



1 „Bei allem, was **NORA TSCHIRNER** tut, wirkt sie unverstellt und weltwach. Sie versteckt sich nicht hinter Inszenierungen. Was für ein mitreißender Mensch!“ (Okka Rohd, Redakteurin)

2 „Selbstironisch, witzig, engagiert, lässig und mit einer Stimme wie ein Spätzlehobel: **KATRIN BAUERFEIND** ist für mich die coole schwäbische Socke unter den Moderatorinnen.“ (Mateja Mögel, Chefredakteurin)

3 „Moderatorin **HADNET TESFAI** ist eine der Personen, der ich stundenlang zuhören könnte, egal, über welches Thema sie spricht. Viele ihrer Sätze kann man direkt so auf T-Shirts drucken.“ (Christiane Hähnel, stellv. Chefredakteurin)

4 „Politikerin **URSULA VON DER LEYEN** hat mich bei einem Interview extrem beeindruckt. Lebensnah, zugewandt und blitzschnell im Kopf.“ (Barbara Esser, Autorin)



DER NEUE CHARISMA- CODE

Eine besondere Ausstrahlung können uns nur andere zuschreiben. Und trotzdem können wir einiges dafür tun. Denn was zählt, sind Echtheit und Empathie

Text: Lisa Frieda Cossham

Kaum eine, die so schlagfertig ist wie sie. Die so schnell denkt und spricht, über sich selbst lacht und andere mit ihrem Lachen ansteckt. Bodenständig wirkt Nora Tschirner, und doch scheint sie uns mit ihrem Strahlen einzuladen, das Leben zu feiern: Ist es nicht eigentlich okay und ziemlich lustig? Wollen wir mal wieder etwas Neues anpacken? Die Schauspielerin spielte in einer Band, sie führt Regie und produziert Filme. Und trotzdem wirkt Nora Tschirner wie eine, die nebenan wohnen könnte. Auch, weil sie ganz offen über ihre Depression spricht. Und damit zeigt, dass sie nahbar und verletzlich ist.

Charismatisch? Aber so was von! Mit ihrem Auftreten steht die 40-Jährige für eine neue Art von Charisma: Es ist keins, das darauf beruht, sich im richtigen Moment perfekt zu inszenieren. Es zieht seine Strahlkraft aus einem authentischen und natürlichen Auftreten.

Charisma ist griechisch für „Gnadengabe“. In der christlichen Tradition stand es für ein Gottesgeschenk an den Menschen: Als charismatisch galt jemand, dem Gott eine besondere Befähigung zur Inspiration und Führung mitgegeben hat. Meistens Männer natürlich. Wir verstehen Charisma als eine gewinnende Ausstrahlung, die andere in den Bann zieht. Aber »»



6

5 „Man muss **JOY DENA-LANE** nur singen hören, um von ihr hingerissen zu sein. Außerdem hat sie Mut zu klarer Haltung.“ (Marisa Gold, Redakteurin)

6 „Ich bewundere Ärztin und Schauspielerin **MARIA FURTWÄNGLER** für ihre raumfüllende Aura und ihr großes Engagement.“ (Baptist Dallmeyr, Chef vom Dienst)

7 „Cool, aber mit Kanten: Schauspielerin **ADELE NEUHAUSER** strahlt aus, dass das Leben trotz aller Krisen ein Geschenk ist.“ (Ulrike Schädlich, Redakteurin)

7



»Uns ziehen Menschen an, deren Fähigkeiten wir selbst gerne hätten. Intellekt oder Humor etwa.«

Monika Matschnig

auch dieses Verständnis wandelt sich. „Was Charisma ausmacht“, sagt die Psychologin und Körpersprache-Expertin Monika Matschnig, „entscheidet jede Zeit für sich.“

