



Authentizität und Charisma

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
– Wohlfühlcampus –

Christine Kewitz



Christine Kewitz

Coach – Moderatorin – Journalistin – Pflanzenflüsterin

Charisma – Was ist das?



Kann man das lernen?

Authentizität



Authentizität

Den eigenen Gedanken, Emotionen, Bedürfnissen, Werten, Vorlieben und Überzeugungen entsprechend zu handeln.

Authentizität

Den eigenen Gedanken, Emotionen, Bedürfnissen, Werten, Vorlieben und Überzeugungen entsprechend zu handeln.

Voraussetzung ist Selbsterkenntnis.

Authentizität

Den eigenen Gedanken, Emotionen, Bedürfnissen, Werten, Vorlieben und Überzeugungen entsprechend zu handeln.

Voraussetzung ist Selbsterkenntnis.

Das eigene Verhalten wird nicht von äußeren Einflüssen bestimmt, sondern entspringt aus mir selbst.

Authentizität

Den eigenen Gedanken, Emotionen, Bedürfnissen, Werten, Vorlieben und Überzeugungen entsprechend zu handeln.

Voraussetzung ist Selbsterkenntnis.

Das eigene Verhalten wird nicht von äußeren Einflüssen bestimmt, sondern entspringt aus mir selbst.

Menschen, die authentisch sind, möchten ihre Gedanken, Emotionen usw. in sozialen Beziehungen zeigen.

Was würde passieren, wenn du öfter authentisch bist?

Welche Befürchtungen hast du?



Werde dir bewusst, wie du dich verhalten möchtest.

Und sei vor allem liebevoll mit dir selbst.

TODAY'S AGENDA

1. Was ist dir wichtig?
2. Stärken erkennen
3. Visionen und Ziele
4. Körpersprache und Stimme



**Lebe dein Leben
nach deinen Werten.**

Entspannung Minimalismus
Erfolg Wohlstand Optimismus
Ruhe Risikobereitschaft Heilung Fülle
Leichtigkeit Beziehungen
Selbstständigkeit Glaube Erfolg Liebe Ästhetik
Romantik Einfluss Sport Selbsterkenntnis
Ordnung Vertrauen Weisheit

EQUALITY
=

TOGETHER

CULTURE

PEOPLE
1st

VISION

GENDER
PAY
GAP

TEAM
WORK

- Mir ist wichtig, dass
- Ich lege Wert auf....
- Das Wichtigste im Leben ist

INITIATIVE

SHARE
Knowledge

UX
DESIGN

RES-
PECT

TRANSPARENCY

Learning

Creative

DIVER-
SITY

IDEAS



Was löst bei dir große Wut oder
großen Ärger aus?

Was löst große Freude aus?

Welche (Charakter-)Eigenschaften sind Dir bei anderen Menschen am wichtigsten?



Was möchtest Du am Ende Deines Lebens getan haben, das den Menschen um Dich herum oder der Gesellschaft geholfen hat?



TODAY'S AGENDA

1. Was ist dir wichtig?
2. Stärken erkennen
3. Visionen und Ziele
4. Körpersprache und Stimme

"Wir fürchten uns vor unseren Möglichkeiten.
Wir haben Angst, das zu werden, was wir in
unseren vollkommensten Momenten erahnen.
Die Geschichte der menschlichen Rasse ist die
Geschichte von Männern und Frauen, die sich
unter Wert verkaufen."

Abraham Maslow
Psychologe, Gründervater der humanistischen Psychologie

Persönliche Stärken (Soft Skills)

Teamfähigkeit

Kommunikationsfähigkeit

Organisationstalent

Kritikfähigkeit

Resilienz

Bescheidenheit

Engagement

Pflichtbewusstsein

Offenheit

Analysestärke

Sorgfalt

Lernbereitschaft

Belastbarkeit

Verantwortungsbewusstsein

Leistungswille

Durchsetzungskraft

Eigeninitiative

Durchhaltevermögen

Kreativität

Stressresistenz

Zuverlässigkeit

Empathie

Fachliche Stärken

Kaufmännische Berufe

Selbstständigkeit
Kundenorientierung
Kommunikationsstärke
Überzeugungskraft
Verlässlichkeit
Mathematisches Verständnis
Zielorientierung
Verhandlungsgeschick

Handwerkliche Berufe

Geschicklichkeit
Sorgfalt
Lernwille
Genauigkeit
Lösungsorientierung
Kreativität
Ausdauer
Fachwissen

Technische Berufe

Analysestärke
Problemlösungskompetenz
Teamfähigkeit
Lernbereitschaft
Technisches Verständnis
Konfliktfähigkeit
Räumliches Denken
Frustrationstoleranz

Erkenne dich selbst

Was steckt noch hinter bzw. in dieser Stärke?

