

CHARISMA

© 2023 Martina Gleissenebner-Teskey

2. überarbeitete Auflage

1. Auflage 2017

Autorin: Martina Gleissenebner-Teskey

Umschlaggestaltung: Marlene Schaufler

Coverfoto: Andrea Sojka

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Data-form Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

ISBN:

978-3-99152-130-3 (Paperback)

978-3-99152-129-7 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Martina Gleissenebner-Teskey

CHARISMA

**Das 9-Wochen-Programm
für ein gelingendes Leben**

Ich widme dieses Buch allen,
mit denen ich jemals in Berührung gekommen bin.
Ihr alle seid Teil von mir,
ihr alle habt mich zu der Person gemacht, die ich bin.
Und ich wohne in allen von euch.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| VORWORT | 9 |
| 0 Das Charisma-Konzept..... | 17 |
| 0.1 Die 3 Ebenen..... | 19 |
| 0.2 Die drei Ebenen im Überblick..... | 22 |
| 0.3 Wie Sie mit dem Charisma-Konzept und diesem Buch arbeiten | 23 |
| 1. TEIL..... | 27 |
| DER GEIST = DIE QUELLE | 27 |
| 1 Woche 1: Erkennen | 31 |
| 1.1 Gedankenspiele über Spielräume | 34 |
| 1.2 ÜBUNG : Möglichkeitsräume wahrnehmen | 37 |
| 2 Woche 2: Erwarten | 45 |
| 2.1 Wirklichkeit = Potential | 46 |
| 2.2 ÜBUNG 1: Erwartungen überprüfen | 53 |
| 2.3 ÜBUNG 2: Neue Erwartungen zulassen..... | 55 |
| 3 Woche 3: Fokussieren..... | 62 |
| 3.1 ÜBUNG 1: Vision und Zielsetzung..... | 66 |
| 3.2 ÜBUNG 2: Ein Bild als Leitmotiv | 69 |
| Im Zwischenraum..... | 74 |
| 2. TEIL..... | 77 |
| DER KÖRPER = DER BOTSCHAFTER | 77 |
| 4 Woche 4: Körper-Geist-Kybernetik | 81 |
| 4.1 ÜBUNG 1: Eine jederzeit aktionsbereite und gleichzeitig entspannte Haltung einnehmen..... | 89 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 4.2 | ÜBUNG 2: Sich selbst beeinflussen..... | 95 |
| 4.2.1 | Selbstvertrauen | 96 |
| 4.2.2 | Freude..... | 100 |
| 4.2.3 | Mut | 101 |
| 5 | Woche 5: Sich stimmen | 105 |
| 5.1 | Stimmtraining ist Präsenztraining | 107 |
| 5.2 | STIMMÜBUNGEN..... | 109 |
| 5.2.1 | Entspannung..... | 109 |
| 5.2.2 | Resonanz..... | 111 |
| 6 | Woche 6: Rhythmisieren | 115 |
| 6.1 | Im eigenen Rhythmus leben lernen..... | 120 |
| 6.2 | ÜBUNG 1: Spüren | 125 |
| 6.3 | ÜBUNG 2: Kreieren Sie Ihren Rhythmus..... | 133 |
| | Im Zwischenraum..... | 135 |
| | 3. TEIL..... | 139 |
| | IM KOMMUNIKATIONSRAUM = DIE BEGEGNUNG | 139 |
| 7 | Woche 7: Non-Verbale Synchronisation | 148 |
| 7.1 | Die Elemente der non-Verbalen Kommunikation und ihre Bedeutung für die Synchronisation | 150 |
| 7.1.1 | Kleidung/ Stil..... | 151 |
| 7.1.2 | Haltung | 156 |
| 7.1.3 | Gestik | 157 |
| 7.1.4 | Blickkontakt | 161 |
| 7.1.5 | Mimik..... | 163 |
| 7.1.6 | Kontaktverhalten | 167 |
| 7.1.7 | Raum – und Zeit-Verhalten..... | 167 |
| 7.2 | ÜBUNG 1: Mit dem Stil den Rahmen setzen | 169 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 7.3 | ÜBUNG 2: Synchronisation ab dem 1. Moment..... | 172 |
| 8 | Woche 8: Verbale Synchronisation | 178 |
| 8.1 | Grundprinzipien verbaler Synchronisation..... | 181 |
| 8.1.1 | Gefühl versus Intellekt..... | 182 |
| 8.1.2 | Optimismus versus Pessimismus | 189 |
| 8.1.3 | Leidenschaft: dem wirklich Wichtigen Bedeutung geben | 193 |
| 8.1.4 | Rhythmisieren..... | 193 |
| 8.2 | ÜBUNG 1: Gefühl über Verstand setzen..... | 195 |
| 8.3 | ÜBUNG 2: Leidenschaft zum Prinzip machen..... | 197 |
| 9 | Woche 9: Alles ist im Fluss das Leben in der Spirale | 200 |
| 9.1 | Ihr ganz persönlicher Weg..... | 202 |
| 9.2 | ÜBUNG 1: Anerkennung zum Prinzip machen | 204 |
| 9.3 | ÜBUNG 2: Die Folgen Ihrer Entwicklung annehmen | 208 |
| 9.4 | Wie sich die Spirale selbst zu drehen beginnt..... | 211 |
| | Überblick & Dranbleiben | 214 |
| | Nachwort..... | 219 |
| | Literaturverzeichnis | 220 |

