

MARTINA GLEISSENEBNER-TESKEY



IDENTITÄT

PRÄSENZ

VERBINDUNG

WIRKSAMKEIT

CHARISMA

GESTALTE DEIN LEBEN.
VERÄNDERE DIE WELT.

DAS 9-WOCHEN-PROGRAMM FÜR IDENTITÄT,
PRÄSENZ UND MENSCHLICHE WIRKUNG
IM ZEITALTER DER KI

Was in dir wartet darauf, sichtbar zu werden?

Vielleicht spürst du, dass mehr möglich wäre. Du funktionierst, erfüllst Erwartungen, hast vieles erreicht. Und trotzdem gibt es Seiten an dir, die im Alltag kaum Raum bekommen.

CHARISMA lädt dich ein, deine eigene Kraft zu erkennen, ihr Ausdruck zu geben und mit ihr etwas zu bewegen: in deinem Leben, in Begegnungen und in der Welt.

„Du musst daraus nichts machen, um wertvoll zu sein. Aber du kannst etwas daraus machen.“

AUS DEM VORWORT, BUCHSEITE 16

Eine Möglichkeit wird wirklich · Los Angeles & Wien	03
Dich selbst neu sehen · Aus der ersten Woche	08
Selbst ausprobieren · Möglichkeitsräume wahrnehmen	13
Was hinter deinem Bild steht · Proof of Person	17

Die folgenden Auszüge stehen im Originalwortlaut. Die Buchseiten sind angegeben; zwischen den ausgewählten Abschnitten liegen weitere Kapitel. Literaturangaben findest du im vollständigen Buch ab Seite 282.

LOS ANGELES, 2022

Halbfinale der 17. Staffel von Germany's Next Topmodel by Heidi Klum: Wer würde ins große Finale einer der erfolgreichsten deutschen Fernsehshows kommen?

Meine Tochter Lou-Anne und ich als erste Teilnehmerin über 50.

Vier Monate stehe ich schon im Rampenlicht. Scheinbar aufgetaucht aus dem Nichts, hervorgeholt ans Licht durch eine Unterhaltungsshow. Das ist das, was das Publikum sieht. Es sieht die Spitze des Eisbergs – und das dürfen wir uns immer wieder vor Augen halten: wir sehen immer nur die Spitze des Eisbergs, nicht die ganze Realität. Ab diesem Moment werde ich in Interviews immer wieder darauf angesprochen, „Geschichte“ geschrieben zu haben. Für mich hört sich das jedes Mal ein wenig surreal an. Denn ja, ich stand nun in der Öffentlichkeit, aber innerlich fühlte ich mich kein bisschen anders als vorher.

Die Teilnahme an GNTM, mein Erfolg und alles, was sich daraus ergeben hat, war für mich 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 eine habe.

Die schlichte Wahrheit ist: Ich hatte all das für möglich gehalten. Und deshalb ist es möglich geworden.

Mit bewusstem Einsatz statt zehrender Anstrengung. Mit Hingabe an den Moment. Mit klarem Bewusstsein für jene Werte, die mich bis dahin geleitet hatten und die durch diese Teilnahme und alle damit verbundenen Herausforderungen nur bestätigt wurden.

War mir damals bewusst, WARUM ich das mache? Ja. Ich hatte das dringende Bedürfnis, mich zum persönlichen Wachstum herauszufordern und schlicht und ergreifend mehr Spaß und Leichtigkeit in mein Leben zu bringen.

War mir damals bewusst, WOZU ich das mache? Nein. Es war mir keineswegs klar, wozu ich diese Erfahrung nutzen könnte, außer einmal für mich selbst. Mein Anspruch war nicht, jemandem irgendetwas zu beweisen, als Rolemodel für Frauen in der Mitte des Lebens zu stehen oder eine Non-Profit-Initiative für nachhaltige Mode zu starten. Heute, vier Jahre später, sehe ich diese Erfahrung aber in einem größeren Zusammenhang.

Ich hatte mich mit fünfzig Jahren bei einer Castingshow beworben, die bis dahin nur jungen Frauen vorbehalten war.

Warum? Ich hielt es für möglich, attraktiv genug zu sein. Und zwar im weitesten Sinne des Wortes als Protagonistin, nicht nur körperlich.

