

# Charisma trainieren

So erkennen Sie Ihre eigene Dynamik



**Charisma ist keineswegs angeboren, sondern kann entwickelt werden. Warum es dabei wichtig ist, sich der eigenen Lebenskraft bewusst zu werden und diese optimal einzusetzen, zeigt Charisma-Trainerin Ortrud Tornow.**

**N**elson Mandela, Barack Obama, Madonna, Steve Jobs und Malala Yousafzai – sie alle haben eines gemeinsam: Sie sind beziehungsweise waren charismatische Persönlichkeiten. Was heißt das? Von Charismatikern sagt man häufig, sie haben eine „gewisse Ausstrahlung“, das berühmte „gewisse Etwas“. An der Umschreibung merkt man bereits, dass es schwer zu definieren ist, was einen Charismatiker konkret ausmacht. Bei Charisma geht es um etwas Abstraktes. Zudem hat Charisma viele Facetten. So sind nicht nur viele Politiker und Führungspersönlichkeiten charismatisch. Auch viele Trickbetrüger, Scharlatane und Größenwahn-sinnige haben Charisma zu ihrem Instrument gemacht.

**Charismatische Menschen bewirken etwas im Gegenüber**

Bei aller Schwierigkeit zur Definition, fest steht jedoch: Charismatische Menschen haben die Gabe, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Dabei ist nicht von kurzfristigen Momenten die Rede. Charisma heißt nicht nur, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, sondern vor allem auch, diese Aufmerksamkeit, die einem von anderen Menschen entgegengebracht wird, zu halten. Charismatische Menschen ziehen andere Menschen durch Ihre Art und Weise, durch Gestik, Mimik und Worte in ihren Bann. Sie bewirken etwas im Gegenüber, nehmen Einfluss und bleiben in Erinnerung.

In der Regel sind Charismatiker auch rhetorisch versiert. Doch die Anziehungskraft charismatischer Menschen liegt freilich nicht allein in ihrer Wortgewandtheit. Es handelt sich dabei eher um einen Ausdruck ihrer charismatischen Persönlichkeit. Wissenschaftler und Psychologen haben tiefer ge-

forscht und neun Merkmale identifiziert (siehe Kasten „9 Schlüssel für Charisma: Was Charismatiker ausmacht“). Drei von ihnen kommt aus meiner Sicht eine besondere Bedeutung zu: Charismatische Menschen können Emotionen sehr stark empfinden. Sie sind zudem fähig, auch andere Menschen starke Emotionen empfinden zu lassen. Und sie sind in der Lage, andere Menschen, Gruppen oder Organisationen aus dem Status Quo zu führen.

**Jeder kann Charisma entwickeln**

Insbesondere die beiden ersten Merkmale machen deutlich, dass sich Charisma nicht erreichen lässt, indem bestimmte Tools und Verhaltensratschläge an die Hand gegeben werden. Wir merken in der Regel sehr schnell, wenn Menschen lediglich Methoden anwenden. Wer so verfährt, erreicht seine Mitmenschen nicht – zumindest nicht von Dauer. Dennoch sage ich, dass jeder Charisma entwickeln kann. Denn in jedem Menschen gibt es Funken, die es gilt, zum Feuer zu entfachen. Nur dann können die Funken auch auf Andere überspringen, sprich: Die Aufmerksamkeit ist garantiert. Frei nach dem Motto des Kirchenlehrers Augustinus: „In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.“

Eine gewinnende Ausstrahlung kommt immer von innen heraus. Studien belegen, dass ein stabiles Selbstwertgefühl grundlegend ist. Wer die sechs Säulen des Selbstwertgefühls des amerikanischen Psychologen Nathaniel Branden kennt, weiß, dass es somit auch wichtig ist, sich selbst anzunehmen: Ich darf nicht in einem feindschaftlichen Verhältnis zu mir selbst stehen. Jeglicher Kampf gegen persönliche Hemmungen und Blockaden behindern die Entfaltung von Charisma. Je zufriedener ich bin, desto mehr positive Energie strahle ich aus.

