

Dein legendäre

CHARISMA-Guide

Das Gesetz der Anziehung



OLYMP RULES

1. Sei respektvoll
2. Vermeide negative Worte & Hiobsbotschaften
3. Übernimm Verantwortung für Deine Taten



CHARISMA?

Was macht einen Menschen charismatisch?



AUGENKONTAKT

Lass sie wie Scheinwerfer über Deine Mitmenschen gehen, ohne zu starren!

Schaue abwechselnd auf die Augen: Schaue beide Augen an.

Übung: Versuche beim nächsten Gespräch Deinem Gesprächspartner tief in die Augen zu schauen.



ZUHÖREN

Goethe: Gott gab uns 2 Ohren und einen Mund, um doppelt so gut zu zuhören!

Bevor Du auf einen Satz oder eine Frage antwortest, nimm Dir 3 Sekunden lang Zeit.

Versuche stets 100%ig da zu sein.



NAMEN

Namen sind etwas sehr persönliches!
Wiederhole den Namen authentisch.

Ab drei Wiederholungen mit einem bewussten Abstand wirken sympatisch! Nach dem dritten Mal solltest Du Dir sogar den Namen gemerkt haben.

Merke: Einmal am Anfang wiederholen!

BESTÄTIGUNG DURCH NICKEN

Wenn am Ende eines Satzes drei Mal genicken wird, animiert dies Deinen Gesprächspartner zum Weiterreden.

Telefon: Auch im Ton:
ein bejahendes „mhmm“ oder „Ja“.



HAND-GESTEN

Gestikulieren macht sexy! Wer seine Hände verwendet, um etwas zu umschreiben, wirkt automatisch anziehender.

Außerdem kannst Du durch ruhige und gelassene Gestik Situationen deeskalieren lassen. Damit fühlt sich Dein Gesprächspartner sicherer.

Übung: Beschreibe Deine Gedanken mehr mit den Händen.



RUHE

Apropos deeskalierende Gestik: Hektik schreckt ab. Das hilft dagegen: Wenn Du gestresst bist, steckst Du Deine Mitmenschen damit an. Zähle mental von 5 runter und antworte erst danach.



INTERESSE
DURCH VERTRAUEN

Jeder möchte verstanden werden.
„Er/Sie tickt so wie ich …“
„Er/Sie ist so wie ich …“
Vertrauen entsteht durch
Gleichsamkeit.

THEMEN GEBIETE

Finde Eure Schnittmenge heraus.
So sicherst Du Dir ihr Vertrauen.
Was wünscht sich Dein Gesprächs-
partner, worüber redet er?

Schätze Deine Sichtweise & toleriere
die der anderen.



LACHEN

Ist das Universal-Werkzeug
zur Kommunikation

Somit wirkt das Anziehungsgesetz:
Glück zieht Glück an!

Übung: Lächle Dich absofort morgens im Spiegel für 30 Sekunden an.

Παρακαλώ;

FRAGEN

Stelle mehr Fragen: Es geht nicht um Dich! Wenn die Person spricht, erfährst Du mehr und kannst besser auf sie eingehen.

Paraphrasieren

Wiederhole den letzten Satz mit anderen Worten oder mit einer Frage:
A: „Ich habe etwas gegessen!“
B: „Etwas?“ …



ZUNGE

Übung: Jetzt üben wir unsere Artikulationsfähigkeit. Sprich den folgenden Satz einmal vor.

12 große Boxkämpfer jagen Viktor mühsam durch die Münchener Innenstadt.

Lege nun Deine Zunge auf den Gaumen und sprich den Satz erneut 10 Mal aus.



ZUNGE

12 große Boxkämpfer jagen Viktor mühsam durch die Münchener Innenstadt.

Tausche nun alle Umlaute und Vokale mit einem dieser Vokale aus:
A E I O U und versuche den Satz erneut 10 mal auszusprechen.

Nach ein paar Übungen wird Deine Artikulation deutlich besser!



STIMME

Übung:
Brumme 3min mit Deinem Kehlkopf und Bauch. Zum Beispiel mit dem Wort „OHM“. Das beruhigt Dich und Deine Stimme wird tiefer. Das gewährleistet erneut die Sicherheit Deiner Mitmenschen

Übung: Nimm Dich dabei selber auf und höre Dir den Unterschied an!



ZUSTÄNDE

Um Dich stets zu motivieren, müsst Du lediglich folgende 3 Bereiche beherrschen können:
Emotional/Körperlich/Mental

Beeinflusst Du die einen, so werden die andere auch beeinflusst. Ein Bereich stößt den nächstgen an :)



POWER POSEN

Jeden Morgen darfst Du eine
Powerpose für Dich ausprobieren!

Übung: Übe täglich eine Powerpose!



WISSEN

Umso mehr Du weißt, umso besser kannst Du überall mitreden. Bilde Dich stets weiter.



NEURONALES NETZWERK

Erinnere Dich stets an die positiven Wörter! Hole sie Dir ins Gedächtnis und schule Dich täglich an der Vielfalt der Sprache. Sprache beeinflusst Deinen Geist und macht Dich charmant!



NEURONALES NETZWERK

95% aller tägl. gedachten Gedanken
sind die selben wie gestern!
60 – 65% sind negativ!

Bedeutet: Du musst dringend an
Deinem Mindset etwas verändern.
Ein guter Rat: Nutze das „Tagebuch der Legende“ ein Erfolgsjournal!



NEGATIONEN/ SCHWAMMIGES VERMEIDEN

Aber, Oft, Immer, Jedoch, Kann sein, Weiß nicht, …
Akzeptiere es oder ändere etwas. Aber hör mit Deinem Gejammer auf!

NACHAHMUNG

Spiegelneuronen

Übung: Macht mir nach …



QUEEN

Stellt Dir vor, Du wärst
eine Königin/ein König:
Wie würdest Du nun bei Streit
reagieren? Wie würdest Du bei
unangenehmen Situationen reagieren?



VORBILDER

Vorbilder sind wichtig für Deine Entwicklung. Doch wann fängst Du an Dich zu lieben und mit Dir ein Date zu haben?

Wann bist Du mit Dir selbst so zufrieden, dass Du kein anderer sein möchtest?

ZU GUTER LETZT

…



KIND SEIN

Solange Du kompetent bist,
kannst Du alles kindlich und frei
sehen. Es macht sympathisch …

Aber verwechsle nicht kindliches Sein
mit Naivität. Diese sind nämlich keine
Tugenden.



UNTER-STÜTZUNG

Du solltest unbedingt diesen Stress in Deinem Leben loswerden. Und das kannst Du durch effektives Selbst-coaching erreichen. Wie?
Schau hier rein:

WEITERLESEN