Charisma scheint sich zu demokratisieren. Uns beeindruckt nicht mehr die Aura der scheinbar Unerreichbaren, die in Limousinen vorfahren und It-Bags schwingen. Glamour und Perfektion haben an Reiz verloren. „Perfektion schafft Distanz“, erklärt das Monika Matschnig, die sich seit 20 Jahren mit der Macht der Wirkung auseinandersetzt. „Doch wir sehnen uns nach Nähe.“ Früher marschierte Matschnig in Kostüm und Highheels auf die Bühne, um Vorträge zu halten. Heute schlüpft sie auch mal in Hosen und Sneaker, weil es

echter und nahbarer ist. „Uns beeindruckt Frauen und Männer, die sich nicht hinter Positionen verschanzen, sondern Anteil nehmen am Weltgeschehen“, sagt sie. Wie die Wissenschaftsjournalistin und Moderatorin Mai Thi Nguyen-Kim zum Beispiel. In der Pandemie fiel die Aktivistin für „Scientists for Future“ auf, weil sie Verschwörungstheorien entkräftete und dafür einen Shitstorm in Kauf nahm. Mit in einer aufgeheizten Debatte gelang es der Chemikerin, ein Millionenpublikum mit Fakten zu überzeugen.

Gespür für soziale Signale

Auch wenn sich das Verständnis von Charisma wandelt, gibt es ein paar Basics, die zur Strahlkraft beitragen. „Was uns beeindruckt, ist das Gefühl, dass sich unser Gegenüber auf uns einlässt und uns versteht“, beschreibt es Matschnig. „Und uns ziehen Menschen an, deren Fähigkeiten wir selbst gerne hätten. Intellekt etwa, Humor, Selbstbewusstsein.“ >>

**SICHTBARE ERGEBNISSE:
9 VON 10 FRAUEN
WÜRDEN IHR SERUM
WECHSELN***

ZUM 1. MAL EINE
DREIFACH-KOMBINATION VON:
**HYALURONSÄURE
VITAMIN C + NIACINAMID
FERULASÄURE**

**REGENERIERT DIE
HAUT BIS IN DIE TIEFE:**
1. SCHICHT: VOLUMENVERLUST
2. SCHICHT: FALTEN
3. SCHICHT: PIGMENTFLECKEN



*EINE NEUE ÄRA DES
HOCHWIRKSAMEN ANTI-AGINGS*

**RÉNERGIE
H.C.F. TRIPLE SERUM**

INSPIRIERT VON DER REGENERATIVEN WISSENSCHAFT

LANCÔME
PARIS



9

8 „Der Vorname Haya bedeutet ‚das Leben‘. Ein Name, wie gemacht für eine Frau, die so viel Lebensfreude ausstrahlt wie Köchin und Gastronomin **HAYA MOLCHO**.“ (Anna-Helene Leitz, Redakteurin)

9 „Wahnsinnig empathisch und nahbar. Und genau die richtigen, klugen Fragen stellt **AMINATA BELLI** als Moderatorin auch immer. Bewundernswert.“ (Kristin Suhr, Redakteurin)

»Es ist ein Missverständnis, dass man andere beeindrucken muss, um als charismatisch zu gelten.«

Vanessa Van Edwards

Charismatische Menschen sind von sich selbst überzeugt. Sie ruhen in sich und wissen, was sie auszeichnet. Das ermöglicht ihnen, sich unvoreingenommen für ihre Mitmenschen zu interessieren. Sie begreifen schnell, was das Gegenüber braucht, und können sich gut einfühlen. Sensitivität nennt das der amerikanische Organisationspsychologe und Charisma-Experte Ronald Riggio. Charismatische Menschen haben ein ausgeprägtes Gespür für soziale Signale.

Auch die amerikanische Verhaltensforscherin Vanessa Van Edwards glaubt an die Wirkung einer gelungenen Begegnung: Eines der größten Missverständnisse sei die Annahme, dass man andere beeindrucken müsse, um als charismatisch zu gelten, schreibt sie in ihrem Buch „Die Psychologie der Anziehungskraft“. „Viel wichtiger ist, dass man anderen erlaubt, einen selbst

zu beeindrucken.“ Dass man sie strahlen lasse, indem man wertschätzend mit ihnen kommuniziere.