Dann handelte ich entsprechend.

Das ist ein wesentliches Prinzip dieses Buches:

*Was möglich ist, entscheiden wir.
Niemand anderer.*

Manchmal besteht Gestaltung gerade darin, eine Möglichkeit so lange ernst zu nehmen, bis sie auch für andere sichtbar wird.

Wenn mich jemand als charismatisch bezeichnet, freut mich das. Aber Charisma war weder das Ziel dieser Geschichte noch eine Errungenschaft, die mir durch eine Fernsehsendung verliehen wurde. Was sichtbar wurde, war bereits vorhanden. Die Essenz meines Seins hatte sich nicht verändert. Verändert hatte sich die Bühne. Und damit die Möglichkeit, andere Menschen mit auf diese Reise zu nehmen. Diese Möglichkeit habe ich beschlossen anzunehmen. Und sie in vollem Umfang zu nutzen.

Denn Sichtbarkeit allein interessiert mich nicht.

*Was mich interessiert, ist, was wir mit Sichtbarkeit
möglich machen.*



WIEN, 2015

Beiläufige Aufmerksamkeit.

Ab und zu dreht sie den Kopf zur Seite, gespielter 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 damaligen Direktor der Wiener Staatsoper, Dominique Meyer, auf einer Diskussionscouch sitzen sah. In sich gesunken, beinahe unbeteiligt, ein unscheinbarer Mann zwischen Mitdiskutanten, die sich in ihren Wortmeldungen gegenseitig an Expertise zu übertrumpfen suchten.

Keine Regung auf seiner Seite. Verhalten freundliche Mimik.

Und dann die Verwandlung.

Eine Frage wird gestellt. 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 Frage der Moderatorin Bezug nimmt, sondern auf alles, was die Menschen rechts und links von ihm zuvor gesagt haben – und die plötzlich den Kern der Diskussion trifft.

Danach sinkt er wieder zurück. Verschwindet in den Tiefen des Polstermöbels. Aber nur für den, der gerade erst den Saal betritt.

Alle anderen warten bereits darauf, ihn wieder sprechen zu hören. Auf die nächste Verwandlung.

Was geschieht hier?

*Es ist keine permanente Selbstdarstellung.
Ganz im Gegenteil.*

Es ist Präsenz. Aufmerksamkeit. Die Fähigkeit, nicht jeden verfügbaren Raum mit sich selbst zu füllen – und im entscheidenden Moment vollkommen da zu sein.

Gerade heute finde ich diese Fähigkeit bemerkenswert.

Wir leben in einer Welt, in der Sichtbarkeit zu einer eigenen Währung geworden ist. Wer nicht sendet, scheint nicht stattzufinden. Social Media belohnt Frequenz, Reaktion, Präsenz im Feed. Künstliche Intelligenz macht es zusätzlich möglich, beinahe ununterbrochen neue Inhalte zu produzieren.

Mehr Text. Mehr Bilder. Mehr Meinung. Mehr Output.

Aber mehr Output ist nicht mehr Wirkung.

Charismatisch wirkende Menschen müssen nicht jede Sekunde sichtbar sein. Sie brauchen nicht permanent zu senden. Sie müssen wissen, wann ihr Moment gekommen ist.

Und dann sind sie DA.



1. WOCHEN : ERKENNEN

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

Wir sind das Ergebnis unserer Anlagen, unserer Kultur, unserer Umweltbedingungen und aller Menschen, die je Einfluss auf uns hatten. Wir entwickeln uns konstant im Wechselspiel mit diesen Einflussfaktoren weiter. Besonders prägend sind Erfahrungen der frühen Kindheit und Jugend, weil sie auf einen noch wenig vorstrukturierten Erfahrungsraum treffen. Viele unserer besonders hartnäckigen Muster und Glaubenssätze wurzeln in diesen frühen Jahren. Neue Erfahrungen – oder auch nur die Vorstellung davon – werden vor dem Hintergrund dessen eingeordnet, was wir bereits erlebt haben. Als anschauliches Bild dafür wird häufig von „neuronalen Autobahnen“ gesprochen: Verbindungen und Reaktionsmuster, die durch wiederholte Nutzung leichter und schneller verfügbar werden.

