

Claudia Jahn

CHARISMA

ist, was Du bist.



WERDE GRÖSSER,
ALS DU DENKST!

R. G. Fischer

Claudia Jahn

CHARISMA

IST,
WAS DU BIST.
WERDE
GRÖSSER,
ALS DU
DENKST!

*Für Roland, meinen geliebten Ehemann,
der mir gezeigt hat, was Größe und Treue ist.*

*Und für meine zwei wundervollen Töchter
Karoline und Lilly, die der lebendige Ausdruck
von Liebe sind.*

*Dir, Lilly, danke ich für Deine Illustrationen,
die dieses Buch vervollständigen und bereichern.*

*Dir, Karoline, für die zahllosen Gesprächen,
in denen Du mich bestärkt
und mir Mut gemacht hast.*

Bonus



Als Bonus zu meinem Buch erhältst du:

- ✓ Ein **2-Minuten-Video** mit dem Titel
„Wie Du Menschen auf allen Ebenen erreichst!“
- ✓ Ein **Erste Hilfe-Übungsblatt** als PDF:
„Soforthilfe gegen Angst und Stress“
- ✓ Eine **kostenfreie und persönliche Kameraanalyse**:
Sende mir ein max. 2-minütiges Video von Dir. Du
bekommst von mir per WhatsApp innerhalb von 14
Tagen eine persönliche Kameraanalyse mit wertvollen,
persönlichen Tipps!
- ✓ Link zum **Mitschnitt des Webinars**:
„Optimale Kamerapräsenz in 60 Minuten!“
- ✓ Eine **kostenfreie, individuelle Stimmanalyse**:
Sende mir eine max. 2-Minütige Tonaufnahme von
Dir. Innerhalb von 14 Tagen bekommst Du von mir
per WhatsApp eine persönliche Stimmanalyse mit
Übungsvorschlägen!

camera-charisma.ch/bonus

VORWORT

Ich schreibe dieses Buch, weil ich zu dem, was zu den Themen Charisma, Auftrittskompetenz, Rhetorik und Kommunikation (im weitesten und engsten Sinne) schon gesagt wurde und größtenteils immer noch gesagt wird, für mich Wesentliches hinzuzufügen und zu ergänzen habe.

Weil es mich regelrecht erschreckt, wenn ich höre, was die Teilnehmenden meiner Seminare und Workshops von vergangenen Seminaren und Workshops berichten. Es erschreckt mich, wenn Menschen nicht nur in der Schule und während des Studiums, sondern vor allem auch später im Beruf lernen, sich zu „verkaufen“, zu „performen“, Körpersprache zu lernen, um ihre Gesetzmäßigkeiten dann „zu beherrschen“ und damit dann die Welt (in meinen Augen) zu manipulieren. Und das nennt man dann „Professionalität“. Als ginge es darum, persönlich und individuell möglichst immer unkenntlicher zu werden, dafür aber dann irgendwann ein Vollprofi zu sein, der die Welt dazu bringt zu konsumieren, was wir ihr anzubieten haben.

In meinem Beruf als Schauspielerin habe ich am eigenen Leibe das Gegenteil von all dem gelernt. Obwohl gerade der Schauspielerberuf in den Köpfen der meisten Menschen assoziiert wird mit der Kunst der Verstellung, so tun als ob, im besten Falle täuschend echt, aber eben doch nur vorgetäuscht echt.

Im Gegensatz dazu habe ich gelernt, dass ich nur dann andere Menschen berühren und erreichen kann, wenn ich das BIN, was ich vorgebe zu sein. Und wie kann ich etwas SEIN, was ich im sogenannten „realen“ Leben nachweislich nicht bin? Ich durfte im Laufe meiner Karriere als Schauspielerin staunend erkennen, dass jenseits meiner Persönlichkeit

unendlich viele Potenziale existieren, die nur darauf warten, von mir geweckt und genutzt zu werden.

Und das Wecken dieser Potenziale ist keine Frage der Begabung, sondern eine Frage des Bewusstseins.

Wir leben in einem Lebensraum, der sich gegenwärtig in einem globalen und nicht zu übersehenden Transformationsprozess auf allen Ebenen befindet. Ich persönlich kenne niemanden, der diese großen Erschütterungen und Veränderungen nicht im eigenen Leben zu spüren bekommt. Strukturen, die Jahrtausende lang als unveränderbar galten, brechen langsam, aber sicher in sich zusammen. Im Großen wie im Kleinen. Das hat – wie alles im Leben – mindestens zwei Seiten: positive und negative. Je nachdem, auf welcher Seite man steht und vor allem wie man es betrachtet. Hierarchien werden abgebaut. Grenzen verwischt. Dinge neu hinterfragt. Uralte Werte werden auf den Kopf gestellt. Die allgemeine Unsicherheit und damit Angst vieler Menschen wächst, da scheinbar nichts mehr so ist, wie es war und wohl auch nie wieder so sein wird. Das alte „Normal“ wird es nicht mehr geben.

Ich begrüße diese Veränderungen auf das Herzlichste, da ich unendlich viele Chancen sehe, die mich hoffen lassen, dass wir vielleicht doch eines Tages neue, andere Wege finden, um friedlicher und liebevoller miteinander auf diesem wunderschönen Planeten zu leben.

Und das beginnt nun einmal mit der Kommunikation! Mit Mit-Teilungen zwischen den Individuen. Damit, dass Menschen wieder individuell erkennbar werden und sich zeigen. Sich bewusst werden, welche Geschenke in Form von Talenten und Begabungen sie in diesem Leben zu verteilen haben. Sich erinnern, wer sie sind. Und auf gewisse Weise wieder lebendiger werden und die Welt mit sich selbst beschenken.

