

Vorwort

Immer wieder spiele ich mit meinem Enkel unser Lieblingsspiel. Ich nenne eine Emotion und er stellt sie dar. Ohne nachzudenken, nimmt er die zur Emotion passende Haltung ein und sagt: „Wenn ich traurig bin, dann gehe ich so“, und er lässt seinen Kopf und den ganzen Körper nach unten hängen und macht ein trauriges Gesicht. „Wenn ich zornig bin, dann geh ich so“ – und er spannt seinen Körper an, ballt die Fäuste und stößt einen aggressiven Laut durch die gepressten Lippen aus. Er wechselt mühelos zwischen den Emotionen und kehrt dann wieder zu seiner momentanen Stimmung zurück.

Mein Enkel ist vier Jahre alt und er weiß, wie's funktioniert. Er kennt die Emotionen und die dazu passenden Haltungen, ohne darüber nachzudenken. Er kennt sie, ohne dass sie ihm näher erklärt wurden, er hat sie beobachtet, und lebt sie aus, je nach Stimmung, ganz selbstverständlich.

Bei uns Erwachsenen hingegen sieht alles schon etwas anders aus.

Wie ist das bei dir? Lebst du deine Emotionen oder versteckst du sie geschickt hinter einer Maske, um ja nicht zu viel von dir zu zeigen?

Glaubst du fest daran, dass du gut genug bist, so wie du bist, und vertrittst dieses Denken auch selbstbewusst nach außen? Kommst du in einen Raum und alle nehmen sofort Notiz von dir und wollen mit dir ins Gespräch kommen?

Oder hältst du dich zurück, wenn es darum geht, die eigene Position zu vertreten, um dich nicht unbeliebt zu machen, nur weil du deine Meinung äuserst? Sagst du manchmal „Ja“, obwohl du am liebsten das „Nein“ laut herausschreien möchtest, und ärgerst dich danach? Oder fragst du dich hin und wieder, wie andere das machen, dass sie in jeder Situation präsent sind und andere förmlich an ihren Lippen hängen?

Dein Körper kommuniziert ständig nach außen, und ohne dass dir dies bewusst wird, zeigst du genau, ob du offen deine Meinung vertrittst oder dich zurückhältst.

„Sie dürfen nicht alles glauben, was Sie denken, sagte bereits der deutsche Unterhaltungskünstler, Schauspieler und Dichter Heinz Erhardt. Und er trifft damit einen wichtigen Punkt.

Bist du davon überzeugt, dich in- und auswendig zu kennen und zu wissen, wie andere über dich denken? Oder versuchst du manchmal Situationen zu überspielen, und wendest Verhaltensstrategien und eingelernte Methoden der zahlreichen Körpersprache-Seminare an, um

ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen und eine bestimmte Vorstellung von dir in anderen zu erwecken?

Was würdest du sagen, wenn deine Meinung über dich nicht stimmt und du einen bleibenden Eindruck hinterlassen kannst, der dich einzigartig macht, ohne dass du dich verstecken oder schauspielern musst?

Willst du wissen, was dich wirklich einzigartig macht?

Kennst du deine Ausstrahlung und den Klang deiner Stimme? Weißt du, welche Geschichte dein Körper tatsächlich erzählt, ohne dass du etwas sagst, oder wie es wirkt, wenn du versuchst, etwas vorzuspielen, was du im Innersten nicht bist, und was du damit im Außen bewirkst?

Öffnen wir gemeinsam das Geheimnis deiner Körper-Kommunikation und starten wir in eine spannende, augenöffnende Reise, die dir ein Handwerk schenkt, das dein Leben verändern wird.

Du lernst, dich zu lesen und das Spannungsfeld zwischen Worten und nonverbaler Kommunikation aufzulösen, sodass deine Botschaft klar ist und sofort überzeugt.

Dieses Buch eröffnet dir die faszinierende Welt der Selbstwahrnehmung und zeigt dir eine neue Sicht auf die Körpersprache. Es zeigt dir, wie du durch das bewusste Lesen deiner eigenen nonverbalen Kommunikation nicht nur deine inneren Reaktionen besser verstehen kannst, sondern auch die Reaktionen deiner Mitmenschen.

Und, das Geniale daran ist, dass du durch bewusste Impulse deine Präsenz und dein Selbstbewusstsein in Sekundenschnelle abrufen kannst, dass du ab dem ersten Moment ernstgenommen wirst und man dir gerne zuhört.

Klingt gut, oder?

Du wirst erkennen, dass deine Ausstrahlung und Präsenz maßgeblich die Qualität deiner Kommunikation bestimmen. Anstatt dich ständig selbst zu kritisieren, wirst du erkennen, dass du, so wie du bist, goldrichtig bist, im wahrsten Sinne des Wortes. Mit dieser Klarheit bist du ab sofort in der Lage sein, in allen Lebenslagen zu punkten – sei es im Beruf, in persönlichen Beziehungen oder in alltäglichen Begegnungen.

Du lernst, dein gespeichertes Körperwissen zu aktivieren, damit dein Charisma zu erhöhen und vor allem, selbstbewusst und klar zu kommunizieren, ohne Missverständnisse. Die von mir entwickelte Anlaka-Methode ist lange erprobt und wird von tausenden Menschen erfolgreich umgesetzt.

Entscheide dich für dich, sag „Ja“ zu dir und entschlüsse dein Körper-Geheimnis, das nur darauf wartet, erweckt zu werden und dein Leben positiv zu verändern.

Du erhältst ein Lebenshandwerk, das dein Selbstbewusstsein steigert und dich zuverlässig durch dein Leben trägt. Darauf wirst du nicht mehr verzichten wollen, das verspreche ich dir. Mit der Aktivierung deiner gespeicherten Körperweisheit bewirkst du deine Transformation, die Begeisterung, Freude und Erfolg in dein Leben bringt.

Ich freue mich darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten.

Andrea Latritsch-Karlbauer