Es bedarf einer bewussten Anstrengung, die Realität, wie sie sich UNS darstellt, anders zu deuten. Denn so wie Menschen ganz unterschiedliche Aspekte in einer Situation sehen, sie ganz unterschiedlich interpretieren, so unterschiedlich ist diese Situation auch – allein, wir sehen sie immer nur durch unsere eigene Linse. Das hat einen Vor- und einen Nachteil.

Der Vorteil ist, dass wir wenig Energie verlieren. Wenn wir uns auf Autobahnen bewegen, sind wir schneller und verbrauchen darüber hinaus weniger Kraft(stoff). Der Nachteil ist, wir sehen nur einen Bruchteil dessen, was es zu sehen gäbe, wenn wir über

Land führen. Sprich: je schneller wir sind, desto weniger Zeit haben wir, um Details wahrzunehmen, neue Entdeckungen zu machen oder Bekanntes aus einer anderen Perspektive heraus neu zu interpretieren. (Kahneman, 2011)

In dieser ersten Woche geht es darum, dich als GestalterIn deines eigenen Lebens zu begreifen. Es geht darum, dir die Systeme bewusst zu machen, in denen du lebst – Systeme, die du im Zusammenspiel mit deinen Glaubenssätzen, Einstellungen, Erfahrungen und äußeren Bedingungen Schritt für Schritt mitgeschaffen hast – und sie zunächst nicht wertend wahrzunehmen.

„Nicht-Wertend“ ist eine wesentliche Art der Wahrnehmung, wie wir sie das ganze Programm hindurch immer wieder üben werden. Denn Bewertung hindert uns, die Fülle unseres Selbst, aber auch einer Situation zu erkennen. Nichts ist nur gut oder schlecht, richtig oder falsch. Es gibt immer nur Aspekte, die uns in unterschiedliche Richtungen beeinflussen. Es geht darum, UNSERE Richtung herauszufiltern – egal, welche ursprüngliche Wertung wir oder die Gesellschaft ihnen beimessen. Es geht um die Übung des „neutralen Blicks“: eines Blicks, der zuerst wahrnimmt und dann versteht, dass er vor dem eigenen Erfahrungshintergrund deutet. Wahrnehmen und Deuten verschwimmen nicht zu einer Einheit.

Beispiel: Homosexualität. Hätte nicht irgendjemand gewagt, die Wertung, die gleichgeschlechtlichen Partnerschaften zugeschrieben wurde, zu hinterfragen, es würden noch immer viele Menschen in Unfreiheit leben und sich tagtäglich für ihre Neigung schlecht fühlen.

Beispiel: Gleichberechtigung. Wären Anfang des 20. Jahrhunderts nicht einzelne mutige Frauen für das Wahlrecht auf die

Straße gegangen, weil sich ihnen entgegen dem allgemeinen Werteverständnis von Mann und Frau ein Gefühl der Ungerechtigkeit aufgedrängt hatte, wären wir auch im 21. Jahrhundert noch weit von gleichen oder zumindest ähnlichen Karrierechancen beider Geschlechter entfernt.

Wenn wir vorwärtstkommen und unser vollständiges Potential leben wollen, sind vorschnelle Wertungen kontraproduktiv. Es geht darum, zu erkennen, was unseren Spielraum vergrößert und uns unser Potential besser leben lässt, ohne dabei anderen zu schaden – und mit Bewusstsein dafür, welche lieb gewonnenen Systembestandteile wir tatsächlich bewahren wollen.

Gerade das Vergrößern der Spielräume ist manchmal eine knifflige Aufgabe. Denn wenn wir uns einmal in unserem System eingelebt haben, dann sehen wir sehr oft nicht über seine Grenzen hinaus, sehen nicht, wie es anders gehen könnte, wo die Spielräume sind oder wo wir sie verloren haben.

1.1. DAS NEUE AUSSEN: ALGORITHMEN, KI UND VERGLEICH

Zu all den Einflüssen, die uns schon immer geprägt haben, ist in den vergangenen Jahren ein neues Außen hinzugekommen: ein digital vermitteltes Außen, das rund um die Uhr mitentscheidet, was wir sehen, womit wir uns vergleichen und was wir für relevant halten.

