

# Bitte recht freundlich

Charisma ist eine Gabe,  
sagen die einen.  
Manche Job-Trainer  
bieten dazu Kurse an

VON ANNETTE LEYSSNER

Manche Menschen haben es einfach, das „gewisse Etwas“. Betreten sie einen Raum, stehen sie im Mittelpunkt. Dabei müssen sie nicht einmal besonders attraktiv sein. Was die Karriere angeht, scheint Ausstrahlung sogar wichtiger zu sein als Fachwissen. Einfluss hängt zu 75 Prozent von Charisma ab, ergab eine Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach bei Managern und Politikern. Erst danach nannten die Befragten Fachwissen und Charakter.

Charisma heißt auf Griechisch „Gnädengabe“. Was tun, wenn man diese Eigenschaft nicht in die Wiege gelegt bekam? Einige Coaches sind überzeugt: Charisma lässt sich trainieren. Techniken variieren von Übungen in Körpersprache und Rhetorik bis hin zu Hypnose. Die Angebote reichen vom Volkshochschulkurs für 40 Euro bis zum Edelseminar, das 30 Mal so viel kostet. „Der Preis ist kein Qualitäts Hinweis. Trainer arbeiten oft für verschiedene Anbieter und verkaufen das selbe Training zu unterschiedlichen Preisen“, sagt Heike van Laak von der Stiftung Warentest.

Egal, wie viel man dafür investiert hat: In den Personalabteilungen stellt man

sich mit einer Weiterbildung in Soft Skills gut auf. „Wenn ein Bewerber Seminare zur Förderung der Persönlichkeit besucht hat, sehen wir das positiv“, sagt Vera Werner, Sprecherin für Personalthemen der Allianz Deutschland. Auch für einen Job bei BMW ist Ausstrahlung wichtig. „Insbesondere für Führungskräfte kommt es darauf an, entsprechende Kompetenzen zu besitzen“, sagt Christoph Anz aus der Personalabteilung.

Eine gute Ausstrahlung zu erlernen, ist harte Arbeit. „Charisma basiert auf rollengerechter Inszenierung“, sagt Jörg Abromeit, Seminarleiter der Firma Euroforum. Es sei kein Zufall, dass viele Men-

## Man lernt in den Kursen, durch die richtige Tonlage seine Zuhörer zu fesseln

schen Schauspieler nennen, wenn sie gefragt werden, wer Charisma habe. Oft werde auch Lady Di erwähnt. „Dabei waren über ihre ersten Auftritte viele schockiert. Die arme Frau wurde trainiert, bis sie fast ohnmächtig wurde, um aus ihr die Prinzessin der Herzen zu machen“, sagt Abromeit. In seinen Seminaren trainiert er die nonverbale Kommunikation der Teilnehmer, teilweise unter Hypnose. Außerdem erlernen sie, durch Tonlage und Sprechgeschwindigkeit die Aufmerksamkeit ihrer Zuhörer fesseln.

„Einfach nur kraftvolle Gesten zu üben – zum Beispiel die geballte Faust – macht keinen Sinn“, schränkt er die Möglichkei-

ten eines Trainings ein. Denken, reden und Körpersprache müssen in Einklang sein. Damit die Teilnehmer mehr über ihre Wirkung auf andere lernen, werden sie gefilmt, während sie improvisierte Vorträge halten. Die zweitägigen Seminare kosten rund 1900 Euro.

Die Psychologin Sabrina Steck, die Seminare an der Haufe-Akademie anbietet, arbeitet mit den Teilnehmern unter anderem an deren Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung. Teilnehmer stuften ihr Auftreten auf Fragebögen ein und erhalten nach Gruppenübungen Feedback von den anderen Teilnehmern. „Menschen finden andere Menschen charismatisch, wenn sie merken, dass diese sich für sie interessieren“, sagt Steck. Daher steht auch ein „Lobe-Training“ auf dem Programm, das vermittelt, wie man anderen Komplimente macht, ohne heuchlerisch zu wirken. Für das zweitägige Seminar mit Kurzvorträgen, Diskussionen und Rollenspielen zahlen die Teilnehmer 1190 Euro.

Karsten Noack, Leiter von Noack Training und Coaching Berlin, will Menschen zunächst dazu bringen, Klarheit über ihre Werte und Ziele zu gewinnen. Für ihn ist Authentizität eine Voraussetzung für Charisma. „Das, was jemand sagt und was jemand tut, muss sich decken. Sonst finden andere diese Person nicht charismatisch.“ Das sei das Gegenteil von Schauspielerei. „Charisma-Training birgt durchaus Risiken“, sagt Noack. „Wenn es falsch gemacht wird, wirken die Menschen möglicherweise lächerlich.“ Noack arbeitet unter anderem mit Video-Feedback und Atemübungen. Er

bietet Einzeltrainings zu einem Stundensatz von 150 Euro an.

Deutlich preiswerter sind die Angebote der Volkshochschulen. So kostet das Wochenendseminar „Charisma können Sie erlernen – in 13 Übungsschritten“ der Volkshochschule Pankow knapp 40 Euro. Für alle Kurse gilt: Zu viel darf man von einer Weiterbildung nicht erwarten. „Sozialisation und Veranlagung lassen sich nicht einfach über Bord werfen“, gibt Noack zu bedenken. Nützliche Anstöße könne ein Seminar allerdings geben.

## SEMINARE IN BERLIN

### ÜBEN IN DER GRUPPE

Der Kurs „Überzeugen mit Persönlichkeit: Ausstrahlung-Auftreten-Authentizität“ findet vom 10. bis 11. Februar an der Haufe-Akademie statt. Informationen unter [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de). Das nächste Seminar „Auftreten mit Persönlichkeit“ geht vom 4. bis 5. Juni. Informationen unter [www.euroforum.de](http://www.euroforum.de).

### ALLEINE TRAINIEREN

Noack Training und Coaching bietet Einzelunterricht an. Informationen gibt es auf der Seite [www.noack-training.de](http://www.noack-training.de).

### LERNEN UND SPAREN

Die Volkshochschule Pankow bietet am 26. März den Workshop „Ausstrahlung und Leistung steigern“ an, vom 25. bis 26. April folgt das Seminar „Mit Charisma überzeugen“. Informationen gibt es unter [www.vhsit.berlin.de](http://www.vhsit.berlin.de). ley