

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

15 Punkte für mehr Ausstrahlung

Charisma kann man nicht aus der Tüte löffeln. Charisma entsteht in der Interaktion und wird dir von anderen zugeschrieben (oder auch nicht). Das eigene Verhalten, die eigene Einstellung anderen gegenüber ist dabei entscheidend. „Wer andere an seinen Gefühlen teilhaben lässt, hat eine starke Ausstrahlung.“ So lautet die Grundthese des Psychologen Richard Wiseman von der University of Hertfordshire. Er empfiehlt allen, die mehr Ausstrahlung entwickeln möchten, sich an den folgenden 15 Punkten zu orientieren:

- 1) Gehe davon aus, dass jede Person, die du triffst, wichtig ist, und behandle sie entsprechend.
- 2) Dein Händedruck sollte fest und entschieden sein. Noch besser ist es, dabei etwas Positives zu äußern.
- 3) Nimm eine offene Körperhaltung ein. Während du sprichst, sollten deine Hände dem Gesicht fernbleiben.
- 4) Stehe aufrecht, aber nicht steif.
- 5) Wenn du zu einer Gruppe sprichst, tu das im Plauderton. Lies keinesfalls einen vorformulierten Text ab, sondern notiere dir nur Stichworte.
- 6) Nimm dir Zeit, um dir die Namen anderer Menschen zu merken, und benutze diese in Gesprächen.
- 7) Schau dir die Augenfarbe deiner GesprächspartnerInnen genau an. Sie werden die besondere Aufmerksamkeit bemerken, die du ihnen schenkst. (*Aber starr' se nicht zu doll an.*)
- 8) Sprich freizügig Komplimente aus - solange diese wirklich aufrichtig gemeint sind.
- 9) Beachte und anerkenne die Stärken und die Leistungen deiner Mitmenschen.
- 10) Lege beim Sprechen Pausen ein, um so Betonungen zu erzeugen.
- 11) Lege Wert auf deine äußere Erscheinung. Zeige dich von deiner besten Seite.
- 12) Lächle – idealerweise etwas länger als dein Gegenüber.
- 13) Höre die Gefühle in den Worten deiner Gesprächspartner heraus, und reagiere darauf.
- 14) Setze auf positive Körpersprache. Also z.B.: halte Augenkontakt, berühre dein Gegenüber kurz am Oberarm (*aber grapsch nich' rum*), bewege dich, während du sprichst.
- 15) Sei an den Menschen in deiner Umgebung aufrichtig interessiert, frage sie nach ihrer Meinung, über ihr Leben und ihre Interessen, höre zu und unterbrich sie nicht.

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnle im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnle-wiki.spd.de>.