

Übungen

Charisma und Persönlichkeitsentwicklung

Die folgenden Übungen stellen keine Mutprobe dar. Es geht nicht, darum die Emotionen auszuschalten, sondern darum, soziale Ängst zu überwinden und aus deiner Komfortzone herauszukommen. Wähle daher aus dem folgenden Katalog Übungen, die dich fordern, aber nicht überfordern:

- Lege dich in einer belebten Einkaufsstraße oder am Bahnhof für 3 Minuten auf den Boden
- Gehe in ein Geschäft und verhandle um den Preis.
- Gehe in ein Geschäft, lass dich beraten und kaufe nichts.
- Geh in ein Geschäft und frage nach Sonderangeboten.
- Geh in ein Geschäft, kaufe etwas um einen kleinen Betrag und lass es dir als Geschenk verpacken.
- Geh in ein Geschäft und bitte die Verkäuferin für dich etwas anzuprobieren.
- Frage auf der Straße fremde Menschen nach einem Kondom oder einer Damenbinde.
- Frage Passanten nach dem Weg und der Uhrzeit.
- Mache anderen Menschen auf der Straße ein Kompliment.
- Verwickle andere Menschen auf der Straße in ein Gespräch.
- Frage nach Passanten nach einer Sehenswürdigkeit, die sich nicht in deiner Stadt befindet (z.B. Eiffelturm).
- Frage fremde Menschen, ob dir die Frisur oder ein Kleidungsstück steht.
- Teile Geld aus.
- Bitte eine fremde Person um ein Date und die Telefonnummer.
- Halte eine Präsentation in den öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Gehe in ein Restaurant und begrüße die Gäste.
- Gehe in ein Lokal und frag ob du dich wo dazusetzen kannst.
- Gib einem Straßenkünstler einen Schein und bitte ihn, dir Wechselgeld herauszugeben.
- Geh in einen Shop, erkläre, dass du für eine Bewerbungsgespräch gekommen bist und warte was passiert.
- Frag in einem Shop, ob du etwas gratis haben kannst.
- Sing auf der Straße einem Passanten ein Lied vor.
- Frag einen fremden Menschen, ob er mit dir etwas tauschen will.