

MEHR WISSEN. DAS THEMEN-DOSSIER VOM ERFOLG MAGAZIN

ERFOLG

nagazin

DOSSIER



DIE 10 WICHTIGSTEN
TIPPS FÜR MEHR
ENERGIE, PRÄSENZ
UND WIRKUNG

EXPERTE IN
DIESER AUSGABE

**SVEN
SANDER**

CHARISMA & ENERGIE

Wie Wirkung Erfolg schafft



4 190872 505003

Bilder: Oliver Reetz, Depositphotos / stor

E-PAPER AUSGABE 44 · 2026

DEUTSCHLAND | ÖSTERREICH | SCHWEIZ

INHALT

Interview

Die stille Kraft der Wirkung
Warum Charisma kein Talent,
sondern eine Fähigkeit ist..... 4

Titelthema

Wirkung und Charisma
Warum so viele Menschen unter
ihren Möglichkeiten bleiben..... 6

Erfolg

Die 10 wichtigsten Tipps für mehr
Energie, Präsenz und Wirkung 8

Angebote

Wirkung folgt Deiner Klarheit :
DAVID-Mentoring 10



Bild: Oliver Reetz

Impressum

ERFOLG Magazin Dossier

Redaktion/Verlag

BACKHAUS Verlag GmbH
ist ein Unternehmen der Backhaus Medien-
gruppe Holding GmbH, Geschäftsführender
Gesellschafter Julien Backhaus

E-Mail: info@backhausverlag.de
Chefredakteur (V. i. S. d. P.) Julien Backhaus

Redaktion / Grafik

Laura Cecere, Anna Seifert, Stefanie Klief
E-Mail: redaktion@backhausverlag.de
Objektleitung: Judith Iben

Layout und Gestaltung: Christina Meyer,
Judith Iben
E-Mail: magazine@backhausverlag.de

Onlineredaktion

E-Mail: info@backhausverlag.de

Herausgeber, Verleger:

Julien Backhaus

Anschrift

Zum Flugplatz 44 | D-27356 Rotenburg
Telefon: (0 42 68) 9 53 04 91
E-Mail: info@backhausverlag.de
www.backhausverlag.de

Vervielfältigung oder Verbreitung
nicht ohne Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten.

Autoren (V. i. S. d. P.)

Die Autoren der Artikel und Kommentare
im ERFOLG Magazin sind im Sinne des
Presserechts selbstverantwortlich. Die Mei-
nung der Autoren spiegelt nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion wider. Trotz
sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion
wird in keiner Weise Haftung für Richtig-
keit geschweige denn für Empfehlungen
übernommen. Für den Inhalt der Anzeigen
sind die Unternehmen verantwortlich.

Folgen Sie uns auch auf





Julien Backhaus
Verleger und
Herausgeber

Bild: Oliver Reisz

Wirkung und Charisma:

Warum so viele Menschen unter ihren Möglichkeiten bleiben

Warum setzt sich im Berufsleben nicht immer der Beste durch, sondern oft der Lauteste? Warum bleiben hochkompetente, reflektierte Menschen unsichtbar, während andere Aufmerksamkeit, Einfluss und Anerkennung erhalten? Diese Fragen begleiten Wirtschaft und Führung seit Jahren. Denn Kompetenz allein reicht nicht aus. Wirkung entsteht nicht automatisch aus Leistung, sondern aus Präsenz, Haltung und der Fähigkeit, im entscheidenden Moment sichtbar zu werden. Häufig überzeugt nicht das stärkste Argument, sondern die Person, die Klarheit ausstrahlt und Orientierung gibt.

Diese Beobachtung prägt auch die Arbeit des Charisma-Experten Sven Sander. Aus seiner Erfahrung im Konzern- und Führungsumfeld weiß er: Nicht das Wissen fehlt, sondern die Umsetzung. Viele Entwicklungsformate schaffen Erkenntnis, verändern jedoch kaum Verhalten im Alltag. Genau hier setzt seine DAVID-Methode an. Sie beginnt nicht mit Motivation, sondern mit Wahrnehmung: Wie wirke ich

wirklich? Wo entsteht Energie und wo verliere ich sie? Erst aus dieser Klarheit entsteht Veränderung, die sich im Verhalten zeigt. Ein wiederkehrendes Muster beschreibt Sander so: Viele Menschen sind Wissensriesen und im Alltag gleichzeitig Umsetzungszwerge. Nicht aus fehlendem Willen, sondern weil Veränderung im Alltag selten konsequent verankert wird.

Anhand konkreter Beispiele zeigt er, wie Wirkung trainierbar wird – über klare Handlungsanker, Vorbereitung und Reflexion. Schritt für Schritt entsteht aus Erkennen neues Verhalten und daraus echte Wirkung. Am Ende steht eine klare Erkenntnis: Charisma ist keine Rolle. Charisma ist Wirkung. Und Wirkung beginnt innen.

Wir freuen uns, mit Sven Sander einen Experten gewonnen zu haben, der zeigt, wie aus innerer Klarheit äußere Wirkung entsteht und warum diese Fähigkeit im Berufsleben immer entscheidender wird.