Charisma ist auch Ansichtssache

Betrachten wir die zurückliegenden Begegnungen mit charismatischen Menschen: Was genau hat uns begeistert? Oft sind es nicht die besonderen Leistungen, die uns in Erinnerung bleiben, sondern das Gefühl, gesehen und erkannt, also innerlich berührt worden zu sein. Dass Charisma nicht von allen gleich empfunden wird, erklärt Vanessa Van Edwards mit dem sogenannten „Anziehungs-Ähnlichkeits-Effekt“: Menschen bewundern Menschen, die ihnen ähneln. Das belegt auch die Auswahl der 13 Frauen, auf die sich die Redaktion zur Bebilderung dieser Geschichte geeinigt hat. Lange Debatten und noch längere Vorschlagslisten waren dem vorausgegangen. Die schlussendlich Auserwählten sind ebenso vielfältig wie die Jurorinnen und Juroren aus der Redaktion, die sie für charismatisch befunden haben. >>

MODERN & RETRO

Unser **PERFECT PIECE** aus der Kategorie Pants ist diese **HOSE IN MODISCH WEITER PALAZZOFORM**, die uns mit ihrem warmen Terracotta-Ton vom Urlaub im Süden träumen lässt! Dazu tragen auch die **WUNDERBAR NOSTALGISCHEN ACCESSOIRES** bei – Leintasche, Sonnenbrille & Co. spielen gekonnt mit Retroelementen. **DIE ANGESAGTEN GRÜNTÖNE** von Pulli und Tuch machen das Outfit perfekt!



1 BLAZER mit Bindegürtel: Größe 34 – 48, Baumwoll-Leinen-Mix, ab 199,95 Euro **2 PULLOVER** mit Bicoloreffekt: Größe 34 – 48, Baumwolle/Polyamid, ab 139,95 Euro
3 PERFECT PIECE HOSE Größe 34 – 48, K-Größe 17 – 22, Baumwollmix, ab 149,95 Euro, BestellNr. 0485898 **4 HANDTASCHE** mit Bambusgriff: mit Polyester/Baumwolle, 189,95 Euro
5 OVERSIZE-LOGO-SCHAL 200 x 70 cm, Viskose-Baumwoll-Mix, 59,95 Euro **6 KETTE** im Ethnostyle: Kunststoff/Metall, 79,95 Euro **7 RETRO-Sonnenbrille** Metall/Kunststoff: 129,95 Euro
8 SPITZE STOFF-PANTOLETTEN Größe 36 – 42, Polyester-Baumwoll-Mix mit Decksohle aus Leder, 139,95 Euro

*Mindestbestellwert € 75,-. Der Gutschein ist mehrfach einlösbar, aber nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, gilt nicht auf reduzierte Ware und nicht auf bereits getätigte Bestellungen. Bitte unbedingt den Aktionscode 22PIECE angeben. Barauszahlung ist nicht möglich. Einlösbar bis einschließlich 31.5.2022. Unsere aktuell gültigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.madeleine.de/agb und www.madeleine.de/datenschutz **MADELEINE Mode GmbH | Im Pinderpark 7 | 90513 Zirndorf**

madeleine.de/perfectpiece



10

11

10 „Die Fernsehjournalistin **ISABEL SCHAYANI** setzt sich für Geflüchtete ein und spricht klug und klar. Trotzdem liegt immer viel Herz in ihren Worten.“ (Saskia Aaro, Redakteurin)

11 „Kämpferisch, engagiert und eine tolle Schreiberin – das begeistert mich an der Tennisspielerin und Schriftstellerin **ANDREA PETKOVIĆ**.“ (Juliane Funke, Redakteurin)



