

Charisma
a way of life
with more success

Hollabrunn, 18. Dez. 2024

Mag. Dr. Susanne Altmann

susanne.altmann@charisma-training-school.at

Tel.: 0664 144 77 89

CHARISMA
Training School

www.charisma-training-school.de



@Archivbilder



ARTEN VON CHARISMA

1. Negatives Charisma
2. Inszeniertes Charisma
3. Positives / Echtes Charisma



Kann man CHARISMA trainieren ???



CHARISMATISCHE MENSCHEN SIND / HABEN ...

- selbstbewusst
- resilient / gelassen
- achtsam
- empathisch
- gute Zuhörer
- motiviert & motivierend
- soziale Intelligenz
- authentische Körpersprache
- inspirierende, klare Sprache & Stimme
- Charme
- humorvoll / freundlich



Was bringt dir
(mehr) Charisma
im Job / privat?

„Die Reise zu einer charismatischen Persönlichkeit beginnt bei dir selbst!“



Training an deiner eigenen Wahrnehmung

$$C = P + E$$

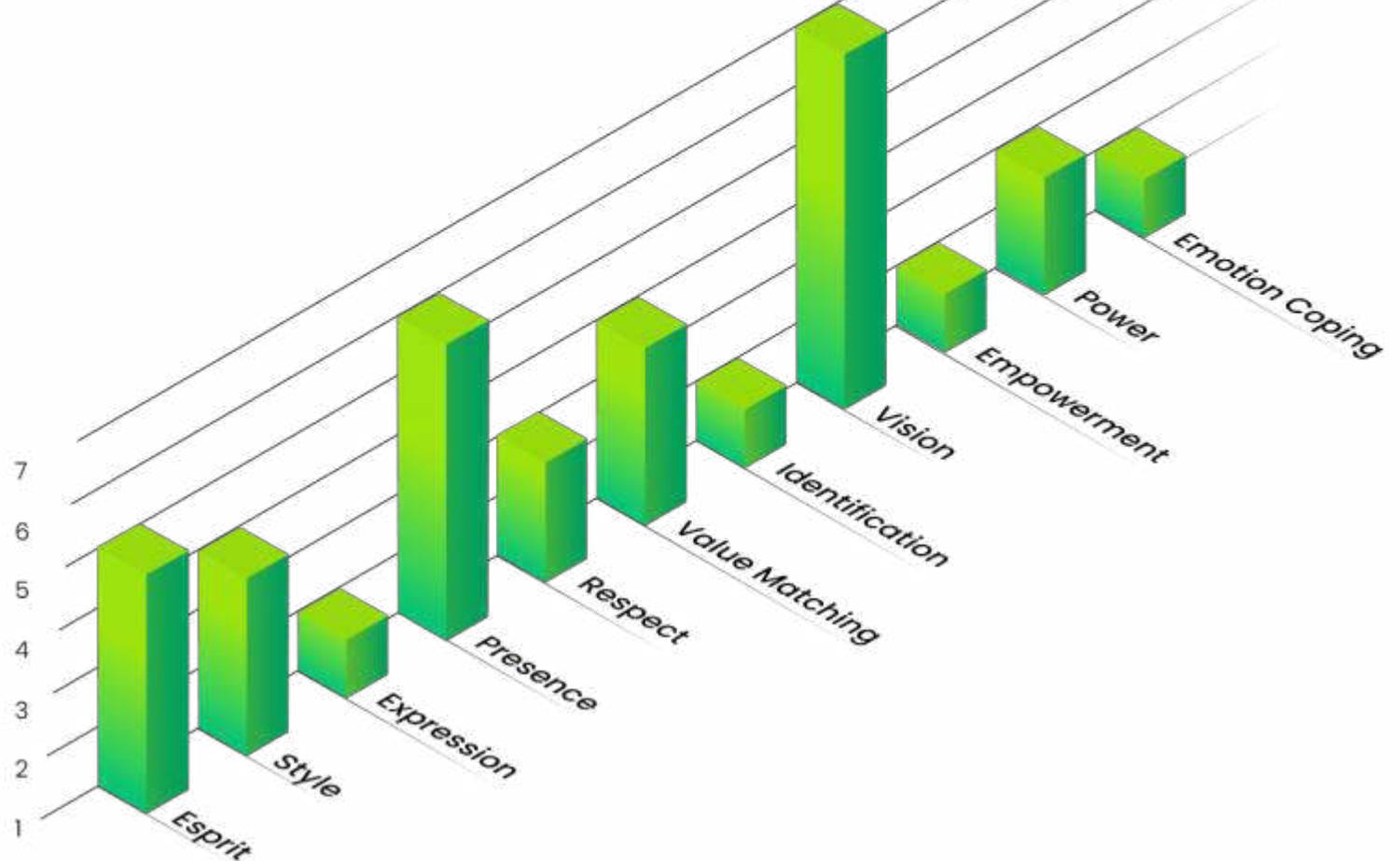
Charisma = **P**räsenz + **E**motion



@Archivbilder

CHARISMA FAKTOREN

1. Esprit
2. Style
3. Expression
4. Presence
5. Respect
6. Value Matching
7. Identification
8. Vision
9. Empowerment
10. Power
11. Emotion Coping



CHARISMA FAKTOREN

01

Esprit

Charme, Anmutung, Witz

02

Style

Outfit, Lifestyle

03

Expression

Facial (Mimik, Blick), Body (Gestik, Körpersprache), Verbal (Sprache, Stimme, Sprechweise)

04

Presence

Agieren im sozialen Raum, Umgangsformen, soziale Wirkung

05

Respect

Soziale und individuelle Wertschätzung

06

Value Matching

Repräsentieren von erwünschten Wertvorstellungen

07

Identification

Soziale Nähe, Vorbild

08

Vision

Position, Ziele, Themenkompetenz

09

Empowerment