Viel Vergnügen beim Lesen
Ihr Julien Backhaus

Alle Dossiers
kostenlos
herunterladen

erfolg-magazin.de/erfolg-dossier/



Sven Sander ist Charisma-Experte und Autor. Mit seiner DAVID-Methode hilft er Unternehmern dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten.



Die stille Kraft der **Wirkung**

Warum Charisma kein Talent, sondern eine Fähigkeit ist

Charisma wird oft als etwas Mystisches beschrieben – als eine Gabe, die man hat oder eben nicht. Doch Charisma-Experte Sven Sander widerspricht genau diesem Bild. Er ist überzeugt: Charisma ist erlernbar. Im Interview spricht er darüber, warum Gelassenheit die höchste Form der Schlagfertigkeit ist und wie innere Balance zur äußeren Strahlkraft wird.

Sven, was hat Dich dazu inspiriert, Dich mit Energie und Charisma auseinanderzusetzen?

Wenn ich zurückblicke, erkenne ich: Meine Reise zu Energie und Charisma begann viel früher, als ich es damals verstanden habe – und ihre Bedeutung wurde mir erst Jahre später wirklich bewusst. Kurz nach dem Abitur nehme ich an einem Auswahlverfahren bei Philips Medizin Systeme teil. Zwei Wochen später halte ich einen Umschlag mit meinen Unterlagen in der Hand: Die erste Antwort lautete: »Nein«. Ich greife zum Telefon, rufe den Ausbildungsleiter an und erkläre ihm, dass ich jetzt genau weiß, warum ich diesen Weg gehen will. In diesem Moment spüre ich: Energie und

Klarheit öffnen Türen. In meiner Zeit bei Philips entdeckte ich meine Stärke in der Kommunikation – besonders in schwierigen Gesprächen und im Umgang mit Kunden. Später erkenne ich meine Fähigkeit zur Schlagfertigkeit. Und gleichzeitig eine entscheidende Einsicht: »Schlagfertigkeit macht einen Menschen nicht automatisch charismatisch. Aber charismatische Menschen sind fast immer souverän schlagfertig.« Aus all diesen Erfahrungen entstand meine Überzeugung: Charisma ist keine Gabe. Charisma ist Energie plus Haltung plus Bewusstsein. Genau das gebe ich heute weiter – in der DAVID-Methode, in meinen Coachings und in meiner Arbeit als Wirkungsexperte.

Welche persönlichen Erfahrungen haben Deine Sichtweise auf Energie und Führung geprägt?

Führung hat mich früh gefunden – lange bevor ich wusste, dass ich eines Tages Menschen zu ihrer eigenen Stärke führen würde. Direkt nach meiner Ausbildung bei Philips wechselte ich in die Niederlassung Mannheim und übernahm als Service-Einsatzleiter Verantwortung für rund 40 Techniker. Unterschiedliche Persönlichkeiten, unter-

schiedliche Anforderungen, unterschiedliche Energien. Hier wurde mir klar: Gute Führung erkennt, was ein Mensch braucht – Orientierung, Vertrauen oder Anerkennung. Menschen standen für mich immer im Mittelpunkt – nicht Strukturen. Diese Haltung hat mich durch alle Stationen getragen. In den letzten vier Jahren meiner insgesamt 15 Jahre bei Philips übernahm ich als Logistikmanager Verantwortung für Deutschland und Osteuropa. Große Teams, hohe Erwartungen, internationale Prozesse und die Erkenntnis, dass die Energie der Menschen die Energie des gesamten Systems bestimmt.

Drei Prinzipien prägen meine Sicht auf Energie und Führung – und sie begleiten mich seit meiner Jugend:

1. Entscheide klar – aber entscheide zum richtigen Zeitpunkt.

Veränderungen und Entscheidungen gehören zu den größten Herausforderungen in der Führung und in der Selbstführung. Jede Entscheidung braucht drei Dinge: Wahrnehmung, Klarheit und ein starkes Warum. Sei präsent. Schau hin. Warte, bis die Lage reif ist. Und dann

entscheide mit voller Überzeugung. Dieses Prinzip begleitet mich bis heute.

2. Führe mit Haltung – und lass Deine Präsenz sprechen.

Führung braucht keine Lautstärke, sondern innere Stabilität. Wahre Wirkung entsteht, wenn Haltung, Klarheit und innerer Fokus zusammenkommen.

3. Sieh den Menschen – und Du stärkst das ganze System.

Menschen folgen keiner Position. Sie folgen Energie, Aufrichtigkeit und Vertrauen. Für mich bedeutet Führung: Den Menschen zu stärken – nicht die Struktur. Potenziale sichtbar zu machen – nicht Rollen zu verwalten. Energie dort aufzubauen, wo sie Wirkung entfalten kann. Führung beginnt bei Dir selbst.

Gibt es bestimmte Routinen oder Gewohnheiten, die Dir helfen, Deine Energie aufrechtzuerhalten?

