

So steigern Sie Ihr Charisma

Menschen mit einer charismatischen Ausstrahlung haben eine positive Wirkung auf andere, man traut ihnen mehr zu. Natürlich ist das gerade in der Politik wesentlich.

Wie steht es um Ihr Charisma?

In der nachfolgenden Checkliste sind die Charaktereigenschaften aufgelistet, die Charisma ausmachen. Hier können Sie sich selbst prüfen und finden damit Ansatzpunkte, wie Sie Ihre Ausstrahlung verstärken können:

Charismatische Menschen verfügen über:

- Zufriedenheit** (zuversichtlich, vertrauen auf das Leben, sind gelassen)
- Authentizität** (echt in ihrer Darstellung, spielen keine Rolle)
- Expression** (können frei über ihre Gefühle und Gedanken sprechen)
- Energie und Entschlossenheit** (Tatendrang, der auf das Umfeld mitreißend wirkt)
- Kongruenz** (stimmig in Wort und Körpersprache)
- Selbstbewusstsein** (kennen ihre Stärken und Schwächen und stehen dazu)
- Selbstüberzeugung** (glauben an sich und ihre Fähigkeiten, ohne Überheblichkeit)
- Individualität** (können sich innerlich und äußerlich abgrenzen)
- Mut** (können ihre Meinung sagen und standhaft vertreten, auch wenn sie damit anecken)
- Klarheit** (kennen ihr Ziel genau – und auch das, was sie nicht wollen)
- Verantwortungsbereitschaft** (stehen zu ihren Handlungen)
- Kritikbereitschaft** (wollen Feedback und stehen zu ihren Fehlern)
- Überzeugungskraft** (setzen sich für ihre Ideen ein)
- Kommunikationsfähigkeit** (haben sich notwendige Techniken angeeignet)
- Aufmerksamkeit** (zeigen echtes Interesse an anderen)
- Adressatenkenntnis** (kennen ihre Zielgruppe)
- Evaluation und Selbstkontrolle** (analysieren und bewerten ihre Verhaltensweisen und persönliche Entwicklung regelmäßig)
- Disziplin/Zielstrebigkeit** (halten sich an ihre selbstgesetzten Vorgaben)

Lern- und Trainingsmotivation (sind interessiert, ständig Neues zu lernen)

Einige Arbeitsschritte zur Steigerung Ihres Charismas:

- Überprüfen Sie die Kriterien nacheinander und bewerten Sie die Ausprägung auf einer Skala von 0 bis 10.
- Falls Sie das noch nicht getan haben, sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens über Ihre Selbsteinschätzung. Nimmt Sie diese Person genauso wahr?
- Gibt es Merkmale, die bei Ihnen eher schwach ausgeprägt sind? Dann überlegen Sie, welche konkreten Schritte Sie unternehmen könnten, um mehr Punkte auf der Skala zu erreichen.
- Schaffen Sie regelmäßige Rituale. Bei den Punkten Disziplin und Lernbereitschaft könnten Sie sich z.B. für eine Tätigkeit, die sie vielleicht schon lange vor sich herschieben, tägliche Arbeitseinheiten vornehmen und diese auch als Termine in Ihrem Kalender festlegen.
- Brauchen Sie Unterstützung im Punkt Klarheit, Kongruenz oder Adressatenkreis? Hier unterstützt eine ganz einfache Übung. Stellen Sie sich bei der Vorbereitung auf Gespräche, Reden oder Mediationsgesprächen mehrfach folgende Fragen: **Wen interessiert das? Aus welchem Grund? Um was geht es wirklich?** Vor allem die letzte Frage sollten Sie während der Bearbeitung eines Themas immer wieder stellen. Sie werden sehen, mit jedem Mal kommen Sie dem eigentlichen Kern näher.