Feeds zeigen uns nicht einfach „die Welt“. Sie zeigen eine Auswahl. Plattformen verstärken, worauf Menschen reagieren. Algorithmen lernen aus unserem Verhalten und bieten uns mehr von dem an, womit wir uns bereits beschäftigt haben. Dadurch

können sich Wahrnehmungsräume verengen, während wir gleichzeitig das Gefühl haben, Zugang zu allem zu besitzen.

Generative KI erweitert diesen Mechanismus noch einmal. Sie kann aus wenigen Informationen stimmige Beschreibungen erstellen, Varianten unserer Gedanken formulieren, Antworten erzeugen, die sich erstaunlich passend anfühlen. Das ist eine enorme Möglichkeit. Und es macht die Fähigkeit des neutralen Blicks umso wichtiger.

Wenn dir etwas plausibel erscheint, heißt das noch nicht, dass es wahr ist. Wenn dir etwas oft gezeigt wird, heißt das noch nicht, dass es wichtig ist. Wenn eine Beschreibung von dir logisch klingt, heißt das noch nicht, dass sie deine Geschichte erfasst.

Die charismatisch wirkende Person braucht deshalb heute eine neue Form innerer Souveränität: Sie kann äußere Impulse nutzen, ohne ihnen die Deutungshoheit über sich selbst zu überlassen.

Die Forschung dazu ist differenzierter als die populäre Erzählung von der allmächtigen „Filterblase“. Metzler und Garcia beschreiben digitale Medien als Rückkopplungssystem: Algorithmen verstärken häufig bereits vorhandene soziale Motive – etwa unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Status und Bestätigung – und unser Verhalten liefert wiederum die Daten, nach denen weiter sortiert wird (Metzler & Garcia, 2024). Dass die Auswahl keineswegs folgenlos ist, zeigt eine 2026 in Nature veröffentlichte randomisierte Feldstudie auf X: Ein algorithmischer statt chronologischer Feed erhöhte das Engagement und verschob bei den untersuchten US-NutzerInnen einzelne politische Einstellungen; die AutorInnen betonten zugleich, dass solche Effekte plattform- und kontextabhängig sind (Gauthier et al., 2026).

Auch der soziale Vergleich ist kein Nebenthema. Eine Meta-Analyse von 83 Studien mit mehr als 55.000 Teilnehmenden fand einen deutlichen Zusammenhang zwischen stärkerem Online-Vergleichen und größeren Sorgen um das eigene Körperbild sowie Essstörungssymptomen; für die Richtung der Kausalität braucht es allerdings mehr Längsschnitt- und Experimentalstudien (Bonfanti et al., 2025). Für unseren Zusammenhang ist entscheidend: Das digitale Außen zeigt uns nicht einfach, „wie die Welt ist“. Es wählt aus, verstärkt, wiederholt – und wird damit Teil jener Umwelt, in Beziehung zu der wir uns selbst deuten.

*Das neue Außen ist nicht dein Feind.
Aber es ist auch nicht neutral.*

1.3. ÜBUNGEN

ÜBUNG 1: MÖGLICHKEITSRÄUME WAHRNEHMEN

Ziel:

sich des eigenen Potentials bewusst werden

Was du dazu brauchst:

einen möglichst ungestörten Moment. Du kannst dabei spazieren gehen, irgendwo bequem sitzen ... Du brauchst nichts zu schreiben.

Anleitung:

Denke an Situationen zurück, in denen du dich innerlich stark und frei gefühlt hast.

Sehr oft können diese Situationen in Momenten eines Entschlusses liegen – z. B. wenn du entschieden hast, einen bestimmten Job aufzugeben, eine neue Ausbildung anzufangen, umzuziehen, eine Beziehung zu beenden oder dich ganz für eine zu öffnen,...

Oft sind diese Momente auch bei der Ausübung von Freizeitaktivitäten zu finden: z. B. beim Ausüben einer bestimmten Sportart, Vereinsaktivitäten,...

Manchmal können diese Situationen aber auch schon länger zurückliegen – zu Beginn oder während deines Studiums/deiner Ausbildung, während einer Reise, in der Schule oder in der Kindheit ...