»Frauen werden in puncto Charisma generell strenger bewertet als Männer.«

Monika Matschnig

Empathie und Einfühlungsvermögen sorgen für einen bleibenden Eindruck, aber sie allein erklären die charismatische Wucht eines Menschen nicht. Monika Matschnig zufolge spielt ein Aspekt dabei eine wichtige Rolle, den wir nicht sofort unter Charisma abheften würden: die Selbstkontrolle. „Je ausgeprägter das Charisma eines Menschen, umso besser hat er sich unter Kontrolle“, sagt die Coachin. Idealerweise in jeder Situation. Charismatiker neigen nicht zur Eskalation, weil das Menschen eher vor den Kopf stößt, als sie zu beflügeln. Und sie treffen meist den richtigen Ton. „Sie müssen stark wirken, wenn es darum geht, Stärke auszudrücken. Und lebendig, wenn sie Visionen transportieren sollen“, sagt Matschnig. Ein Stück weit täten wir das alle: „Wir alle haben unterschiedliche Rollen einzunehmen, als Tochter, Freundin oder Managerin. Und als solche kontrollieren wir unser Auftreten – auch aus Respekt vor unseren Mitmenschen.“

Doch nicht jeder von uns gelingt das 24/7 und mit mitreißender Strahlkraft. Wie auch? „Frauen werden in puncto Charisma ohnehin strenger bewertet als Männer“, bemerkt Matschnig. Sie sollen wie Männer Kraft, Energie und Stärke ausstrahlen, gleichzeitig aber weiblich wirken, um nicht als eisern oder verbittert bezeichnet zu werden. „Das bedeutet, dass gerade weibliche Charismatikerinnen sehr wandelbar agieren müssen“, erklärt die Psychologin. So wie die Ärztin und Schauspielerin Maria Furtwängler zum Beispiel. „Sie spielt taffe Frauen, aber auch weiche. Sie kämpft gegen Prostitution und für eine Frauenquote in Unternehmensvorständen. Was sie auch anpackt, wir glauben ihr.“

Nun stand Maria Furtwängler schon als Siebenjährige vor der Kamera. Was ist mit denen unter uns, die introvertierter sind, die über ihre eigenen Füße stolpern, sobald sie eine Bühne betreten? „Jeder kann an sich arbeiten.“ >>

OLD AMSTERDAM

WÜNSCHT FROHE OSTERN



Genuss von Mild bis Kräftig

Erhältlich in der Theke und im Kühlregal



Die eigene Ausstrahlung lässt sich immer verbessern“, ist Monika Matschnig überzeugt. Zum Beispiel, indem wir eine aufrechte Haltung einnehmen, uns sorgfältig kleiden („einen unauffälligen Tick besser als in der Branche oder dem Umfeld üblich“), indem wir ein Sprechtraining belegen und unsere rhetorischen Fähigkeiten schulen. „Aber“, sagt die Expertin, „Charisma ist etwas, das einem nur andere zuschreiben können. Das lässt sich nicht vorm Glasspiegel trainieren.“ Es ist ein soziales Phänomen.

Was bringt mich zum Leuchten?

Als Coach fragt Monika Matschnig ihre Klientinnen, was diese auszeichne. Was in mir hat das Potenzial zu leuchten? Wie wirke ich jetzt und wie will ich in Zukunft wirken? Körpersprache und innere Einstellung sollten so gefördert werden, dass sie zur eigenen Persönlichkeit passen, sagt sie. „Hätte Angela Merkel versucht, das Charisma eines extrovertierten Barack Obamas nachzuahmen, hätte das für Verwirrung gesorgt. Ihre Ausstrahlung beruhte auf ihrer Ruhe, auf ihrer nüchternen Sprechweise und ihrem versteckten Humor.“

Charisma bedeutet, dass Körper und Geist im Einklang sind. Erst dann entsteht eine authentische Wirkung, die sich aus vielen kleinen Signalen zusammensetzt. Stimme und Gesten stimmen dann überein, Körperhaltung und Mimik vermitteln: Ich bin vertrauenswürdig, wahrhaftig und stehe zu dem, was ich sage. Menschen, die mit sich im Reinen sind, gelingt das leichter. Und so ist kaum verwunderlich, dass wir oft eher ältere Menschen als besonders charismatisch erleben. Sie wissen meist genau, welche Rollen zu ihrem authentischem Ich passen.