Unter welchen speziellen Gegebenheiten kannst du
diese ausleben?



Selbstreflexion

- Was fühlt sich für dich leicht an?
- Bei welchen Tätigkeiten fühlst du dich lebendig?
 - Was macht dir Spaß und motiviert dich?

Achte auch auf Tätigkeiten, Aktivitäten, Ereignisse etc., die du früher gerne getan hast.

Das Umfeld fragen

TODAY'S AGENDA

1. Was ist dir wichtig?
2. Stärken erkennen
3. Visionen und Ziele
4. Körpersprache und Stimme

Ausrichtung des inneren Kompasses



Was sind deine Träume, Ziele, Visionen?

“Hat man Luftschlösser gebaut, ist die Arbeit nicht umsonst gewesen, denn dort sollen sie auch sein – jetzt gilt es, Fundamente darunter zu bauen.”

Henry David Thoreau
Dichter, Philosoph und Naturwissenschaftler



Visionboards – Die Kraft der Bilder

FEELIN' GOOD

De eerste bladzijde van een nieuw notitieblok beschrijven. Het zout ruiken voordat je de zee ziet. Een onverwachte knipoog krijgen. Bloemen voor jezelf kopen bij een bloemist. Uit eten gaan bij je favoriete restaurant. Een nieuw en heerlijk gerecht ontdekken. Zorgen omlet de douches. Plannen maken om voor jezelf te beginnen. Tijdens een wandeling de zon op je huid voelen. Gebeld worden door iemand die je lange tijd niet hebt gesproken. De grootste enmer papieren kopen die er is voor tijdens de him. Foto's maken die perfect lukken. Verse ingrediënten op de markt kopen. Overnachts een complimentje krijgen. Een verre reis plannen. Gebel op bed krijgen. Met een nieuwe hobby beginnen. Een cadeautje voor iemand kopen en zelf inpakken. 's Avonds mooie kaarten au notelen in huis. Een nieuw tv programma ontdekken. Wakker worden

Silver Rose
D492

Ik zie de see
de see niet mij
dag see

“In der Entwicklung jedes Menschen kommt die Zeit, in der ihm bewusst wird, dass Neid, Unwissenheit und Nachahmung Selbstmord sind. Dass er sein Schicksal annehmen muss, im Guten wie im Bösen. Und, dass das weite Universum zwar voll von guten Dingen ist, er aber kein Körnchen Nahrung finden wird, wenn er nicht mit viel Mühe das ihm gegebene Stückchen Land bestellt. Die Kraft, die in ihm ruht, ist neu in der Natur, und nur er weiß, was er mit ihr tun kann, und auch das erst, wenn er es versucht hat.”

Ralph Waldo Emerson
Philosoph und Schriftsteller



Was haben die anderen davon?

„Interessiere Dich für andere, wenn Du willst, dass
andere sich für Dich interessieren sollen.“

Adolph Freiherr v. Knigge



TODAY'S AGENDA

1. Was ist dir wichtig?
2. Stärken erkennen
3. Visionen und Ziele
4. Körpersprache und Stimme

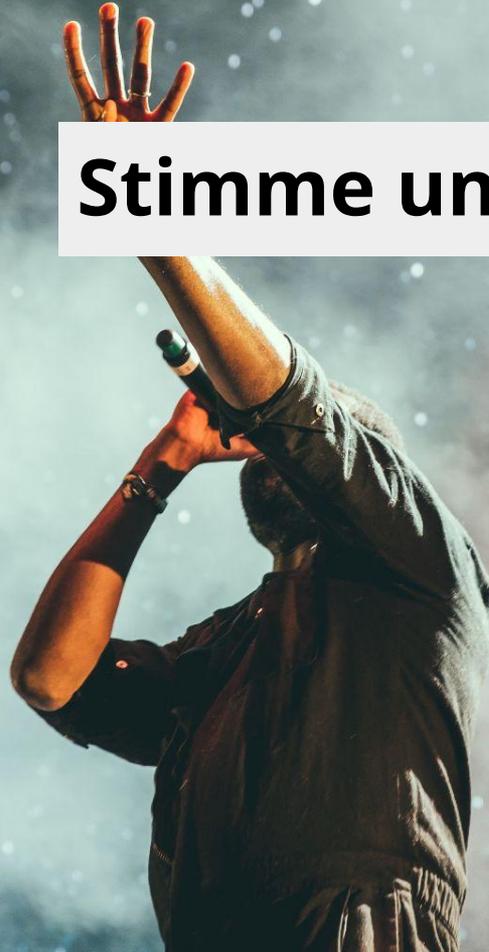


Mimik

Körpersprache



Stimme und Sprechen



Wer bist du?





**Vielen Dank
und viel Erfolg im Studium!**

