

Vorwort

Manche Menschen fesseln und faszinieren uns. Sie treten in den Raum und etwas ändert sich: Eine verkrampfte Runde wird lebendig, „der Neue“ wird zum Orientierungspunkt.

Können wir unsere Wirkung auf andere beeinflussen?

Künstlich schaffen oder mechanisch antrainieren können Sie eine positive Ausstrahlung nicht. Sie *entsteht* in ihrer eigenen Zeit, wenn innere Blockaden zu Erkenntnis und mehr Bewusstheit führen.

In diesem TaschenGuide stellen wir Ihnen einen Weg vor, wie Sie im Alltag gelassen und natürlich-souverän werden. Sie erfahren, welche Verhaltens- und Haltungsmuster Ihre Ausstrahlung schwächen, wie sich eine positive Ausstrahlung aufbaut, und wie sich Ihre Selbstwahrnehmung darüber erweitern kann. Zahlreiche Übungen zu Körperhaltung, Gestik, Mimik und Stimme unterstützen Sie dabei.

Sie gewinnen durch Ihre Ausstrahlung, wenn es in keinem Moment einen Widerspruch zwischen Ihrer inneren seelischen Realität und Ihrem Auftreten gibt.

Das können Sie mit Freude und Erfolg erreichen!

Herzlichst,
Ihr

Michael Reiter

Eine positive Ausstrahlung – aber wie?

Warum ziehen uns manche Menschen unweigerlich in ihren Bann? Sind Menschen, die Ausstrahlung haben, nur besonders überzeugende Schauspieler? Oder steckt mehr dahinter?

In diesem Kapitel erfahren Sie,

- auf welchen Faktoren eine positive Ausstrahlung beruht (S. 8),
- was Körperwahrnehmung mit Ihrer Ausstrahlung zu tun hat (S. 11) und
- wie Sie authentisch werden (S. 15).

Das Geheimnis einer positiven Ausstrahlung

Sie kennen solche Situationen: Eine neue Kollegin hat in Ihrer Abteilung angefangen. Sie haben sie das erste Mal kurz auf dem Gang gesehen und sind hingerissen: eine richtige Schönheit wird da demnächst in Ihrem Nachbarbüro sitzen. Einige Wochen später können Sie sich an Ihre anfängliche Begeisterung kaum erinnern. – Was ist passiert?

Die Kollegin ist durchaus sympathisch, sie hat sich rasch eingearbeitet und verhält sich auch nicht unkollegial. Aber sie wirkt farblos. In Besprechungen oder Präsentationen hat man immer das Gefühl, sie steht nicht hinter dem, was sie sagt. Spricht man sie an, scheint sie sich immer ein Stück zurückzuziehen. Es fehlt ihr einfach an Ausstrahlung.

Auch das Gegenteil werden Sie sicher schon erlebt haben: dass jemand, nachdem Sie ihn kennen gelernt haben, interessanter ist als auf den ersten Blick. Oder dass jemand den Raum betritt und Sie schon mit den ersten Worten fesselt. Er mag mit seinem Bauch und seiner großen Nase kein Anwärter auf einen ersten Platz im Schönheitswettbewerb sein, doch seine Ausstrahlung wirkt so überzeugend, dass Sie ihn plötzlich rundum sympathisch und attraktiv finden.

Wer eine starke positive Ausstrahlung hat,

- wirkt glaubwürdig und sympathisch,
- wirkt innerlich kraftvoll und überzeugend,

- wirkt natürlich-autoritär und souverän,
- bekommt Offenheit und echtes Interesse von anderen entgegengebracht,
- kann leichter Kontakte knüpfen und begeistern,
- kann wirkungsvoller präsentieren,
- kann leichter führen und motivieren.

Die tiefe Kraft der Ausstrahlung

Damit haben wir schon eine erste Erkenntnis gewonnen: In unserer Wahrnehmung spielt die Ausstrahlung eines Menschen eine wesentlich größere Rolle als ein vermeintlich äußerer Makel. Die Ausstrahlung wirkt letztlich stärker als manche Äußerlichkeit, die wir auf den ersten Blick vielleicht als störend empfinden. Eine elementare Einsicht, die Sie bei der weiteren Lektüre stets im Hinterkopf bewahren sollten.

Doch worin liegt nun das Geheimnis dieser Wirkung? Kommen wir noch einmal auf unser erstes Beispiel zurück: Spricht die Kollegin einfach nur zu leise, lächelt sie zu wenig oder ist ihre Mimik zu starr? Das mag alles sein, doch würde es ihr schon zu einer stärkeren Ausstrahlung verhelfen, wenn sie trainieren würde, lauter, deutlicher und mit einer ausgeprägteren Mimik und Gestik zu sprechen? – Wohl kaum!

Ausstrahlung hat viel mit innerem Gleichgewicht zu tun

Ausstrahlung ist mehr als antrainierte Gestik oder Stimme. Faszinierende Menschen sind in aller Regel nicht perfekt, sondern strahlen eine Harmonie aus, die ihnen Präsenz, Aus-

drucksstärke und Gelassenheit verleiht. Die Quelle dieser Harmonie ist ihr inneres Gleichgewicht (siehe Seite 19), die sie auch in angespannten Situationen souverän bleiben lässt. Solche Menschen handeln unter den verschiedensten Bedingungen gelassen, klar und zielorientiert. Dies ist über ihre Ausstrahlung spürbar. *Ihre Ausstrahlung* vermittelt also den Grad innerer Harmonie, der bei anderen eine geringere oder stärkere positive Wirkung hervorruft.