Und die Empathie? Ist ein Stück weit auch zu erlernen. „In jeder Interaktion geht es darum, die Fäden der Gemeinsamkeit zu entdecken“, schreibt Verhaltensforscherin Vanessa Van Edwards. Gerade für jene, die sich als schüchtern erleben und meinen, nicht recht performen zu können, wenn es drauf ankommt, bildet diese Gemeinsamkeit die Brücke. Wer sich von seiner Neugier leiten lässt und sich aufrichtig für andere interessiert, schafft die Basis für einen gelungenen Austausch, auf dem Charisma heute mehr denn je basiert. Selbstdarstellern

13

12 „Wer mit über 80 Jahren noch so von innen heraus leuchtet wie Schauspielerin **SENTA BERGER**, hat im Leben alles richtig gemacht.“ (Barbara Sonntag, Redakteurin)

13 „Unfassbar schlau, wortgewandt und dabei immer ein gelassenes Lächeln. Moderatorin **MAI THI NGUYEN-KIM** ist ein Vorbild auf so vielen Ebenen.“ (Anke Helle, Chefredakteurin)




und Narzissten fällt es schwer, sich auf ein Gegenüber einzuschwingen. Wer aber aufmerksam ist, nachfragt, seine Hilfe oder Rat anbietet, verbindet sich. Oft reicht ein einfaches „Warum?“, um die üblichen Gesprächspfade zu verlassen und dem Gegenüber zu signalisieren, dass er oder sie gerade die wichtigste Person im Raum ist. „Wenn Sie die Stärken eines Menschen herausstreichen, bringen Sie nicht nur das Beste in ihm zum Vorschein. Er wird auch dazu neigen, nur das Beste in Ihnen zu sehen“, sagt Van Edwards.

Bequem ist es nicht, das Charisma. Es zwingt uns, unser Selbstbild zu betrachten und es gegebenenfalls zu verändern. Früher standen für die Selbstdarstellung zahlreiche Requisiten zur Verfügung. Dienstwagen, Gartengrundstücke, Designerkleidung und Hotelsuiten. Diese Inszenierung der Macht scheint veraltet. Wer heute strahlen will, muss das Wirkungspotenzial

»In jeder Interaktion geht es darum, die Fäden der Gemeinsamkeit zu entdecken.«

Vanessa Van Edwards

in sich selbst freilegen. Ihren Klientinnen rät Monika Matschnig, jeden Tag aufzuschreiben, wofür sie dankbar sind. Für ihre Freunde und Freundinnen, Familie, ihre Begabungen, Ideen und Ziele, vielleicht auch Schwächen. Schließlich bittet sie sie, sich wie eine Königin zu bewegen, um eine aufrechte Haltung zu trainieren, die signalisiert: Ich bin mir meiner selbst bewusst.

Wer vergessen hat, wie eine heutige Königin aussieht, kann sich noch mal einen Talkshowausschnitt mit der Unterhaltungsqueen Nora Tschirner anschauen und sich vergewissern: Sie ist auf wunderbare Weise menschlich. 

Wann und wo ich ins Schwitzen gerate, entscheide ich.

Die Nr. 1 aus der Apotheke* lindert nachweislich wechseljahresbedingte Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen¹. Rein pflanzlich und trotzdem stark wie ein Hormonpräparat² – nur eben ohne Hormone.

Ich bleib natürlich ich.

Hier mehr erfahren!



Nur
1 Tablette
am Tag



*Insight Health Umsatz YTD 12/2021. ¹Heger M et al.: Menopause 2006; 13 (5): 744–759. ²Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299–305; verglichen mit einer niedrigdosierten Hormonersatztherapie, nachgewiesen am Symptom Hitzewallungen. femiLoges®. Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 10/2020