Möglichkeit an der Vision teilhaben zu können

10

Power

Kraft Projekte voranzutreiben, Leidenschaft, Fokussiertheit, soziale Durchsetzungskraft, Resilienz

11

Emotion Coping

Umgang mit emotional aufgeladenen Situationen und speziell Konflikten und Kritik



CHARISMA FAKTOR „VISION“

Stell dir vor, ...

du wärst Walt Disney und schreibst eine tolle Erfolgsstory über dein Business? Alles ist möglich! Es gibt keine Grenzen!

Wie sieht dein Unternehmen aus?

Trau dich, sehr groß zu denken!



CHARISMA FAKTOR „WERTE“

Stell dir vor, ein Kind fragt dich: „**Warum bist du Weinbauer?**“

- Warum mache ich das alles?
- Was macht mich stolz an meiner Arbeit?
- Was möchte ich der Welt hinterlassen?
- Beschreibe die Person, die dich am meisten nervt?
- Dann suche jeweils das Gegenteil dieser Werte!



CHARISMAKILLER

1. Negativität & Arroganz: Sei positiv und bescheiden!
2. Ungeduld: Nimm dir Zeit! Manches braucht Zeit!
3. Mangelnde Empathie: Zeige Mitgefühl!
4. Inkonsistenz & Unzuverlässigkeit: Sei verlässlich!
5. Schlechtes Zuhören: Höre genau zu!
6. Übermäßige Kontrolle: Lass los und vertraue!
7. Defensive Haltung: Bleib offen und kritikfähig!
8. Langweiligkeit: Brenne für das, was du machst!





CHARISMA = ENERGIE



DEINE ENERGIEN

Mit welchen Energien
trittst du an
Personen / Situationen
heran?



@Archivbilder

DEINE AUSSENWIRKUNG – Was darf / soll sichtbar werden?

1. Wie werde ich gesehen / wahrgenommen?
2. Wie möchte ich gesehen / wahrgenommen werden?
3. Wie fühlt es sich für mich an, wenn ich gesehen werde?

DEINE IDENTITÄT





POSITIVE AUSSTRAHLUNG

Was strahlst du aus?
Was möchtest du ausstrahlen?

