

# BIN ICH SCHÖN?

**S**chönheit liegt im Auge des Betrachters - diesen Spruch muss ein Mann erfunden haben, um Frauen zu verunsichern. Die Wahrheit ist genau anders herum: Die Schönheit liegt in unserem Inneren, in der Fähigkeit, Zufriedenheit mit sich selbst auszustrahlen und damit dem Betrachter zu signalisieren: "Ich finde mich schön, das kannst Du auch sehen."

Ein Geheimnis der Ausstrahlung ist ein ausgeglichenes Verhältnis zu Ihrem Körper. Sie strahlen es aus, wenn Sie sich nicht wohl darin fühlen,

*Bringen Sie sich ins Gleichgewicht*

also versöhnen Sie sich mit Ihrem Körper.

Es gibt verschiedene Übungen, die Ihnen helfen sich selbst und Ihren Körper besser wahrzunehmen. Denken Sie bitte daran: Dies sind keine Haltungsvorschriften sondern Übungen, damit Sie zu Ihrem Gleichgewicht finden.

Durch den Stress im Alltag geraten wir häufig „aus unserer Mitte“. Das heißt, wir bewegen uns nicht mehr aus einer inneren Zentrierung heraus. Wenn wir es schaffen trotz großer Belastungen wieder diese Mitte zu finden, werden wir dies auch ausstrahlen.

Andere Frage: Wer wirkt positiver auf Sie? Derjenige, der gestresst den Raum betritt oder derjenige, der ruhig und ausgeglichen wirkt? Die folgenden Übungen sollen Ihnen dabei helfen:

## Sitzen

Sie sitzen während der ganzen Übung auf dem vorderen Drittel Ihres Stuhls, die Beine etwas hüftbreit auseinander, der Winkel zwischen Oberschenkel und Waden sollte etwas 90° betragen. Die Fußspitzen zeigen nach vorne und Ihre Arme hängen seitlich herab. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht von einem Sitzhocker auf den anderen.

Achten Sie darauf, dass Sie die ganze Übung über mit den Füßen auf dem Boden bleiben. Während Sie nun langsam hin und her pendeln, spüren Sie wie Sie aus den Seitenlagen immer wieder in Ihre Mitte kommen. Nämlich genau dann wenn Ihr Gewicht auf beiden Sitzhöckern gleich verteilt ist.

Gehen Sie nun ins extreme Hohlkreuz und rollen Sie Wirbel für Wirbel in die andere Richtung. Spüren Sie genau nach, wenn Sie in einer senkrechten Haltung sind.

## Stehen

Stellen Sie sich bewusst hin - am besten barfuß. Wie stehen Sie im Raum?

Verteilen Sie nun Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Beine. Diese sollten etwa hüftbreit auseinander sein und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Achten Sie darauf, nicht die Knie durch zu drücken, lassen Sie dort ein bisschen Spiel. Stellen Sie sich jetzt vor, Sie würden eine Münze zwischen Ihre Pobacken klemmen. So stehen Sie aufrecht und zentriert.

## Laufen

Achten Sie beim Laufen doch mal auf die Stellung Ihrer Füße. Zeigen Sie gerade nach vorne, mehr nach innen, oder nach außen?

Zeigen Ihre Füße nach innen, so kann dies bedeuten, dass Sie sich selbst blockieren. Zeigen die Füße nach außen, so kann das ein Zeichen dafür sein, dass Sie noch zögerlich sind, was den Weg zu Ihren Zielen angeht.

Machen Sie sich immer mal wieder bewusst, wie Sie laufen! Wiederholen Sie die Übungen mehrmals. Nach und nach bekommen Sie ein Gespür dafür, wann Sie in Ihrer Mitte sind.

*Öfter mal lachen!*

Wenn es uns gut geht, lächeln wir. Unser Gehirn gibt Impulse an unsere Muskeln und der „Lächelreflex“ wird ausgelöst. Das passiert ganz automatisch. Schön an diesem Automatismus ist, dass es auch umgekehrt funktioniert: Wenn wir lächeln, wird sich unsere Stimmung automatisch heben.

Lächeln Sie mehr! Auch das wird sich auf Ihre Ausstrahlung positiv auswirken!

## Zu guter Letzt

Haben Sie Mut zu sich selbst zu stehen. Denken Sie an das was schon Friedrich Hebbel sagte: „Es ist besser ein eckiges etwas zu sein, als ein rundes Nichts.“

Es gibt im Leben keine Patentrezepte. Auch dies ist keines, aber vielleicht ist es ein Weg, der Ihnen hilft eine stärkere, positivere Ausstrahlung zu bekommen. Probieren Sie es einfach mal aus - viel Erfolg!