Visualisiere diese Situation(en).

- Was hat dich in dem Moment so stark gemacht?
- War es eine Art zu handeln?
- War es eine Art zu denken?
- War es die Umgebung/ der Rahmen?
- Waren es Menschen?
- Wo hast du dich befunden?
- Wer war beteiligt?
- Wie waren diese Menschen beteiligt? (z. B. passiv, als „Zuseher“, aktiv, indem sie mit dir gemeinsam gehandelt oder dich in deiner Entscheidung unterstützt haben ...)
- Wenn du den Menschen beschreiben solltest, der du in dieser Situation warst, mit welchen Worten würdest du das tun?
- Kannst du das Gefühl nachempfinden?
- Welches Bedürfnis hat dein Handeln in dieser Situation erfüllt? d. h.: Was hat dich dazu veranlasst, so zu handeln, dich so zu verhalten, wie du es letztendlich getan hast?
- Was war das Ergebnis?

Und jetzt? Was hat sich seither verändert?

Versuche, die folgenden Tage mit einem geschärften Bewusstsein für dich und dein System zu verbringen. d. h.: Tritt immer wieder bewusst aus dir heraus und beobachte dich wie aus einer Vogelperspektive.

Werte nicht, versuche zu verstehen, welches Bedürfnis, welche Glaubenssätze, welche Wertehaltungen hinter deinem Handeln stecken. Versuche einfach nur wahrzunehmen und zu verstehen.

Das gesteigerte Bewusstsein wird dir automatisch ein Gefühl dafür verleihen, welches Verhalten dir mehr Freiheit gibt, in welchen Situationen (Systemen) du dich freier fühlst, kraftvoller und warum.

Beispiele:

1. Du sitzt beim Frühstückstisch mit der Familie – nimm diese Situation ganz bewusst wahr:

Beobachte: Wie verhält sich diese Person, die DU bist? Sitzt sie am Tisch und spricht angeregt, lächelt sie, hört sie zu – Augen und Ohren ganz bei ihrer Familie – oder versucht sie mehrere Tätigkeiten unter einen Hut zu bringen – zuhören, essen, Smartphone-checken,...?

Welchen **Eindruck** macht dieses Verhalten auf dich? Ruhig, entspannt, freudig, aufmerksam, gestresst, voller Energie, müde,...?

Erst jetzt kehre wieder in dich selbst zurück und versuche, das Gefühl zu erfassen, das du gerade empfindest:

Fühlst du dich entspannt und positiv aufgeladen in diesem familiären Frühstücksmoment?

Fühlst du dich gestresst?

Urteile nicht. „Das tut mir nicht gut.“ Oder „Das ist der beste Moment des Tages für mich“. Nimm einfach einmal wahr, ohne zu bewerten, ohne sofort Lösungen zu erdenken, ohne irgendetwas zu verändern.

2. Du kommst an deinen Arbeitsort, betrittst die Büroräumlichkeiten, gehst durch die Korridore, zu deinem eigenen Arbeitsplatz:

Beobachte: Wie ist deine Haltung? Wie dein Schritt? Schaust du dich um? Grüßt du die Kollegen, deine Chefin? ...

Welchen **Eindruck** bekommst du, wenn du diesen Menschen, der du bist, betrachtest? Ist das eine Führungsperson? Ist er/sie kompetent? Entspannt? Schüchtern? Sympathisch? Zurückhaltend?...

Nun tritt wieder in dich zurück und versuche, das aktuelle Gefühl festzumachen. Wie fühlst du dich, wenn du so durch dieses Büro gehst? Fühlst du dich inspiriert, angenehm gespannt auf das, was vor dir liegt? Fühlst du dich gelangweilt? Ist da Angst?

Auch hier geht es einfach einmal darum, diese Situationen bewusst wahrzunehmen und sich selbst in der Situation wahrzunehmen.

BEWUSSTSEIN ist der erste Schritt.

7.7. VON SICHTBARKEIT ZU PROOF OF PERSON

Je perfekter Bilder, Texte und Stimmen erzeugt werden können, desto interessanter wird die Frage, was hinter ihnen steht.