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten hier die 2., überarbeitete Auflage in Händen. Ich hatte zwanzig Jahre gebraucht, um das 1996 entwickelte Charisma-Konzept endlich in ein Buch zu gießen und schließlich 2017 zu publizieren. Das Konzept hat sich in seiner Grundstruktur nicht verändert, aber durch meine Teilnahme an Germany's Next Topmodel bin ich mit einer viel breiteren Öffentlichkeit im Austausch und so schreibe ich nun nicht mehr ausschließlich für den Businesskontext, sondern für alle, die ihr Leben auf Basis ihrer eigenen Gaben und Talente gelingen lassen wollen.

Ein „gelingendes Leben“, in dem Sie selbst am Steuer sitzen, das ist das Ziel. Es braucht keine Weltveränderung im großen Stil durch Einzelne. Ich bin mittlerweile der Ansicht, dass das Fördern von HeldInnen-Figuren negativ ist, weil zu viel Macht immer korrumpt. Wir brauchen kein Heldenhum. Wenn jeder und jede von uns die eigenen Gaben entwickelt und verantwortungsvoll in diese Welt einbringt, genügt das schon. Denn dies war der Ausgangspunkt für die Entwicklung des Charisma-Konzepts: es sollte ein Beitrag zu einer besseren Welt sein, weil WIR besser mit uns selbst umgehen.

Wenn wir uns selbst finden und in unserer Einzigartigkeit lieben lernen, fällt viel Druck und Leid von uns ab. Nur wenn wir uns selbst annehmen, können wir auch andere annehmen und ihnen als freie Menschen begegnen. Wenn wir uns selbst kraftvoll fühlen, können wir auch anderen ihre Kraft zugestehen und werden fähig, gemeinsam – und

nicht im Wettstreit gegeneinander - an den Lösungen zu arbeiten, die diese Welt dringend braucht.

Ich möchte Sie in diesem Buch auch lehren, mit klarem Blick hinter die Dinge, Situationen und Menschen zu schauen – auch hinter uns selbst, wo wir uns selbst täuschen und blenden.

Dieses Buch ist für alle, die mit voller Konsequenz BEWUSST leben wollen.

Einige Beispiele habe ich ergänzt, den dritten Teil der Welt von heute angepasst. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse haben in der Zwischenzeit jedoch nur noch weiter bestätigt, womit ich nun bereits seit mehr als einem viertel Jahrhundert arbeite: mit der Tatsache, dass Geist und Körper in direkter Verbindung stehen und sich über die Beziehung mit der Umwelt weiterentwickeln. Und zwar in jedem einzelnen Moment. Daher haben wir auch in jedem Moment die Möglichkeit, das eigene Leben anders weiterzuentwickeln. Wir sind Lehm in unseren eigenen Händen.

