

MARTINA GLEISSENEBNER-TESKEY

CHARISMA

Das 9-Wochen-Programm
für ein gelingendes Leben

LESEPROBE

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	24
1. Teil - 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 - Der Körper = Der Botschafter	77
4 Woche 4: Körper-Geist-Kybernetik	81
4.1 Übung 1: Eine jederzeit aktionsbereite und gleichzeitig entspannte Haltung	89
4.2 Übung 2: Sich selbst beeinflussen	95
4.2.1 Selbstvertrauen · 4.2.2 Freude · 4.2.3 Mut	96-101

Inhaltsverzeichnis

5 Woche 5: Sich stimmen	105
5.1 Stimmtraining ist Präsenztraining	107
5.2 Stimmübungen	109
5.2.1 Entspannung · 5.2.2 Resonanz	109-111
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 - Im Kommunikationsraum = Die Begegnung	139
7 Woche 7: Non-Verbale Synchronisation	148
7.1 Die Elemente der non-verbalen Kommunikation	150
7.1.1 Kleidung/Stil · 7.1.2 Haltung · 7.1.3 Gestik	151-157
7.1.4 Blickkontakt · 7.1.5 Mimik	161-163
7.1.6 Kontaktverhalten · 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 · 8.1.2 Optimismus versus Pessimismus	182-189
8.1.3 Leidenschaft · 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

Das gelingende Leben entsteht aus einer Kette von gelingenden Momenten.

Ein gelingendes Leben, in dem Sie selbst am Steuer sitzen - das ist das Ziel.

Wenn du diesen Moment dir entsprechend bestmöglich lebst, dann wird auch der nächste dir entsprechen und bestmöglich sein. Beginne jetzt.

Es braucht keine Weltveränderung im großen Stil durch Einzelne. Wir brauchen kein Heldentum. Wenn jeder und jede von uns die eigenen Gaben entwickelt und verantwortungsvoll in diese Welt einbringt, genügt das schon.

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.

Wir sind Lehm in unseren eigenen Händen.

In jedem Moment haben wir die Möglichkeit, das eigene Leben anders weiterzuentwickeln.



Charisma entsteht aus Beziehung.

LOS ANGELES · 2022

„Die Teilnahme an
Germany's Next
Topmodel, mein
Erfolg und alles, was
sich seither daraus
ergeben hat, war
einfach eine
Konsequenz daraus,
ein Leben zu leben,
das mir entspricht.“

MONTE CARLO · 2002

„Der innigste
Wunsch jedes
Menschen ist,
gesehen zu werden.
Nicht nur äußerlich,
sondern als ganzer
Mensch.“

TORONTO · 1993

„Eine Kombination
aus unbedingter
Aufmerksamkeit
und bewusster
Körperarbeit haben
das Strahlen in
diesem Mädchen
hervorgebracht.“

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.

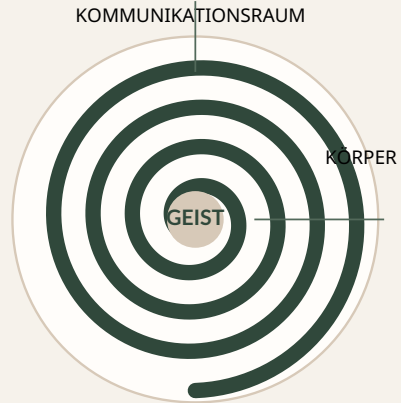
Beziehung mit sich selbst.
Beziehung mit dem anderen.
Beziehung mit der Umwelt.

Das Charisma-Konzept

Das Charisma-Konzept basiert auf dem Grundsatz, dass jeder Mensch eine besondere Gabe hat, die nur er oder sie in die Gemeinschaft einbringen kann.

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.

Das Konzept ist vergleichbar mit einer Spirale: im Kern fest verankert, dehnt sie sich nach außen aus - ohne je ihren Ursprung zu verlieren.



I. Geist

Die Quelle unserer Realität. Der Geist deutet, richtet die Aufmerksamkeit aus und erweitert Möglichkeitsräume.

II. Körper

Der Botschafter. Er drückt den Geist aus und wirkt zugleich auf ihn zurück.

III. Begegnung

Der Kommunikationsraum. Hier werden Beziehungen bewusst gestaltet und Charisma erfahrbar.

Woche 1: Erkennen

„Wir werden als einzigartige Individuen geboren und zu angepassten Systemteilen erzogen.“

Wir sind das Produkt unserer Anlagen, unserer Kultur, unserer Umweltbedingungen und aller Menschen, die je Einfluss auf uns hatten.

Jede neue Erfahrung wird entsprechend der bereits getätigten Erfahrungen kategorisiert. In der Neurobiologie werden diese eingefahrenen Wege „neuronale Autobahnen“ genannt, die umso schwerer zu verlassen sind, je länger sie befahren wurden.