**Kairologie hilft bei der Entfaltung von Charisma**

Wichtig ist, in jeder Lebensphase genau in sich hi-

neinzuhören und zu reflektieren: Was treibt mich an? Was muss passieren, damit ich in Harmonie mit mir leben kann? Dieser Aspekt ist von beachtlicher Bedeutung. Daher arbeite ich in meinen Charisma-Trainings auch mit der Kairologie – der Wissenschaft von der Dynamik des Menschen und seiner „menschlichen Zeit“. Der Kairologe Dr. Karl Hofmann hat hierzu ein Modell entwickelt. Es beruht auf dem alten Wissen, dass es neben der rationalen Zeit (Chronos) und den Zeiten der Natur (z.B. Biorhythmen) eine besondere menschliche Zeiterfahrung (Kairos) gibt, die der Mensch als energieerfüllt und bedeutsam erlebt. Hofmann zeigt, dass jeder Moment für uns ein Kairos ist. Denn jederzeit wirkt in und mit dem Menschen eine Entfaltungsdynamik, die ihre eigene zeitliche Ordnung hat. So



## 9 Schlüssel für Charisma

### WAS CHARISMATIKER AUSMACHT

1. Sie können Emotionen sehr stark empfinden
2. Sie sind fähig, auch andere Menschen starke Emotionen empfinden zu lassen
3. Sie begegnen anderen charismatischen Menschen auf Augenhöhe
4. Sie handeln außergewöhnlich und unkonventionell
5. Sie sind von der Meinung anderer unabhängig
6. Sie verkünden neue Gebote
7. Sie haben starke Grundwerte
8. Sie haben eine Vision, die anspricht
9. Sie können Gruppen/Organisationen aus dem Status Quo tradierten Verhaltensmustern führen

ist Kairos ein Schlüssel zum Verstehen des Eigenen Seins – wie ein menschliches Navi, das jedem von uns den im Moment besten und sinnvollsten Lebensweg anzeigt.

Im Kairos erfährt der Mensch die Kraft und Ausrichtung seines inneren Feuers. Das kann sich vielfältig zeigen. Da ist der Mann, der mit Ende 30 merkt, wie seine Resonanz zu seinen Kunden nachlässt und er davon träumt, ein neues Konzept zur Beratung zu entwickeln. Oder die 50-jährige erfolgreiche Managerin, die zunehmend unzufrieden wird, weil sie spürt, dass das Rennen um Erfolg nicht zur Erfüllung führt. Bei beiden hat sich die Bedeutung der eigenen Realität geändert. Solches zu erkennen, ist meiner Meinung nach die wesentliche Basis zur authentischen charismatischen Entfaltung: Je mehr ein Mensch sich mit dieser Dynamik auseinandersetzt, desto besser kann er seine Lebenskraft optimal einsetzen.

#### Sich selbst und andere Menschen begreifen

Charisma hängt auch eng mit der Beziehung zu den Mitmenschen zusammen. Hier hilft ein tieferes Verständnis für deren Kairos. Eine Führungskraft kann z. B. besser erkennen, in welcher Lebensphase sich ein Mitarbeiter befindet und welche Aufgaben diesem daher besonders leicht oder schwer fallen. Der Führungskraft wird es also möglich, die Energien des Mitarbeiters lebensphasenorientiert zu nutzen und diese entsprechend einzusetzen und zu entwickeln.

„Wer einmal sich selbst begriffen hat, begreift auch andere Menschen.“ So hat der Literat Stefan Zweig es einst auf den Punkt gebracht. Menschen, die sich selbst kennen und sich so annehmen, wie sie sind, sind auch fähig, andere Menschen zu begreifen und ihnen positiv zu begegnen. Sie bauen wie selbstverständlich „Wärmebrücken“ zu anderen Menschen – und wirken charismatisch. ■

### TORNOW Businessstraining

Unternehmens- und Persönlichkeitsentwicklung



**Ortrud Tornow**

#### ZUR PERSON

*Ortrud Tornow ist seit 1992 Inhaberin von Tornow BusinessTraining, Unternehmens- und Persönlichkeitsentwicklung in Fulda und seit 2009 Geschäftsführende Gesellschafterin der dta international ltd. developing talents and abilities mit Sitz in München. Ortrud Tornow ist eine der ersten zum Kairos Coach, Kairos Berater zertifizierten Kairos-Trainer(innen)nach HOKsys® (SHB).*

[www.tornow.de](http://www.tornow.de)

[www.dta-international.org](http://www.dta-international.org)

*Ortrud Tornow ist Mitglied im Q-Pool 100 e.V., der offiziellen Qualitätsgemeinschaft internationaler Wirtschaftstrainer und -berater e.V.*

[www.q-pool-100.com](http://www.q-pool-100.com)