2%

KÖRPERSPRACHE

Deine Persönlichkeit
zeigt sich auch an
deiner (Körper)Haltung.

Augenkontakt

Mimik

Gestik

Haltung



Fußstellung



POWER POSING



MIMIK & GESTIK

sollten zu deiner
Sprache, deiner Stimme
und deiner Botschaft
passen.

Mikromimik



Wie geht
CHARISMATISCH
sitzen?



DEIN STYLE / LOOK

... der deine

Person/Persönlichkeit

spiegelt, widerspiegelt,

unterstreicht, verstärkt.



AUGEN KÖNNEN SPRECHEN ...



Deine Augen sprechen immer!
Emotions contain information.

AUTHENTISCH LACHEN / LÄCHELN



@Archivbilder

„Lächeln ist der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen.“

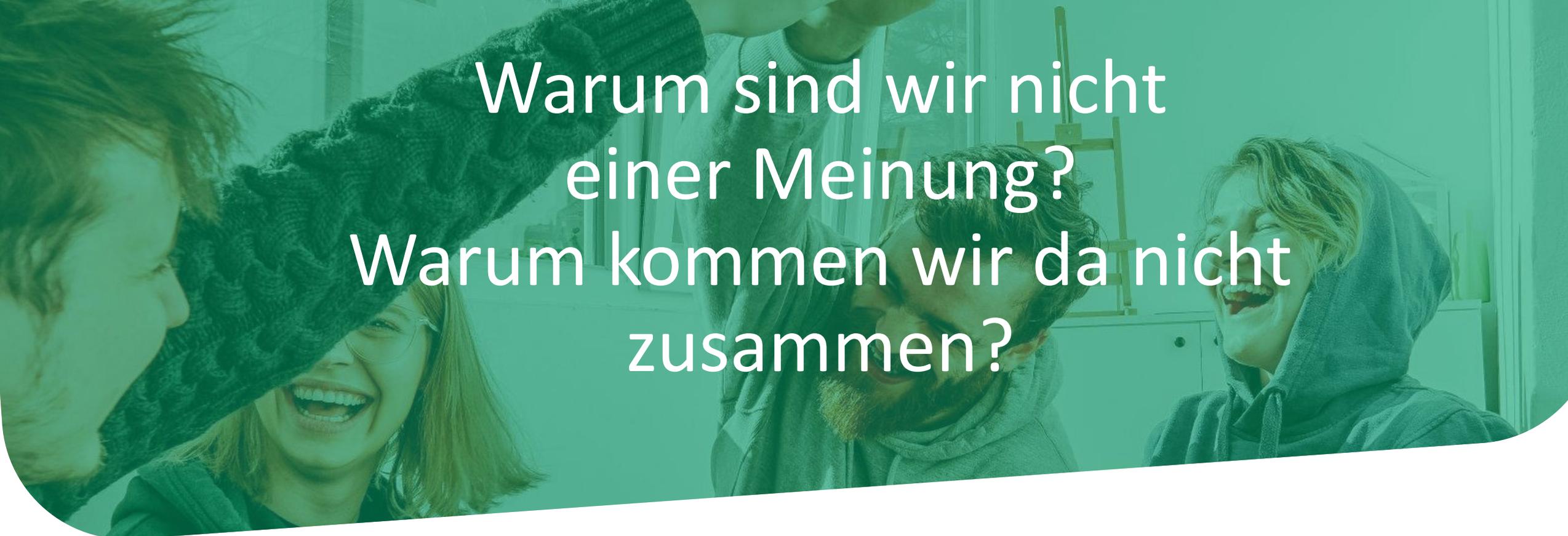
„Ein Lächeln ist ein Geschenk, das Du jeden Tag verschenken kannst.“

DEINE SPRACHE / DAS GESPRÄCH

Es kommt auf die
Verpackung an!

Was ist dein Subtext?





Warum sind wir nicht
einer Meinung?
Warum kommen wir da nicht
zusammen?

- Lerne die richtigen Fragen zu stellen.
- Lerne, **WIE** du die richtigen Fragen stellst.