Ja – und sie sind für mich genauso selbstverständlich wie Zähneputzen. Du überlegst abends ja auch nicht, ob Du heute putzt oder lieber morgen. Genauso halte ich es mit meinen Energie-Routinen: Sie sind nicht optional. Sie sind Teil meiner Identität. Meine Energie beginnt jeden Morgen mit Bewusstsein. Noch bevor ich das erste Mal aufs Handy schaue, nehme ich mir »Ich-Zeit« – meine Qualitätszeit am Morgen: Gedankenhygiene, Dankbarkeit, Wasser, Mobility und Klarheit. Anschließend investiere ich 10 bis 15 Minuten in meine Ziele, meine Tages- oder Wochenplanung. Das schafft Fokus, Struktur und Klarheit, bevor ich voller Energie in den Tag starte – egal ob Büro, Training, Einzelcoaching oder Vortrag. Ein weiterer wichtiger Punkt meiner Gedankenhygiene: Ich höre keine Nachrichten. Nicht morgens. Nicht abends. Nicht zwischendurch. Falls jemand selbst nicht darauf verzichten möchte, empfehle ich: maximal einmal am Tag – bewusst und begrenzt. Denn Nachrichten sind für das Unterbewusstsein das, was Zucker für die Zähne ist: Karies der Gedanken. Am Abend schließe ich meinen Tag bewusst ab. An mindestens fünf von sieben Tagen schreibe ich drei bis fünf positive Dinge in mein Glücks-Tagebuch. Das stärkt Dankbarkeit, Fokus und Resilienz.

Diese Routinen sind keine Verpflichtungen. Sie sind das Fundament meiner Energie – und die Basis jeder Wirkung, die ich nach außen gebe. Ich sage in meinen Seminaren oft: »Energie ist kein Zufall. Energie ist eine Entscheidung.« Und diese Entscheidung treffe ich jeden Tag.

Kannst Du ein Beispiel nennen, in dem Deine Ausstrahlung einen entscheidenden Unterschied gemacht hat?

Ja, mehrere – und sie zeigen sehr deutlich, wie stark Ausstrahlung wirkt, lange bevor man ein Wort gesagt hat. Ein Beispiel stammt aus meiner Jugend und war prägend für meinen Weg: Beim Auswahlverfahren von Philips bekam ich zunächst eine Absage. Ich hätte das akzeptieren können. Aber etwas in mir wollte diese Chance – und ich wollte sie sofort. Also griff ich zum Telefon, suchte das Gespräch und machte klar, mit welcher Energie und mit welchem Willen ich diesen Weg gehen wollte. Noch im selben Gespräch wurde aus dem Nein ein Ja. Das war einer der ersten Momente, in denen mir bewusst wurde, wie stark klare Ausstrahlung wirkt, wenn Energie, Intention und Haltung übereinstimmen.

Das zweite Beispiel liegt einige Jahre später und ist bis heute eines meiner schönsten Feedbacks. Barbara Schöneberger – für mich eine der charismatischsten Persönlichkeiten im deutschen Fernsehen – wurde vom Management Circle angefragt, ob sie ein Schlagfertigkeitseminar geben würde. Ihre Antwort war klar: »Allein nicht – aber mit einem Trainer.« Man legte ihr drei Profile vor: den Trainer, bei dem ich selbst gelernt hatte, einen Kollegen, der seit über zehn Jahren länger im Markt war, und mein eigenes Profil – damals gerade erst fünf Jahre selbständig. Barbara entschied sich für mich. Und ihre Begründung war bemerkenswert: »Dir habe ich schon auf den Fotos die meiste Energie angesehen.« Dieses Feedback hat mich tief berührt. Aus diesem ersten Eindruck wurden zwei Jahre Zusammenarbeit. Wir gaben gemeinsame Schlagfertigkeitseminare und machten hunderten Teilnehmern klar, dass Präsenz, Energie und Souveränität trainierbar sind – aber immer mit der eigenen Persönlichkeit beginnen. Beide Beispiele haben mich darin bestärkt, was ich heute lehre: Ausstrahlung entscheidet. Nicht lauter werden. Nicht schneller reden. Sondern klar sein, präsent sein – und die eigene Energie bewusst führen.

Wie definierst Du Erfolg für Dich persönlich, jenseits von Zahlen?

Erfolg misst sich für mich nicht in Zahlen – sondern in Liebe, Verbundenheit und Wirkung. Erfolg beginnt für mich dort, wo Zahlen enden. Ich messe ihn nicht in Einkommen oder Kontoständen. Für mich ist Erfolg ein Zustand: erfüllt, verbunden und

wirksam. An erster Stelle steht die Liebe. Seit 24 Jahren gehe ich mit meiner Frau Nicole durchs Leben – und ich liebe diese Frau. Genauso wichtig ist mir die Beziehung zu meinem Sohn Tim. 18 Jahre alt – und für mich einer der größten Werte meines Lebens. Wir drei – Nicole, Tim und ich – sind ein echtes Team: nicht perfekt, aber ehrlich, liebevoll, stark. Familie ist ein Erfolgsfaktor, den viele unterschätzen. Familie ist eine Entscheidung. Ein weiterer Erfolgsfaktor sind Freundschaften, die bleiben. Menschen, die mich seit Jahrzehnten begleiten. Wir teilen Erinnerungen, Urlaube, Höhen und Tiefen – und vor allem Vertrauen. Freundschaft bedeutet für mich: Menschen, die Dich kennen und Dich trotzdem mögen. Erfolg bedeutet für mich auch innere Freiheit: die Freiheit, meine Energie selbst zu führen, meine Tage bewusst zu gestalten, meine Entscheidungen nicht von Umständen, sondern von Haltung abhängig zu machen.