2026 ist diese Frage keine Zukunftsmusik mehr. In einer aktuellen Studie konnten Menschen reale und KI-generierte Stimmen im Durchschnitt kaum besser als zufällig unterscheiden; auch bei synthetischen Gesichtern ist die Erkennung keineswegs zuverlässig und die Fähigkeit scheint von der jeweiligen Modalität abzuhängen (Ivory et al., 2026). Andere Arbeiten zeigen bereits seit 2025, wie überzeugend geklonte Stimmen klingen können (Barrington, Cooper & Farid, 2025).

Ein Gesicht kann also makellos sein und nicht zu einem Menschen gehören. Eine Stimme kann vertraut klingen und synthetisch sein. Ein Text kann exakt deinen Stil imitieren und trotzdem nie von dir gedacht worden sein.

Das macht Personal Branding nicht überflüssig. Im Gegenteil: Wiedererkennbarkeit wird wichtiger. Aber Wiedererkennbarkeit allein reicht nicht mehr.

Gibt es hinter dem Bild eine Person, deren Handeln die Behauptung trägt? Gibt es Geschichte, Entscheidungen, Beziehungen, Konsequenz? Ist jemand bereit, Verantwortung zu übernehmen, wenn es unbequem wird?

Ich nenne diesen Gedanken „Proof of Person“ – nicht im technischen Sinn eines Identitätschecks, sondern als sozialen Beweis. Eine Personal Brand kann in immer perfekterer Form erzeugt werden. Proof of Person entsteht über Zeit.

Sichtbarkeit kann man herstellen.

Präsenz muss man leben.

Und auch hier liegt Lernpotential. Nicht darin, eine makellose Konsistenz zu erzeugen. Menschen sind widersprüchlich, verändern sich, irren sich. Lernpotential liegt darin, die Verbindung zwischen dem, was du zeigst, und dem, wofür du tatsächlich einstehest, immer belastbarer zu machen.



Deine nächste Möglichkeit.

Neun Wochen, in denen du dich selbst genauer kennenlernst, deine Präsenz entwickelst und bewusster in Beziehung trittst.

01 GEIST · DIE QUELLE

1. Erkennen

Eigene Muster und Spielräume wahrnehmen.

2. Erwarten

Möglichkeiten ernst nehmen und ins Handeln kommen.

3. Fokussieren

Deine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten.

02 KÖRPER · DER BOTSCHAFTER

4. Körper-Geist-Kybernetik

Mit Haltung und Bewegung dein Erleben beeinflussen.

5. Sich stimmen

Deine Stimme als Ausdruck deiner Präsenz entwickeln.

6. Rhythmisieren

Deinen eigenen Rhythmus erkennen und gestalten.

03 WIRKUNGSRAUM · DIE BEGEGNUNG

7. Nonverbale Synchronisation

Mit Stil, Blick, Haltung und Gestik in Beziehung treten.

8. Verbale Synchronisation

Mit Sprache und Zuhören Verbindung schaffen.

9. Alles ist im Fluss

Deine Kraft auf deinen eigenen Beitrag richten.

Mit Übungen, persönlichen Geschichten, wissenschaftlichen Bezügen und Impulsen für das Leben im Zeitalter der KI.

Was wirst du möglich machen?

Wenn du dich in diesen Seiten wiedergefunden hast, nimm dir Raum für den ganzen Weg. CHARISMA begleitet dich über neun Wochen vom Erkennen deiner eigenen Möglichkeiten bis zu deinem bewussten Beitrag in der Welt.

DIE AUTORIN

Martina Gleissenebner-Teskey ist Model, Speakerin, Coach und Autorin. Sie entwickelte ihr Charisma-Konzept 1996 und begleitet seit mehr als 25 Jahren Menschen und Unternehmen. 2022 wurde sie Dritte bei Germany's Next Topmodel. Mit walk4future® verbindet sie Mode und gesellschaftliches Engagement.

[Mehr über Martina und ihre Arbeit →](#)

JETZT DAS GANZE BUCH ENTDECKEN

CHARISMA

Gestalte dein Leben. Verändere die Welt.

Für deine Bestellung im Buchhandel:

Softcover · ISBN 978-3-99192-993-2

Hardcover · ISBN 978-3-99192-991-8

E-Book · ISBN 978-3-99192-992-5