DEINE STIMME

Sprachmelodie:

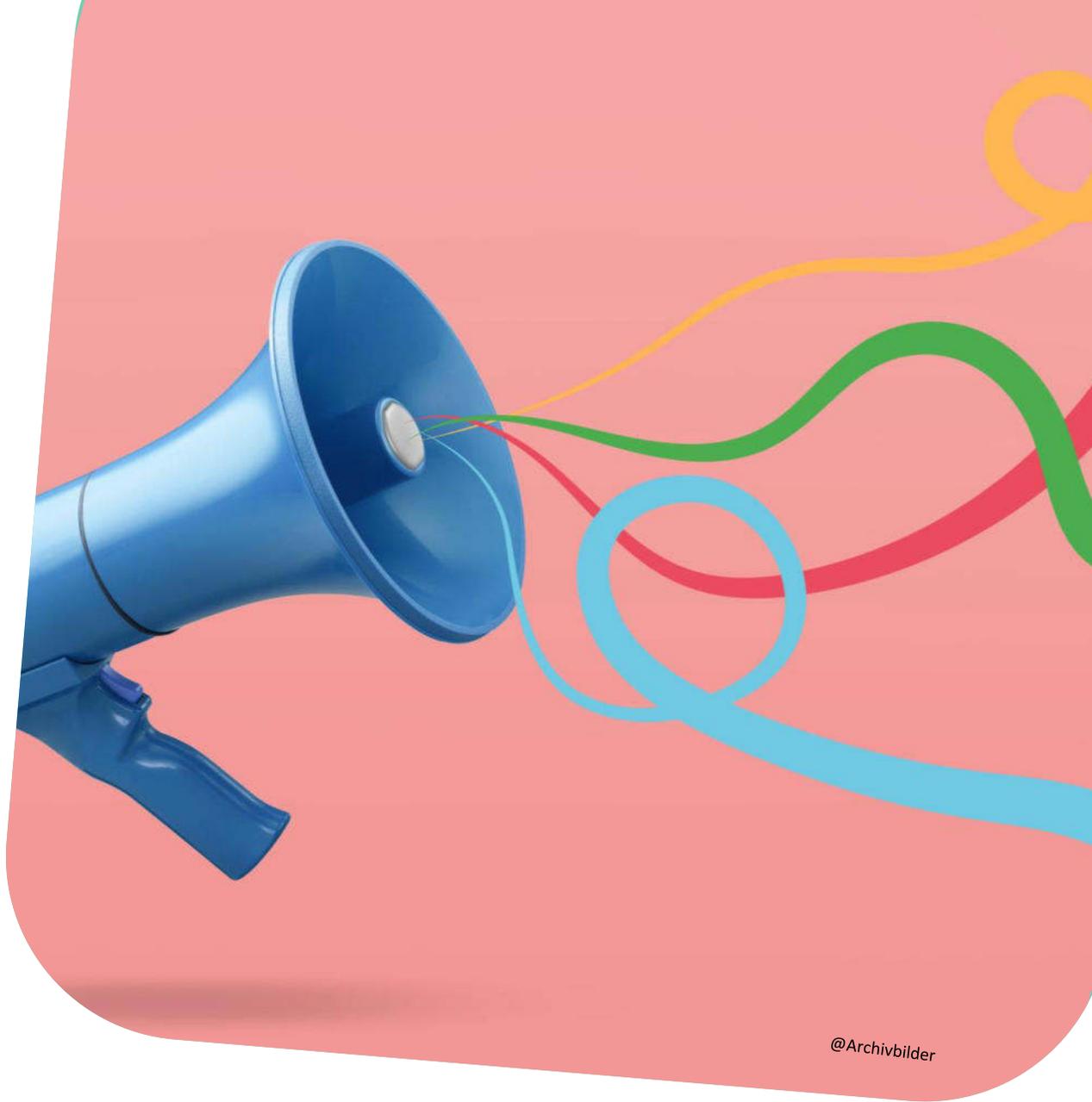
Bring Bewegung in deine Stimme!