Welche Ziele und Visionen treiben Dich in Deiner Arbeit an, und wie möchtest Du langfristig einen Unterschied machen?

Ich möchte Menschen sichtbar machen, die es verdient haben – nicht nur die, die am lautesten sind. Meine Vision entstand aus einer Erkenntnis, die mich früh in meiner Karriere geprägt hat: Im beruflichen Alltag gewinnt nicht immer die beste Idee, das beste Produkt oder die beste Leistung. Oft gewinnt derjenige, der sich am lautesten zeigt – nicht derjenige, der am meisten zu sagen hat. Diese Beobachtung hat mich nie losgelassen. Gerade weil ich weiß, wie viele brillante, empathische, kompetente Menschen übersehen werden, nur weil sie leiser sind. Diese Menschen möchte ich sichtbar machen. Nicht durch laute Tricks oder künstliche Bühnenfassaden, sondern indem sie ihre eigene Energie, ihre Haltung und ihre innere Größe erkennen und nutzen.

Ich möchte, dass Charisma wieder seinen Platz in unserer Gesellschaft bekommt – nicht als Show, sondern als Fähigkeit, Menschen zu bewegen, zu führen, zu inspirieren. Wenn ich eines Tages sagen kann: »Ich habe tausenden Menschen geholfen, ihre Größe zu leben«, dann habe ich mein Ziel erreicht. Das ist meine Vision. Dafür stehe ich. Dafür arbeite ich. Dafür gibt es die DAVID-Methode und die Charisma-Akademie. ♦

**»Schlagfertigkeit macht einen Menschen nicht automatisch charismatisch. Aber charismatische Menschen sind fast immer souverän schlagfertig.«
– Sven Sander**

»Wir sind Wissensriesen
– und im Alltag häufig
Umsetzungszwerge.«
– **Sven Sander**



Wirkung und Charisma

Warum so viele Menschen unter ihren Möglichkeiten bleiben

EIN FACHBEITRAG VON SVEN SANDER

Warum setzt sich im Berufsleben nicht immer der Beste durch, sondern oft der Lauteste? Warum bleiben hochkompetente, reflektierte Menschen unsichtbar, während andere Aufmerksamkeit, Einfluss und Anerkennung erhalten? Diese Beobachtung zieht sich seit Jahren durch meine Arbeit. Und sie ist kein Einzelfall.

Ich habe das früh erlebt – im Konzern, im Management, in Führungssituationen. Nicht das beste Argument gewann. Nicht die sauberste Analyse. Sondern die Person, die präsent war. Energie. Haltung.

Genau hier begann meine intensive Auseinandersetzung mit Charisma – nicht als Show, sondern als Wirkmechanismus. Wissen verändert nichts – Verhalten schon. Später wurde mir klar, warum klassisches Training und Coaching oft verpuffen: Sie erzeugen Erkenntnis, aber keine nachhaltige Veränderung.

Die Verhaltensforschung bestätigt das. Das »Dual-Process-Modell« von Daniel Kahnemann zeigt, dass unser Verhalten nur zu einem kleinen Teil rational gesteuert wird. Entscheidungen, Auftreten und Wirkung entstehen überwiegend unbewusst – aus Gewohnheiten, inneren Überzeugungen und emotionalen Mustern. Oder anders gesagt: Wissen allein verändert keine Persönlichkeit. Diese Erkenntnis war der Ausgangspunkt für die Entwicklung der DAVID-Methode. DAVID beginnt nicht mit Motivation – sondern mit Wahrheit. Was meine Arbeit unterscheidet, ist kein neues Tool, sondern ein anderer Fokus: Nicht schneller, lauter oder besser werden, sondern ehrlicher.

Jede Zusammenarbeit beginnt mit einer präzisen Standortbestimmung. Nicht defizitorientiert, sondern potenzialorientiert. Wo stehst du wirklich? Wie wirkst du – nicht wie möchtest du wirken? Wo verlierst du Energie, wo entsteht sie?

Erst wenn Menschen sich selbst klar sehen, entsteht Akzeptanz. Daraus Achtsamkeit.

Und daraus Handlungsfähigkeit. Wirkung entsteht nur dort, wo innere Klarheit in konkretes Verhalten übersetzt wird.