Und ja: Auch damit, wieder wahres Selbstbewusstsein zu entwickeln, welches ja bekanntlich das exakte Gegenteil der Arroganz ist. Arrogante Menschen haben eben kein oder wenig Bewusstsein von diesem „Selbst“ und der Versuch der Kompensation dieser Lücke äußert sich dann in einer Verhaltensweise, die wir mit „Arroganz“ betiteln.

Ich schreibe dieses Buch, um Menschen zu der Erkenntnis zu verhelfen, dass letztendlich alles, was sie benötigen, um ihr ganz persönliches Charisma zu entfalten und frei und ungehindert mit der Welt zu kommunizieren, schon da ist und dass es nur darum geht, das Störende, Verhindernde, Blockierende zu erkennen, um es dann loszulassen.

Ein Teilnehmer sagte am Schluss eines Seminars zu mir: „Danke! Sie haben mir die Erlaubnis gegeben, ich selbst sein zu dürfen, und damit mich mir selbst zurückzugeben!“

Kann es ein schöneres Kompliment geben? Für mich nicht.

Basel, im Januar 2024

EINFÜHRUNG

WIE DIESES BUCH AUFGEBAUT IST oder der Weg zu einer optimalen Kamerapräsenz

Die Zeit, in der wir leben, ist angefüllt mit enormen Herausforderungen – sowohl im individuellen Leben der Einzelnen als auch im großen globalen Kontext. Ich gehe davon aus, dass ihr, die ihr dieses Buch jetzt lest, dieses in eurem eigenen Leben wahrnehmen könnt. Auch unsere Kommunikation hat sich verändert und so findet ein Großteil derselben heute und in Zukunft immer mehr über technische Geräte statt. Wichtige Meetings, Gespräche, Seminare werden virtuell abgehalten.

Begreiflicherweise haben die allermeisten Menschen wenig Ahnung von den spezifischen Gesetzmäßigkeiten der Kamera und tun in Online-Meetings dann mehr oder weniger so, als sei alles wie immer, nur ist da halt eine Kamera. Dementsprechend ist dann das, was die Kamera von diesen Menschen abbildet und wiedergibt.

Als Schauspielerin arbeite ich sowohl auf der Bühne – befinde mich also mit Menschen, die im Publikum sitzen, im selben Raum –, als auch vor der Film- und Fernsehkamera. Schon als ganz junge Schauspielerin habe ich erkannt, dass es wie zwei verschiedene Berufe ist, ob ich vor der Kamera agiere oder auf einer Bühne stehe. Das ist so, weil die Kamera ganz eigene Gesetzmäßigkeiten hat, die man kennen sollte, um dieselben dann bestmöglich für sich zu nutzen.

Die Nachfrage nach einem Kameratraining ist enorm – und sie nimmt immer mehr zu. Immer mehr Menschen erkennen, dass sie stark davon profitieren, wenn sie es verstehen, professioneller mit dem Medium Kamera umzugehen.

Aus diesem Grund biete ich spezielle Webinare an, in denen ich den optimalen Umgang mit der Kamera vermittele. Schon nach relativ kurzer Zeit werden die Teilnehmenden zu echten Kameraprofis.

Da die Kamera aber nur das wiedergibt, was sie sieht, ist es grundlegend und entscheidend, dass ein Mensch in der Lage ist, intensiv mit sich selbst in Kontakt zu treten. Denn nur, wenn das der Fall ist, kann die Kamera dich in deinen diversen Facetten und Nuancen 1:1 wiedergeben und abbilden. Was nichts anderes heißt, als dass du dein volles Potenzial, dein ganz persönliches Charisma auch vor den Kameras des täglichen Lebens entfalten kannst.

Darum werde ich in diesem Buch erst im letzten Drittel zu den Gesetzmäßigkeiten der Kamerapräsenz kommen. Zuerst möchte ich dir auf umfassende Weise die Grundlagen vermitteln, die du brauchst, damit du dein volles Wirkungspotenzial sowohl im reellen Kontext als dann auch und im Besonderen vor der Kamera zum Erblühen bringen kannst.

Ich empfehle dir also, dieses Buch Kapitel für Kapitel zu lesen. Du wirst erkennen: Eins baut auf das andere auf. Beim Thema „Kamerapräsenz“ wirst du dann von all dem Wissen, welches du dir in den vorhergehenden Kapiteln angeeignet hast, profitieren.

Falls du dir diese Zeit nicht nehmen möchtest oder kannst, dann ist es natürlich genauso möglich, gleich mit einem riesigen Sprung zum Thema „Kamera“ zu springen.

„*Da die Kamera aber nur das wiedergibt, was sie sieht, ist es grundlegend und entscheidend, dass ein Mensch in der Lage ist, intensiv mit sich selbst in Kontakt zu treten.*“

Ergänzend zu dem vorliegenden Buch gibt es ein Workbook, in dem sämtliche Übungen, die ich hier beschreibe und noch viele mehr, so erklärt und beschrieben werden, dass du damit allein arbeiten kannst, um dann dein persönliches Charisma zu entfalten.

Auf alle Fälle freue ich mich auf unsere gemeinsame Reise!

Weil jede noch so große Reise mit dem ersten Schritt beginnt, möchte ich dich jetzt mitnehmen zum Beginn meines Lebens, welches sich wunderbarerweise tatsächlich im Paradies abspielte.