Dieser Lehm, aus dem wir das für uns beste Selbst entwickeln können, ist das Geschenk, das wir zu Beginn unseres Lebens erhalten: es sind unsere einzigartigen Anlagen und Talente, die wir Zeit unseres Lebens zu immer größerer Pracht entfalten dürfen.

Dieses Geschenk ist die „Gnadengabe“, ist „Charisma“. In diesem Buch geht es um das Entdecken und Fördern Ihrer ganz eigenen Gnadengabe(n) und der Schaffung eines Lebens, das Ihnen entspricht.

Martina Gleissenebner-Teskey, im März 2023

Das gelingende Leben

entsteht aus einer Kette von gelingenden Momenten.

Ein Moment führt zum nächsten.

Wenn du DIESEN Moment dir entsprechend

bestmöglich lebst,

dann wird auch der nächste dir entsprechen und

bestmöglich sein.

Beginne JETZT.

Los Angeles, 2022

Die letzte Entscheidung ist gefallen: wer würde ins große Finale von einer der seit 17 Jahren erfolgreichsten deutschen Fernsehshows – „Germany's Next Topmodel“ – kommen? Meine Tochter Lou-Anne und ich als erste „Best Agerin“.

Immer wieder werde ich ab da in Interviews darauf angesprochen, „Geschichte“ geschrieben zu haben. Für mich hört sich das jedes Mal sehr surreal an. Es ist, als ob das Ereignis außerhalb meiner Selbst läge. Innerlich fühle ich mich kein bisschen anders als vorher. Die Teilnahme an GNTM, mein Erfolg und alles, was sich seither daraus ergeben hat, war einfach eine Konsequenz daraus, ein Leben zu leben, das mir entspricht. Ein Leben, in dem ich meine Gaben so gut wie möglich zur Entfaltung bringen will. Nicht, um irgendeinem Erfolgsziel nachzulaufen, sondern weil es mein Leben ist und ich nur dieses habe.

Ich hatte das alles für möglich gehalten, und deshalb ist es möglich geworden. Mit Einsatz, aber ohne Anstrengung. Mit Hingabe an den Moment. Mit klarem Bewusstsein für die Werte, die mich bis dahin geleitet haben und die durch die Teilnahme und alle damit verbundenen Herausforderungen nur bestätigt wurden.

Wenn mich jemand als charismatisch bezeichnet, dann freut mich das, aber auch diese Bezeichnung war weder ein Ziel, noch ist sie eine Errungenschaft. Sie beweist nur, dass Charisma durch die Beziehung im Einklang mit sich selbst und der Umwelt entsteht und dass ich diesen Einklang nun auf einer sichtbareren Ebene lebe. Aber er war vorher schon da. Die Essenz meines Seins hat sich nie verändert. Die Möglichkeit, andere mit auf diese Reise zu nehmen, jedoch vervielfacht. Diese Möglichkeit beschließe ich, anzunehmen und in vollem Umfang zu nutzen.

Wien, 2015

Beiläufige Aufmerksamkeit. Ab und zu dreht sie den Kopf zur Seite, gespieltes Desinteresse. Sie sitzt aufrecht, entspannt. Ihre Schwanzspitze bewegt sich rhythmisch auf und nieder. Lange.

Und dann plötzlich der Satz. Nur einer. Präzise in der Ausführung. Klar in der Richtung. Voller Leichtigkeit. Und die Maus hat ausgespielt.