Warum Umsetzung der entscheidende Hebel ist

Hier liegt das eigentliche Kernproblem moderner Persönlichkeitsentwicklung: Wir wissen heute unglaublich viel über Kommunikation, Führung und Wirkung. Und trotzdem scheitern Veränderungen oft nicht am Wissen, sondern an der Umsetzung. Oder wie ich es zuspitze: Wir sind Wissensriesen – und im Alltag häufig Umsetzungszwerge. Nicht aus mangelndem Willen, sondern weil unser Gehirn Veränderung vermeidet.

Die DAVID-Methode setzt genau hier an: Sie macht Umsetzung einfacher, greifbarer und anschlussfähig an den Alltag – mit Schritten, die realistisch sind und sich gut anfühlen.

Ein typisches Beispiel aus meiner Praxis: Ein hochqualifizierter Experte weiß, dass er in Meetings sichtbar sein müsste. Er hat Bücher gelesen, Seminare besucht, Feedback bekommen. Die Erkenntnis ist da. Im nächsten Meeting passiert trotzdem das Gleiche wie immer: Er hört zu. Wartet ab. Meldet sich spät. Seine Idee wird von jemand anderem aufgegriffen – und dieser bekommt den Applaus. Erkenntnis war vorhanden. Verhalten hat sich nicht verändert.

In der DAVID-Arbeit setzen wir genau hier an – vor dem Meeting. Der Teilnehmer trainiert konkrete Handlungsanker: Wann melde ich mich spätestens? An

welchem Punkt fasse ich zusammen? Wo erhebe ich Einspruch? Er geht mit einem klaren Plan ins Meeting: Drei Standpunkte, die er sichtbar platzieren wird. Nach dem Meeting reflektieren wir gemeinsam: Was hat funktioniert? Wo war Präsenz da – wo nicht? Daraus entsteht der nächste Masterplan für das folgende Meeting. Nicht theoretisch. Sondern konkret. So wird aus Erkenntnis verändertes Verhalten. Und aus Verhalten entsteht Wirkung.

Wirkung ohne Verstellung

Besonders wichtig ist mir dabei eine klare Botschaft: Charisma bedeutet nicht, jemand anderer zu werden. Gerade rationale oder introvertierte Menschen haben oft Angst, sich verstellen zu müssen, um sichtbar zu werden. Das Gegenteil ist der Fall.

Echte Wirkung entsteht, wenn Persönlichkeit, Haltung und Energie in Einklang kommen. DAVID ist kein Selbstoptimierungsprogramm. DAVID ist ein Entwicklungsprozess mit Transfer. Disziplin, Durchhaltevermögen und Durchsetzungsstärke werden dabei nicht gefordert, sondern individuell aufgebaut – angepasst an Persönlichkeit, Alltag und Kontext.

Meine Vision ist es, Menschen mit Substanz sichtbar zu machen. Nicht die Lautesten. Sondern die Klarsten. Wenn mehr Menschen lernen, ihre Wirkung bewusst zu führen, verändert das nicht nur Karrieren. Es verändert Führung. Zusammenarbeit. Kultur. Charisma ist keine Bühne. Charisma ist Haltung. Und Haltung ist trainierbar. ♦

»DAVID beginnt nicht mit Motivation – sondern mit Wahrheit. Was meine Arbeit unterscheidet, ist kein neues Tool, sondern ein anderer Fokus: Nicht schneller, lauter oder besser werden, sondern ehrlicher.«
– Sven Sander



»Gedankenhygiene, Energiebewusstsein und körperliche Aktivierung sind kein Luxus, sondern die Basis für Präsenz und Wirkung.«
– **Sven Sander**

Die 10+1 wichtigsten Tipps für mehr Energie, Präsenz und Wirkung

(von Selbstführung zu bewusster Wirkung)

1. Selbstführung beginnt am Morgen – mit Deiner Morgenroutine
Du kannst andere nur so gut führen, wie Du Dich selbst führst. Und Selbstführung beginnt nicht im Büro oder im Meeting, sondern am Morgen. Deine Morgenroutine entscheidet darüber, mit welcher Energie Du in den Tag gehst. Gedankenhygiene, Energiebewusstsein und körperliche Aktivierung sind kein Luxus, sondern die Basis für Präsenz und Wirkung.

2. Sei Dir Deiner Energie bewusst – sie ist Dein Ausgangspunkt
Energie ist kein Zufall. Du entscheidest darüber, wie Du wahrgenommen wirst – noch bevor Du sprichst. Selbstbewusstsein heißt: sich seiner selbst bewusst zu sein. Deiner Gedanken. Deiner Energie. Deiner Wirkung.

3. Starte den Tag mit Gedankenhygiene
Dein Tag beginnt nicht mit E-Mails, sondern mit Dir. Gedankenhygiene ist der erste bewusste Akt von Selbstführung. Wenn Du morgens in Dankbarkeit, Klarheit und Fokus startest, verändert das Deine innere Haltung – und damit Deine Ausstrahlung. Wie beim Zähneputzen gilt auch hier: nicht gelegentlich, sondern täglich.