# Positive Ausstrahlung

Für eine positive Ausstrahlung ist vor allem ein selbstsicheres und überzeugendes Auftreten wichtig. Der folgende Test gibt Ihnen erste Hinweise darauf, wie es um Ihre Ausstrahlung steht. Für jedes "ja" zu den folgenden Aussagen geben Sie sich einen Punkt.

Ich neige dazu, mich zu verspannen und meine Schulter hochzuziehen.

Mich gerade zu halten, ist nicht meine Stärke.

Ich habe die Tendenz, die Arme vor meiner Brust zu verschränken

Beim Sprechen gestikuliere ich wenig.

Ich lache nur selten.

Mir macht es keinen Spaß, meinen Körper einzusetzen und zu tanzen.

Kleidung und Äußerlichkeiten sind mir nicht so wichtig.

Ich stehe nur ungern im Mittelpunkt.

Es macht mich nervös, wenn mich andere direkt anschauen.

Wenn ich mich morgens im Spiegel anschau, dann gefällt mir nicht, was ich sehe.

Es ist mir unangenehm, im Restaurant durch den Gasträum auf die Toilette zu gehen.

Ich lasse mich nicht gerne fotografieren.

Es gibt Körperteile, die ich überhaupt nicht an mir mag.

Ich gerate schnell aus dem Gleichgewicht und werde unsicher.

Mir fällt es schwer, mich zu loben.

Wenn ich mit anderen zusammen bin, dann halte ich mich zurück.

Ich lasse mir meine Unzufriedenheit anmerken, wenn ich mit anderen nicht einverstanden bin.

Kontakt mit Fremden aufzunehmen fällt mir schwer.

Andere haben Schwierigkeiten, mich zu verstehen, weil ich zu schnell oder zu leise spreche.

Mir fällt es schwer, anderen während des Gesprächs in die Augen zu schauen.

Im Gespräch mit anderen fällt mir oft nichts ein.

Von meinen Plänen und Träumen zu sprechen, fällt mir schwer.

## Auswertung

Wenn Sie 0 bis 5 Punkte haben, fühlen Sie sich bereits wohl in Ihrem Körper. Sie genießen es, Ihren Körper einzusetzen und mit ihm zu kommunizieren. Sie sind Ihrem Körper positiv gegenüber eingestellt und Sie bringen dies mit Ihrer Körpersprache zum Ausdruck. Sie sind ein Mensch, der sich anderen gegen über öffnet. Sie genießen es, gesehen zu werden. Ganz sicher erleichtert es Ihnen Ihre offene Art, Kontakt aufzunehmen und Ihre Ziele zu verwirklichen. Sie sind im Einklang mit sich und wissen, dass Sie anderen Menschen etwas anzubieten haben. Sie verfügen über eine gute Ausstrahlung.

Wenn Sie 6 bis 12 Punkte haben, dann sind Sie bereits auf einem guten Weg. Sie können Ihre Attraktivität jedoch noch steigern. Um eine gute Ausstrahlung zu haben, benötigen Sie eine positive Einstellung zu sich selbst, eine offene Körpersprache und die Fähigkeit, mit anderen zu kommunizieren. Überlegen Sie, in welchen Bereichen Sie noch besonders dazu lernen möchten, und machen Sie sich an die Arbeit.

Wenn Sie 13 und mehr Punkte haben, dann können Sie Ihre Ausstrahlung noch merklich steigern. Ihre negative Einstellung zu sich hindert Sie daran, sich in Ihrem Körper wohlfühlen. Mehr oder weniger unbewusst bringen Sie dies in Ihrer Körpersprache zum Ausdruck. Andere bekommen so das Bild von Ihnen, dass Sie nicht liebenswert und interessant sind. Für Sie lohnt es sich also, sich mit Ihrem Körper anzufreunden. Es fällt Ihnen im Augenblick auch noch schwer, sich anderen gegenüber zu öffnen. Für Sie es an der Zeit, sich Ihre Stärken bewußt zu machen und auch darüber zu sprechen.

*"Schönheit ist empfundener Rhythmus.*

*Rhythmus der Wellen, durch die uns alles Außen vermittelt wird.*

*Oder auch: Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet.*

*Je mehr jemand einen Menschen liebt, desto schöner wird er ihn finden."*