Der Vorteil: Wir verlieren wenig Energie. Der Nachteil: Wir sehen nur einen Bruchteil dessen, was es zu sehen gäbe, wenn wir über Land führen.

In dieser Woche geht es darum, sich als Gestalter:in des eigenen Lebens zu begreifen.

Der neutrale Blick

Nichts ist nur gut oder schlecht, richtig oder falsch. Es geht darum, zu erkennen, was den eigenen Spielraum vergrößert - ohne anderen zu schaden.

Bewusstsein ist der erste Schritt.

I.

Erst wenn wir unsere Systeme, Gewohnheiten und Wertungen wahrnehmen, können wir entscheiden, ob sie uns noch entsprechen.



GEKÜRZTE PRAXISÜBUNG

Möglichkeitenräume wahrnehmen

Ziel

Sich des eigenen Potentials bewusst werden.

Was Sie brauchen

Einen stressfreien Moment. Sie können spazieren gehen oder bequem sitzen. Sie brauchen nichts zu schreiben.

1

Erinnern

Denken Sie an Situationen zurück, in denen Sie sich innerlich stark und frei fühlten - vielleicht bei einem Entschluss, einer Reise, einer Tätigkeit oder in einer früheren Lebensphase.

2

Visualisieren

- Was hat Sie stark gemacht?
- Wie würden Sie die Person beschreiben, die Sie damals waren?
- War es eine Art zu handeln oder zu denken?
- Welches Bedürfnis wurde erfüllt?
- War es die Umgebung oder waren es Menschen?
- Was war das Ergebnis?

3

Beobachten

Treten Sie in den folgenden Tagen immer wieder bewusst aus sich heraus und betrachten Sie sich wie aus der Vogelperspektive. Werten Sie nicht. Versuchen Sie zu verstehen, welche Bedürfnisse, Glaubenssätze und Werte hinter Ihrem Agieren stehen.

Heute ausprobieren

Am Frühstückstisch: Sind Sie ganz bei den Menschen - oder gleichzeitig beim Smartphone und bei mehreren Aufgaben?

Beim Betreten des Arbeitsortes: Wie sind Haltung und Schritt? Welchen Eindruck vermittelt dieser Mensch, der Sie sind? Und wie fühlen Sie sich dabei?

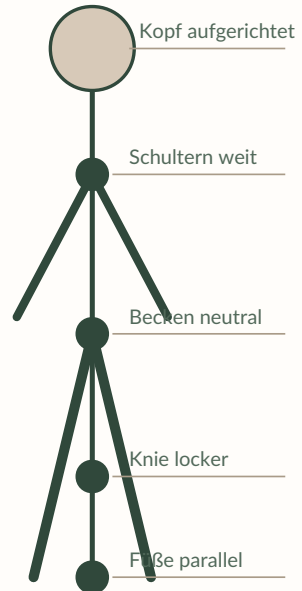
Körper-Geist-Kybernetik

Als ich 1993 junge Models im Gehen, Auftreten und Ausdruck unterrichtete, sah ich, wie aus unbedarften Mädchen selbstbewusste junge Frauen mit individueller Ausstrahlung wurden.

Die Entfaltung des Körpers übertrug sich auf eine Entfaltung der ganzen Persönlichkeit.

Körper-Geist-Kybernetik bedeutet: Wir setzen den Körper ein, um den Geist zu steuern.

Es geht um die gegenseitige Einflussnahme von Körper und Geist - insbesondere um die bewusste Veränderung des Muskeltonus, durch die neue innere Erfahrungen möglich werden.



Spüren Sie sich.

Nehmen Sie die Haltung nicht im Vorbeigehen ein: ohne Bewertung, mit neugieriger Offenheit und mit Aufmerksamkeit für das, was sich verändert.

Präsenz, die Beziehung schafft

Wenn die Augen eines anderen sich von der Oberfläche wegbewegen, um jedes Detail wahrzunehmen, fühlt man sich ausgesetzt, berührt.

Wenn wir wagen, die Masken fallen zu lassen, beginnen die Worte weniger zu werden und eine Stille greift Raum.

„Wir nehmen so viel mehr wahr vom anderen, wenn wir nicht immer die Worte zwischen uns schieben.“

Das Ziel dieses Buches ist, Ihre Umgebung mit Ihrer Präsenz zu verändern - egal, ob Sie reden oder nicht.

I.

Kompetent, Sicherheit ausstrahlend und optimistisch.

2.

Dem anderen völlig zugewandt.

3.

Am besten Ergebnis für die Person oder das Gesamtsystem interessiert.

CHARISMA ENTSTEHT AUS
BEZIEHUNG.

Ende der Leseprobe

Auszüge wurden für diese Leseprobe gekürzt. Gestaltung und Hervorhebungen neu.

2. überarbeitete Auflage · ISBN 9798387115844 · martina-gleissenebner-teskey.com

© 2023
Martina Gleissenebner-Teskey