4. Aktiviere Deinen Körper – das ist Teil Deiner Morgenroutine
Körper und Geist arbeiten immer zusammen. Wer Wirkung will, darf den Körper nicht ignorieren. Mobility, Bewegung und bewusste Atmung bringen Dich in Präsenz. Nicht als Sportprogramm, sondern als Energiegrundlage. Zusammengefasst: Punkt eins bis vier bilden Deine optimale Morgenroutine. Sie schaffen Klarheit, Energie und innere Stabilität für den Tag.

5. Achte auch tagsüber auf Deine Energie
Selbstführung endet nicht am Morgen. Energie verändert sich im Laufe des Tages – durch Gespräche, Termine, Emotionen. Wichtig ist, diese Veränderungen wahrzunehmen und bewusst

gegenzusteuern. Oft reichen kurze Pausen, Bewegung oder ein Perspektivwechsel.

6. Nutze die STOPP-Methode für mentale Klarheit
Wenn tagsüber negative Gedanken oder Emotionen auftauchen, nutze bewusst die STOPP-Methode:

- 1. STOPP**
Sage oder denke laut: STOPP und unterbrich den Gedanken.
- 2. Frag Dich: Ist das änderbar? Ja oder Nein?**
Wenn nein: loslassen – keine Energie verschwenden!
Wenn ja: weiter! Stecke die Energie in die Lösung!
- 3. Wie löse ich das – und was lerne ich daraus?**
So wird aus Grübeln Klarheit – und aus Klarheit neue Energie.

7. Geh bewusst in Gespräche – Wirkung beginnt vor dem Wort
Wirkung entsteht nicht erst beim Sprechen, sondern davor. Körperhaltung, Blickkontakt und innere Ruhe prägen Deine Ausstrahlung. Frag Dich vor Gesprächen:

- *Wie will ich wirken?*
- *Wofür stehe ich?*
- *Was will ich erreichen?*

Präsenz schlägt Lautstärke.

8. Bereite Wirkung vor – sie entsteht nicht zufällig
Charismatische Menschen verlassen sich nicht auf den Moment. Sie wissen im Vorfeld:

- *wann sie sich einbringen*
- *was sie sagen wollen*
- *welche Haltung sie zeigen*

Wirkung entsteht vor dem Meeting – nicht im Meeting.

9. Reflektiere regelmäßig – so wächst Dein Selbstbewusstsein
Selbstbewusstsein entsteht durch bewusste Reflexion. Nicht durch Erlebnisse allein, sondern durch deren Auswertung. Frag Dich regelmäßig:

- *Was hat gewirkt?*
- *Was nicht?*
- *Warum?*

So entwickelst Du Klarheit über Dich und Deine Wirkung.

10. Mach Umsetzung leicht – arbeite mit der »Mindestens«-Formel
Viele scheitern nicht an mangelnder Motivation, sondern daran, dass sie sich zu viel vornehmen. Jeden Tag Sport. Jeden Tag Dankbarkeit. Jeden Tag neue Routinen. Das klingt gut – hält aber selten. Darum empfehle ich die Mindestens-Formel: nicht jeden Tag, sondern mindestens dreimal pro Woche. So bleibt die Umsetzung realistisch. Die Wahrscheinlichkeit, dranzubleiben, steigt deutlich – statt von 100 Prozent auf 0 zu fallen. Nach 30 bis 90 Tagen, wenn sich eine Gewohnheit etabliert hat, kannst Du steigern: auf mindestens vier oder fünf Mal pro Woche. Leichte Umsetzung ist nachhaltiger als perfekter Anspruch. Und genau dort entsteht echte Veränderung. Charisma entsteht nicht durch Wissen, sondern durch gelebte Klarheit.

11. Bonus-Tipp: Geh die Extrameile – der wichtigste Liegestütz ist der elfte

Wenn ich meine Teilnehmer frage, welcher Liegestütz von zehn der wichtigste ist, antworten viele: der erste – oder der zehnte. Meine Antwort ist eine andere: der elfte. Der elfte steht für Haltung. Für den Schritt mehr, den Du gehst, obwohl niemand ihn von Dir erwartet. Für die Extrameile, die sichtbar macht, wofür Du stehst. Menschen mit besonderer Ausstrahlung tun nicht nur das Notwendige. Sie zeigen Initiative, Verlässlichkeit und Engagement – leise, aber konsequent. Diese Haltung kommt zurück. In Vertrauen. In Wertschätzung. In Wirkung. Oft vielfach – manchmal Jahre später. Charisma zeigt sich genau dort: wenn Du mehr gibst, als erwartet wird – ohne es laut zu machen. ♦

Wirkung folgt Deiner Klarheit

1501 wurde Michelangelo gefragt, ob er aus einem groben, beschädigten Marmorblock eine Statue erschaffen könne. Mehrere Bildhauer hatten sich daran versucht – und aufgegeben. Auch Michelangelo zögerte. Dann nahm er den Auftrag an. Er ließ einen Brettverschlag um den Stein errichten und arbeitete dort drei Jahre lang abgeschirmt von der Öffentlichkeit. Tag für Tag. Allein mit Hammer und Meißel.