Machen Sie den Test

Notieren Sie sich zwei bis drei Menschen aus Ihrem näheren und weiteren Bekanntenkreis, die Ihrer Meinung nach eine starke, positive Ausstrahlung haben. Beschreiben Sie ihre Größe, Haarfarbe und Haltung – was Ihnen auch immer an diesen Menschen auffallen mag. Sind es immer die attraktivsten, schlanksten, fehlerfreiesten?

Worauf eine positive Ausstrahlung beruht

Bejahen Sie sich selbst

Vorweg sei eine wichtige Voraussetzung für eine positive Ausstrahlung genannt. Der Boden sozusagen, auf dem sie sich erst richtig entwickeln kann: Wir sollten uns selbst akzeptieren, unsere Schwächen anerkennen und offen damit umgehen! Wer mit seinem Leben hadert, sich ständig ungerecht behandelt fühlt, wer seinen Körper ablehnt, weil er angeblich zu dick, zu klein oder zu hässlich ist, wird nie kraftvoll und positiv strahlen. Im Gegenteil: Er wird sich mit dieser Form innerer Haltung blockieren.

Wer seine Ausstrahlung fördern will, wer authentisch und selbst-bewusst leben will, sollte zuallererst sich selbst bejahen lernen – ohne Wenn und Aber. Das bedeutet keinen Verzicht auf jegliche Selbstkritik. Die Grundhaltung sich selbst gegenüber sollte eine Bejahende sein: Damit wird Ihnen leichter bewusst, was Ihr inneres Gleichgewicht schwächt und stärkt, wo Ihre momentanen Schwächen und Stärken, und wo Ihre Eigenheiten und Potenziale liegen.

Der verneinende Zirkel der Selbstverleugnung

Viele Menschen können sich scheinbare Mängel oder Defizite nicht verzeihen. Die meisten von uns leben in der ständigen Angst, jemand könnte ihr Nicht-Perfektsein entdecken und verurteilen, und sie könnten dadurch – was auch immer – verlieren: Derartige Versagensängste haben oft schwere Folgen: Wenn wir immer nur an unsere Fehler denken verspannt, verkrampft und blockiert alles in uns. Wir verlieren unsere natürliche Souveränität und Ausstrahlung.

Beispiel



Nach Feierabend gibt der Abteilungsleiter ein Glas Sekt aus, denn er hatte am Wochenende Geburtstag. Die neue Teamassistentin, die ständig mit ihrem Übergewicht kämpft, fühlt sich in solchen Situationen eher unwohl. Im Team sind so viele gut aussehende und kluge Leute, was wollen die schon privat mit ihr reden? Als der Teamleiter versucht, sie in ein Gespräch zu verwickeln, hört sie nicht auf, sich selbst zu kontrollieren und denkt: „Jetzt nur keinen Mist reden“. Die Folge: Das Gespräch kommt nicht in Fluss. Schon bald wendet er sich mit der Entschuldigung ab, er müsse jemanden begrüßen. Sie glaubt zu wissen, warum: „Dicke mag eben keiner.“

Solche Hemmungen und Blockaden kommen in unseren Mitmenschen meist unbewusst an. Und doch lässt es sie zurückhaltend, zögerlich oder gar ablehnend reagieren. Doch statt dies einer inneren Blockade zuzuschreiben, sind wir davon überzeugt, dass eine von uns als verletzend empfundene Rückmeldung – wie im Beispiel die Beendigung des Gesprächs – Ihren Grund nur in unseren Mängeln hat. So fühlen wir uns in unserer verneinenden Haltung uns selbst gegenüber bestärkt: „Dicke mag eben keiner.“

Wer sich selbst nicht bejaht, ist für andere nicht begehrenswert.

Schon das bewusste Erkennen und Bejahen eines solchen Verhaltensmusters kann Ihnen die Kraft spenden, es zu verlassen.

Positive Ausstrahlung fußt auf drei Säulen

Das klingt so, als müsste man erst einmal ziemlich viel an sich arbeiten. Aber keine Angst, Sie müssen sich nicht gleich auf die Couch legen, um Ihre Ausstrahlung zu verbessern. Es genügt schon, wenn Sie bereit sind, sich immer wieder einfühlsam Ihrem Körper zuzuwenden: Dies lässt Sie im ersten Schritt sich selbst und andere klarer wahrnehmen, auf Dauer authentischer werden und an innerer Kraft und Gleichgewicht gewinnen.

Eine positive Ausstrahlung baut auf:

- einer bejahenden, bewussten Körperwahrnehmung,
- einem in sich stimmigen Auftreten (dazu gehören Ihre Haltung, Atmung, Gestik, Mimik und Stimme) und

Was hat Ihre Körperwahrnehmung mit Ihrer Ausstrahlung zu tun? **11**



- einer bewussten, neutralen und bejahenden Wahrnehmung seiner selbst und anderer auf.

In den nächsten Abschnitten finden Sie eine Reihe von Übungen, durch die sich diese drei Säulen stärken können.