An diese Beobachtung – eine von vielen ähnlichen, wenn man mit einer Katze lebt – musste ich denken, als ich den Direktor der Wiener Staatsoper, Dominique Meyer, auf jener Diskussionscouch sitzen sah. In sich gesunken, gleichsam unbeteiligt, ein unscheinbarer Mann zwischen seinen Mitdiskutanten, die sich gegenseitig in ihren Wortmeldungen an Expertise zu übertrumpfen suchten. Keine Regung auf seiner Seite, verhalten freundliche Mimik. Und dann die Verwandlung:

Eine Frage wird gestellt und die unscheinbare Gestalt kommt nach vorne, an die Kante dieser unglaublich bequemen Couch – präzise, zielgerichtet, völlig ruhig, mit Leichtigkeit – und wir hören zum ersten Mal eine Antwort, die nicht nur auf die Moderatorin Bezug nimmt, sondern auf alles, was die Redner rechts und links vor ihm gesagt haben und was den Kern der Diskussion trifft.

Danach sinkt er wieder zurück, in die Tiefen dieses Polstermöbels, verschwindet – aber nur für den, der erst jetzt den Saal betritt. Alle anderen im Publikum warten nur noch darauf, ihn wieder sprechen zu hören und diese Verwandlung noch einmal mitzuerleben.

Monte Carlo, 2002

Wir waren wie in einer Blase. Und außerhalb die Welt. Nur er und ich. Bis zuletzt sprachen wir uns per Sie an, bis zuletzt bestand die kulturelle Distanz, und bis zuletzt bewegten wir uns in jedem Meeting in einer Blase, die die äußere Welt ausschloss. Und selbst, wenn an diesem Meeting noch andere Menschen teilnahmen, sobald er seine Aufmerksamkeit auf mich richtete, betraten wir unsere Blase der Ausschließlichkeit.

Diese Beobachtung teile ich mit vielen anderen, die mit Charismatikern zusammengetroffen sind. „In dem Moment schien nur ich für sie/ihn interessant zu sein.“ Die Ausschließlichkeit der Zuwendung, mit der wir als Neugeborene bedacht wurden – sie suchen wir Zeit unseres Lebens aufs Neue. Der innigste Wunsch jedes Menschen ist, GESEHEN ZU WERDEN. Nicht nur äußerlich, sondern als ganzer Mensch. Gesehen zu werden verleiht uns das Gefühl von Bedeutung.

Jene, die uns tatsächlich zu sehen scheinen, üben fast unwiderstehliche Macht auf uns aus. Das Gefühl, bedeutsam zu sein, das Gefühl, einen Sinn zu haben, befähigt uns mehr als alles andere.

Toronto, 1993

Es war ein heißer Sommerabend, als eine Gruppe junger Mädchen in den Trainingsraum der Model-Agentur strömte. Ich hatte spontan den Kurs von einer Kollegin übernommen, die erkrankt war und legte damit, ohne es zu ahnen, den Grundstein für mein gesamtes späteres Berufsleben.

Allein, in jenem Moment war ich mir meines Glücks nicht ganz so sicher: einige Mädchen waren hübsch, andere weniger, und keines von ihnen

hatte die Gabe der Ausstrahlung. Besonders eines erweckte meine Neugier, da es so ganz das Gegenteil eines Models zu sein schien – Typ „Graue Maus“, unauffällig, ohne Haltung, ohne Präsenz.

Binnen weniger Kursstunden schälte sich diese junge Frau aus ihrer Unauffälligkeit wie ein Schmetterling aus seinem Kokon, richtete sich auf wie eine Blume, der man endlich Wasser und Licht schenkt. Ich beobachtete diese Verwandlung, deren Grund ich selbst war, mit Verblüfung.

Das Geheimnis? Eine Kombination aus unbedingter Aufmerksamkeit und bewusster Körperarbeit haben das Strahlen in diesem Mädchen hervorgebracht. Was heute wissenschaftlich erwiesen ist, durfte ich damals real miterleben.

In all diesen Schlüsselerlebnissen gibt es ein Kernstück: Präsenz als Voraussetzung dafür, echte Verbindung aufzunehmen und sich in Beziehung zu setzen.

Präsenz als Voraussetzung für Charisma. Präsenz als Ausdruck absoluten Seins im Moment. Da ist kein Ziel, außer dieses: „DA zu SEIN“.