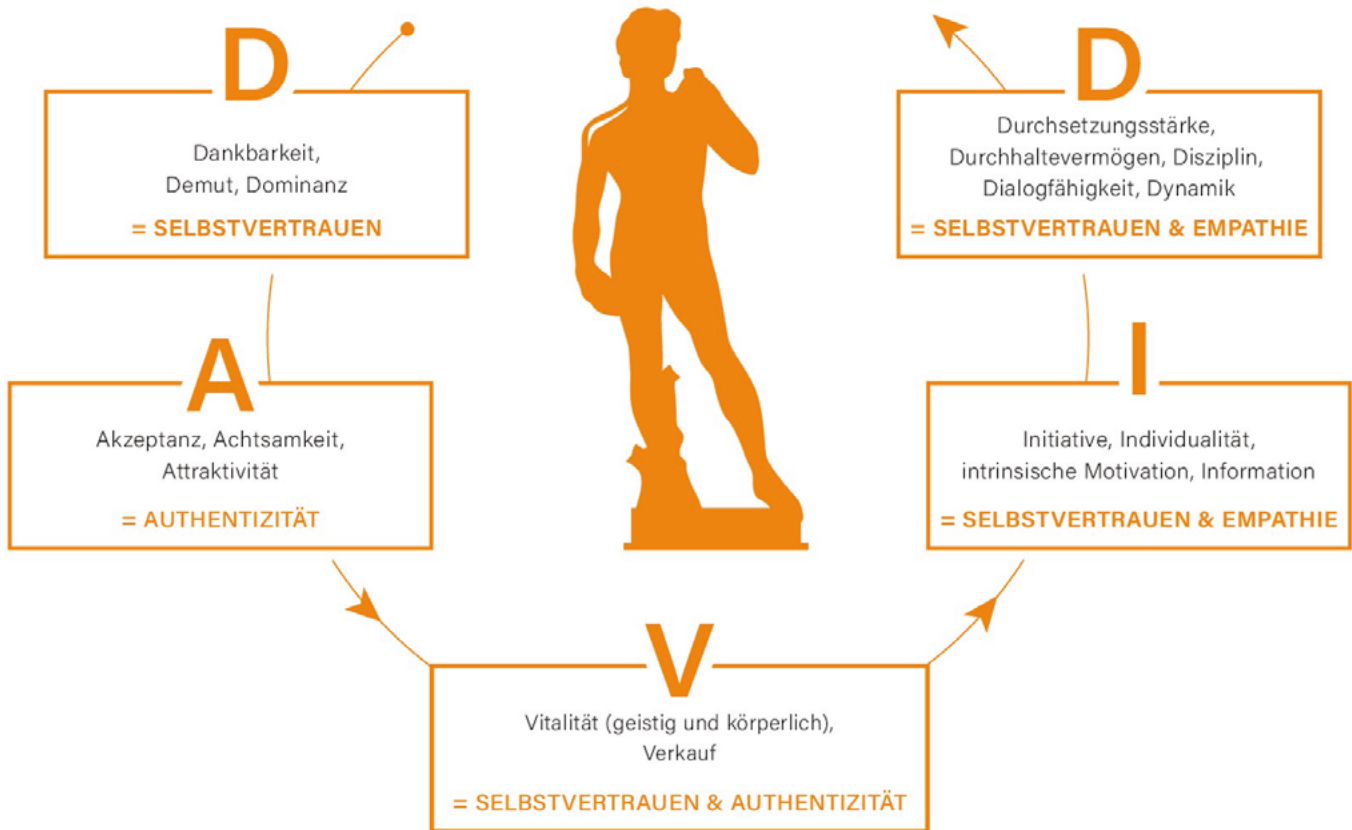
Als die Statue schließlich enthüllt wurde, waren die Menschen überwältigt. Auf die Frage, wie aus diesem unförmigen Stein eine der vollkommensten Skulpturen der Geschichte entstehen konnte, antwortete Michelangelo überrascht:

»Wieso? David war doch schon da. Ich musste nur das überflüssige Marmor abschlagen.«

In diesem Gedanken liegt der Kern meiner Arbeit. Es geht nicht darum, Menschen zu optimieren.

Es geht darum, freizulegen, was bereits vorhanden ist – Klarheit, Haltung, Persönlichkeit.

Aus dieser Überzeugung entwickelte ich die **DAVID-Methode**.



Persönliches Wachstum beginnt mit Selbstführung

Wer andere führt, muss sich selbst führen können. **Wirkung beginnt innen.**

Die **DAVID-Methode** richtet sich an Führungskräfte, Unternehmer und Selbstständige, die ihre Ausstrahlung bewusst weiterentwickeln und ihre Wirkung klarer steuern wollen. Sie spricht ausdrücklich auch rational geprägte Führungs-

kräfte mit hoher Fachexpertise an – insbesondere jene, die Sorge haben, sich bei persönlicher Entwicklung verstellen zu müssen. Charisma entsteht nicht durch eine neue Rolle. Charisma entsteht, wenn innere Klarheit spürbar wird.

