eigenschaften, und sobald wir uns derer bewusst geworden sind, begegnen wir dieser Person ganz anders.“

Stufe 4 – Wirklichkeit:
„Wir ernten nur, was wir auch gesät haben“, erklärt Först. „Nur was ich eingebe, das kommt auch zurück.“ Ein solches Umdenken führt immer und auf allen Ebenen zu echter, nachhaltiger Motivation und damit zum Unternehmenserfolg. Das gilt für alle Branchen, egal, ob es sich dabei um eine Großbank oder einen Kleinbetrieb handelt. Selbst verhärtete Fronten und starke Vorurteile lösen sich auf und machen Platz für einen respektvollen und konstruktiven Umgang miteinander.

Wer die Persönlichkeitstrainerin einmal „live“ erleben möchte, hat am 25. September auf dem Clubabend des MLP Women’s Business Club Kiel Gelegenheit dazu. ■

DIE VIER STUFEN DES PERSÖNLICHKEITSTRAININGS

Denken – Wir sollten nicht ständig an die eigenen Schwächen denken, sondern den Fokus auf die Stärken lenken. Wenn ich schlecht über mich denke, wie sollen denn dann andere eine gute Meinung gewinnen?
Gefühle – Wir bestimmen selbst, wie wir auf andere wirken. Aber wir können nur überzeugen, wenn wir glaubhaft sind.
Handeln – Wir steuern unseren Eindruck mit Äußerlichkeiten wie Körpersprache, Haltung, Kleidung und Farben. So erzeugen zum Beispiel helle Farben Nähe, schwarzes Outfit baut Distanz auf.
Wirklichkeit – Wir ernten nur, was wir auch gesät haben. Ein solches Umdenken führt immer und auf allen Ebenen zu echter, nachhaltiger Motivation und damit zum Unternehmenserfolg.

KONTAKT
Regina Först
Tel. 0 43 22 • 69 23 45
www.regina-foerst.de

8140_MLP_wq_3_07.indd 21 29.08.2007 10:25:33 Uhr