Lautstärke:

Finde die richtige Lautstärke!

Tonalität:

Nutze die Kraft deiner Stimme!



@Archivbilder



WIE GEHT RICHTIG ZUHÖREN?

☆ Listen with your eyes ☆





Wir sind öfters
auf der BÜHNE
als wir denken.



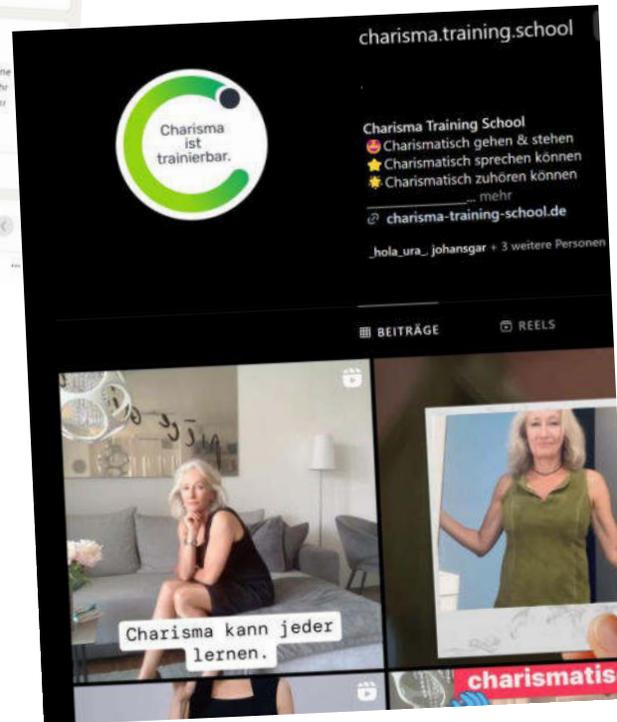
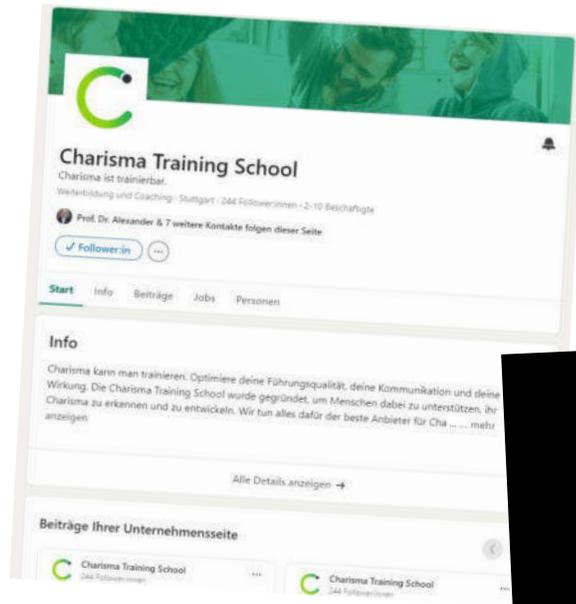
@Archivbilder

DEIN AUFTRITT

1. Wer bist du?
2. Was motiviert dich?
3. In welchen Bereichen (bzgl. Charisma) wünschst du dir Unterstützung?



LinkedIn & Instagram



Stay connected

LinkedIn / Instagram

Charisma Café (LinkedIn)

Wir sind jeden 1. Mittwoch im Monat (kostenfrei) live 12:00 – 12:30 ansprechbar.

Special Offers

EinzelCoaching (online / persönlich)



A photograph of a group of people in a social setting, overlaid with a teal filter. The image shows a woman in the foreground with blonde hair, looking towards the right. In the background, there are other people, including a woman with glasses and a man with a beard, all appearing to be in conversation. The overall mood is social and interactive.

**Was würde passieren,
wenn immer mehr Menschen
Charisma hätten**

???

CHARISMA

Training School

Viel Spaß bei deinen
charismatischen Auftritten!



Mag. Dr. Susanne Altmann
susanne.altmann@charisma-training-school.at