Die Methode macht niemanden lauter. Sie schafft Klarheit. Und Klarheit verändert

Präsenz. Du musst keine neue Rolle lernen. Du darfst Persönlichkeit zeigen – und klarer werden. Führungspersönlichkeiten gewinnen Standfestigkeit, ruhige Autorität und bewusste Steuerung ihrer Energie.

Sie kommunizieren nicht mehr aus Unsicherheit oder Gewohnheit, sondern aus innerer Überzeugung.

DAVID-Mentoring – Entwicklung mit Tiefe und Umsetzung

Das **DAVID-Mentoring** ist ein individueller Prozess. Ich arbeite ausschließlich eins zu eins, weil echte Persönlichkeitsentwicklung persönliche Begleitung braucht. Drei, sechs oder zwölf Monate – die Dauer ergibt sich aus einer fundierten Selbstanalyse und den ersten gemeinsamen Schritten.

Entwicklung folgt hier dem Menschen, nicht einem starren Programm.

Zwischen den Sessions arbeiten meine Klienten mit klar definierten Handlungsankern, Reflexionsaufgaben und konkreten Umsetzungsschritten. Ergänzend gibt

es eine begleitete Gruppe für ausgewählte Führungs- und Kommunikationsthemen.

Der häufigste Aha-Moment: Menschen erleben, dass sie anders wahrgenommen werden – nicht, weil sie sich verändern, sondern weil sie klarer werden.

Schlagfertigkeit – Gelassenheit ist die Königsdisziplin

Schlagfertigkeit ist der Spiegel meines Selbstbewusstseins. Je klarer ich mir meiner selbst bin, desto weniger treffen mich Angriffe. Gelassenheit ist die Königsdisziplin der Schlagfertigkeit. Wer innerlich

stabil ist, reagiert nicht reflexartig – er entscheidet. Im Tagesseminar Schlagfertigkeit reflektieren die Teilnehmer ihre »roten Knöpfe« und lernen, diese bewusst zu neutralisieren. Sie trainieren

leicht umsetzbare Techniken, die wie eine Grammatik lernbar sind – verbunden mit innerer Klarheit. So entsteht Souveränität im Gespräch – nicht durch Lautstärke, sondern durch Klarheit.

Rhetorik & Präsenz – Wirkung entsteht im richtigen Moment

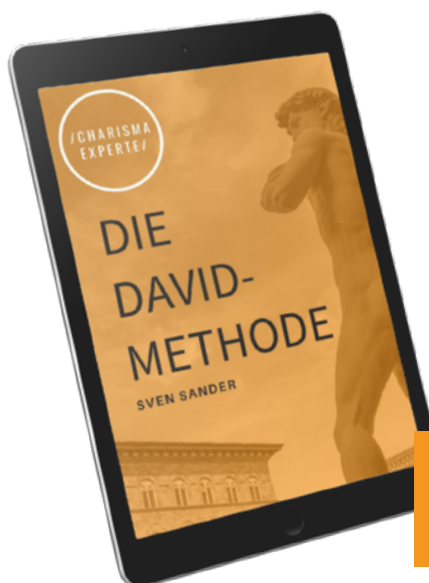
Rhetorik entscheidet sich nicht allein an Worten, sondern im Timing. Im zweitägigen Rhetorik-Seminar erleben die Teilnehmer ihre eigene Präsenz in Echtzeit. Sie arbeiten an Sprechtempo, gezielt gesetzten Pausen, der bewussten Kraft des

Schweigens sowie an Stimme, Haltung und Blickführung. In einer klar gesetzten Pause verarbeitet der Zuhörer die Kernbotschaft. Genau dort entsteht Überzeugung. Schweigen ist kein Mangel an Worten. Schweigen ist Führung. Storytelling

und klug gesetzte Fragen aktivieren das Gegenüber und machen Inhalte erlebbar.

Überzeugungskraft entsteht nicht durch mehr Worte – sondern durch bewusste Präsenz im richtigen Moment.

Seminar für die Erfahrung. **Mentoring für die Umsetzung.**



Viele Führungskräfte verbinden die Präsenz-Seminare mit dem begleitenden oder anschließenden **DAVID-Mentoring**.

Im Seminar wird Wirkung unmittelbar erlebt. Im Mentoring wird sie systematisch in den Führungsalltag integriert. So entsteht echte Entwicklung – Schritt für Schritt, individuell und wirksam.

Deine Einladung: Charisma entsteht, wenn innere Klarheit spürbar wird. Genau daran arbeite ich mit Dir!

Ich verbinde Selbstführung, klare Kommunikation und bewusste Präsenz – für Menschen mit Verantwortung, die wirksam führen und dabei ganz sie selbst bleiben wollen. ♦

Mehr
erfahren



Weitere Informationen
findest Du unter:
www.charisma-akademie.eu



ERFOLG wird bei uns großgeschrieben. **Umwelt** aber auch: Das **ePaper**

Auch als ePaper-Abo.

Jetzt downloaden und lesen, was erfolgreich macht.

Besuche uns auf www.erfolg-magazin.de/shop
oder scanne den Code.