Nur wenn wir präsent sind, können wir uns in Beziehung setzen - mit uns selbst und anderen - und wahrnehmen, was „ansteht“, was gerade im Raum ist, welches Bedürfnis erfüllt werden soll. In uns und anderen.

Ich möchte Ihnen daher für Ihre Arbeit mit diesem Buch eine Leitidee auf den Weg mitgeben:

CHARISMA ENTSTEHT AUS BEZIEHUNG.

Beziehung mit sich selbst
Beziehung mit dem anderen.
Beziehung mit der Umwelt.

0 DAS CHARISMA-KONZEPT

D

as Thema „Charisma“ begleitet mich schon ein gefühltes ganzes Leben lang. Als Beobachtung, als Studienobjekt, in Selbstausübung und als Trainerin und Coach. 1996 habe ich das Charisma-Konzept als Seminarmodell und als philosophische Grundlage meiner Arbeit entwickelt.

Es basiert auf dem Grundsatz, dass jeder Mensch eine besondere Gabe hat, die nur er oder sie in die Gemeinschaft einbringen kann. Und wenn ich vorher von Talenten und Anlagen gesprochen habe, so handelt es sich nicht um die ganz außergewöhnlichen Dinge. Nicht jeder kann, noch muss, ein Picasso, Goethe oder Mozart sein. Nicht jeder eine Lady Di, ein Elon Musk, eine Michelle Obama oder ein Steve Jobs. Unsere Gabe besteht schon in der einzigartigen Weise, wie wir uns der Welt zuwenden, wie wir sie erleben, interpretieren und wie wir mit ihr umgehen. Es sind diese Eigenschaften, von denen unsere ersten Bezugspersonen immer noch als „du hast schon immer...“ sprechen.

Das Charisma-Konzept bezieht sich aber nicht nur auf die Besonderheit des Einzelnen um dessen selbst willen, sondern es nimmt auch die Besonderheit, die jeder Einzelne zum Ergebnis beitragen kann, in den Fokus. Als Ökologin leihe ich mir gern eine Analogie aus dieser Naturwissenschaft, um das Konzept zu veranschaulichen: wenn der „Haushalt der Natur“ in Ordnung ist, dann bedeutet dies, dass jedes Element darin jenen Platz hat, an dem es optimal wirksam werden kann. In jedem noch

so kleinen Ökosystem hat jedes einzelne Element seine Aufgabe, kann seine „Stärken“ einsetzen und ist von einzigartiger Bedeutung.

Das menschliche System, unsere verschiedenen organisierten Gemeinschaften von der kleinsten Einheit einer Zweiergemeinschaft bis hin zu ganzen Staaten und Bevölkerungsgruppen, sind ebenfalls dann am gesündesten, harmonischsten und produktivsten, wenn jedes einzelne Mitglied seinen Teil dazu beitragen kann. Unser individuelles Gefühl der Sinnhaftigkeit wird umso erfüllender, je klarer wir unseren Beitrag zur Gemeinschaft erleben. Radikalisierung etwa, kann das Ergebnis eines Gefühls der Bedeutungslosigkeit und daher auch Hilflosigkeit sein. Wenn dieses Gefühl besonders stark wird, sind die Betroffenen umso anfälliger für Personen, die ihren Sinn gefunden haben und andere brauchen, um ihn in die Tat umzusetzen. Sowohl im Positiven wie auch im Negativen. Der Wunsch „endlich gesehen zu werden“ macht Menschen schwach und verführbar.

Das Charisma-Konzept ist deshalb nicht zuletzt ein Ausdruck meines gesellschaftlichen und ökologischen Engagements, das mich seit jeher begleitet. Es gibt dem Wunsch, Menschen mit konkreten Methoden und mit Wissen dabei zu unterstützen, ihre individuelle Bedeutung für sich selbst zu finden und zu leben und sich dann auch ihnen gemäß in ihre jeweiligen Gemeinschaften einzubringen.

