



Womit Sie Ihre Ausstrahlung rundum positiv verändern können und so leichter Ihre Ziele erreichen

Haben Sie oft den Eindruck, dass man Sie und Ihre Fähigkeiten nicht richtig wahrnimmt? Dann wird es Zeit, etwas zu verändern! Denn tatsächlich gibt es ein paar einfache Regeln, die Ihnen zu einer positiven Ausstrahlung verhelfen und Sie zu einer Frau machen, die keiner mehr übersieht. Denn Charisma ist nicht angeboren. Es ist eine Eigenschaft, die Sie trainieren können wie eine Sportart. Mit all ihren Facetten wie Charme, Humor, Zuversicht, Vitalität, Gelassenheit. Claudia E. Enkelmann hat in ihrem Karriere-Ratgeber für Frauen „Die Venus-Strategie“ eine Fülle von Tipps versammelt. Zum Einstieg in Ihren Charisma-Kurs hier die fünf besten:

1. Führen Sie ein Glücks-Tagebuch: Schreiben Sie auf, wo, wann, warum Sie heute glücklich waren. Erwa, weil Sie einen herrlichen Abend mit der besten Freundin verbracht oder einen schwierigen Geschäftsbrief gut formuliert haben. Erinnern Sie sich an die schönsten Erlebnisse in Ihrem Leben, eine bestandene Prüfung, die erste Verliebtheitsphase mit Ihrem Partner.

So trainieren Sie Ihr Charisma!

Schreiben Sie alles so differenziert wie möglich auf, also nicht „Familienleben“, sondern: „Ich war glücklich, als ich Lisa auf dem Sofa zwei Stunden lang Kinderbücher vorgelesen habe.“ Ganz automatisch wird sich Ihre Ausstrahlung positiv verändern, weil Sie beginnen, innerlich zu lächeln – und das überträgt sich auf Ihre Umgebung.

2. Schrauben Sie die Erwartungen an sich selbst herunter. Kleine Fehler, die Sie sich und ebenso allen anderen erlauben, machen Sie sympathisch.

3. Stehen Sie eine Viertelstunde früher auf, um ausgiebig zu frühstücken, sich sorgfältig zurechtzumachen und sich schön anzuziehen. Damit haben Sie ein tolles Gute-Laune-Depot für den Tag.

4. Ist Ihre Stimme zu piepsig oder zu leise? Das können und müssen Sie ändern! Nichts ist so charismatisch wie ein Mensch, der gut reden kann. Und dafür gibt es Rhetorik-Seminare, gerade für Frauen, denen es oft schwer fällt vor anderen zu reden. Melden Sie sich bei einem Kurs an! Wenn Sie häufig vor Männern sprechen müssen, sollten Sie bestimmte Regeln trainieren:

- Benutzen Sie kurze Sätze.
- Wiederholen Sie wichtige Aussagen,

und machen Sie nach einer wichtigen Aussage eine kurze Pause.

- Im Dialog: Sprechen Sie Ihr Gegenüber so oft wie möglich mit Namen an.

- Trainieren Sie Kraft und Harmonie Ihrer Stimme. Dazu gibt es Übungskassetten, mit denen Sie im Bad oder beim Autofahren lernen können. Nehmen Sie Ihre Stimme immer wieder auf, und hören Sie sich zu. Lesen Sie eine Seite aus einem Buch vor, erst normal, dann betont. Merken Sie etwas? Richtig: Ihr Unterbewusstsein beginnt von allein, Ihre Stimme zu optimieren.

5. Vielleicht die wichtigste Regel: Lächeln Sie! Kein Mann kann widerstehen. Jeder denkt nämlich, er sei der Auslöser. Und klar, auch unter Frauen kommt ein offenes Lächeln immer an.

Wo ist Ihre Glücksformel?

Viele erfolgreiche Frauen setzen auf Autosuggestion. Und das geht so: Schreiben Sie sich ein paar Sätze wie folgende auf: „Noch nie gab es für uns Frauen so viele Chancen. Ich sehe mein schönes Ziel vor mir und bin bereit, es durch konsequente Arbeit zu erreichen. Ich bin glücklich, denn ich habe den Mut, meine Chancen zu nutzen...“. Schreiben Sie den Text täglich einmal ab, so lernen Sie ihn auswendig. Tragen Sie sich Ihre Autosuggestion täglich dreimal selber laut vor. Nicht leiern, sondern begeistert verkünden, und zwar am besten vorm Spiegel: Sie werden staunen über den doppelten Effekt: 1. Sie verinnerlichen Ihre Glücks-Formeln. 2. Sie lernen wirkungsvoll zu sprechen. Buchtipp: Claudia E. Enkelmann: Die Venus-Strategie. Ein unwiderstehlicher Karriere-Ratgeber für Frauen. Redline/Wirtschaft bei Ueberreuther. 215 S., 19,90 Euro

Führen Sie ab heute ein Glücks-Tagebuch. Halten Sie darin alle schönen Momente des Lebens fest. So beginnen Sie innerlich zu lächeln – und das überträgt sich automatisch auf Ihre Umgebung.