Ich selbst komme aus einer jahrzehntelangen Tradition als Führungs-kräfte- Coach und Trainerin im Berufsumfeld. Deshalb sind viele Beispiele in diesem Buch aus diesen Bereichen. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Entwicklung von Charisma nur für berufliche Zwecke interes-

sant ist. Sich mit der eigenen Gnadengabe zu beschäftigen, ist eine Be- reicherung für jede Person, die das eigene Leben mit Sinn erfüllen möchte.

0.1 DIE 3 EBENEN

Das Charisma- Konzept ist in drei Ebenen gegliedert. Was ich bereits 1993 in meiner Arbeit mit Models erkannt habe, ist heute mehr denn je Inhalt neuwissenschaftlicher Erkenntnisse: die mentale Ebene, der Geist (unsere kognitiven, psychischen Fähigkeiten und Gewohnheiten), und wie wir ihn nutzen, ist einerseits Quelle unserer Interpretation der Wirklichkeit, lässt sich andererseits aber auch durch rein physische Erfahrungen steuern und entwickeln.

Auf Aristoteles geht folgendes Zitat zurück:

„Seele und Körper wirken aufeinander ein. Eine Veränderung des Seelenzustandes bringt eine Wandlung der Körpergestalt hervor; und umgekehrt führt eine Veränderung der Gestalt des Körpers zu einer verändelten Verfassung der Seele“. (Die „Seele“ entspricht dem hier verwendeten „Geist“)

Ohne uns mit Wissenschaft zu beschäftigen, sehen wir, dass sich der Körper eines Menschen, der weiß, was er will, anders ausdrückt, als von jemanden, der mit Unsicherheit kämpft. Die Art, wie wir unsere Muskeln bewegen, hat einen direkten Einfluss auf die neuronalen Verschaltungen im Gehirn und auf unseren Hormonhaushalt. Bewusste Veränderung und Weiterentwicklung ist daher nicht nur eine Sache des Willens, also des Geistes, sondern oft viel effektiver eine Sache des Körpers. In seinem Buch „*Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist*

und Körper und wie man sie heilen kann“ zeigt der Psychiater Bessel van der Kolk eindrucksvoll, wie gut die Auflösung von Traumata durch einfache Körperübungen gelingen kann, dort, wo der Geist scheitert. Ein ideales Entwicklungskonzept verschränkt daher die geistige und die körperliche Ebene miteinander, sodass ganzheitliche Evolution stattfinden kann.

Ohne die Ebene der Umwelt ist Weiterentwicklung jedoch nicht denkbar. Es gibt ein schönes Sprichwort aus Tansania: „Ich bin, weil du bist.“ Als Teil von Gemeinschaften entwickeln wir uns immer in Beziehung mit unseren Mitmenschen und unserm Umfeld weiter. Wir stehen in einer konstanten Feedbackschleife. Diese Beziehung bewusst zu gestalten, das ist ebenfalls Ziel des Charisma-Konzepts. Denn wenn wir es schaffen, diese Beziehungen nach unserem Wunsch zu gestalten, dann können wir uns selbst so entwickeln, wie es uns entspricht.

Die 3. Ebene des Charisma-Konzept ergänzt also die Arbeit mit Geist und Körper um den Kommunikationsraum, jenen Raum, in dem wir mit anderen Menschen in Beziehung treten.

Diese 3. Ebene ist besonders für das Empfinden von Ausstrahlung und Charisma wesentlich, weil diese Eigenschaften nur in Bezug auf andere erfahrbar werden. Im Kommunikationsraum geht es darum, zu bewussten Gestaltern von Beziehungen zu werden und damit Ihr ganzes Leben im wahrsten Sinne des Wortes „selbst-bewusst“ zu gestalten.

Diese Ebene ist die Abschlussebene und gleichzeitig der Startpunkt für die nächste Schleife in unserer Spirale. Wir entwickeln uns konstant weiter und zwar immer in diesem Wechselspiel von Geist, der durch den Körper ausgedrückt wird und der in der Umwelt seine Resonanz findet,