

Persönliche Veränderung

Die beste Version von sich selbst

Wer sein Äusseres verändern möchte, sollte grundsätzlich sich selbst treu bleiben. Kleine Veränderungen können grosse Wirkung haben, wenn man bereit ist, sich auf einen spannenden Prozess einzulassen.

Von Simone C. Hensch

«Ich will aussehen wie ich selbst – nur besser!» Wer wünscht sich dies nicht ab und zu? Doch was können Sie tun, wenn Sie die beste Version von sich selber werden wollen, ohne eine Karikatur von sich selbst zu werden oder bei peinlichen Vorher-Nachher-TV-Formaten mitzumachen? Zuerst sollten Sie sich einige grundsätzliche Fragen beantworten:

- Wer bin ich? Welche Charaktermerkmale zeichnen mich aus?
- Wer will ich sein? Was will ich betonen?
- Wie will ich in welcher Situation (Arbeit, Privatleben, Ausgang etc.) wirken?

Wenn Sie Mühe haben, diese Fragen alleine zu klären, holen Sie sich Hilfe bei einer Imageberaterin oder einem Persönlichkeitscoach. Sich selbst zu verändern ist ein sehr spannender, aber eben auch ein sehr anspruchsvoller Prozess. Deshalb kann eine professionelle Begleitung nützlich sein. Im Vergleich zur Eigenwahrnehmung oder zur Fremdwahrnehmung durch Freunde bietet ein Coach oder Stilberater den Vorteil, dass er Ihre Persönlichkeit völlig unvoreingenommen wahrnehmen kann.

Schönheit ist nicht relativ

Man sagt zwar, Schönheit liege im Auge des Betrachters. Dennoch zeigen Studien, dass quer durch alle Schichten, Kulturen und Kontinente überall dieselben Gesichter als attraktiv wahrgenommen werden. Die Attraktivitätsforschung ist ein relativ neuer Forschungsbereich und bringt spannende Resultate zu tage, welche auch immer wieder zu sozialem Sprengstoff führen, denn die Resultate und Aussagen sind politisch mehr als inkorrekt. Die Natur scheint irgendwie gemein zu sein, denn die einhellige Meinung der Wissenschaft lautet: Die Bevorzugung



Alles aus sich rausholen – nicht nur das Makeup, vor allem die Ausstrahlung ist entscheidend.

von attraktiven Menschen ist biologisch bedingt. Sie werden als intelligenter, freundlicher, zufriedener, sympathischer und fleissiger eingeschätzt und feiern privat wie beruflich deutlich mehr Erfolge als ihre weniger attraktiven Kollegen.

*«Man kann die Welt
oder sich selbst ändern.
Das zweite ist schwieriger.»*

Marc Twain

Doch was ist gemäss der Attraktivitätsforschung «schön»? Bei beiden Geschlechtern scheinen symmetrische Gesichter wichtig zu sein, die auf gute Gene schliessen lassen. Bei Frauen gelten grosse Augen und klare Haut («Kindchenschema») sowie leicht einfallende Wangen und breitere Wangenknochen als attraktiv. Männer punkten hingegen mit einem breiterem, markantem Kinn und Gesichtszügen, die sich vom Durchschnitt abheben. Bei Frauen wiederum wird vor allem die Durchschnittlichkeit eines Gesichts als schön empfunden. Bei der Fi-

gur sind die Proportionen entscheidend: Bei Frauen wird vor allem das Hüft-Taille Verhältnis von 1:0.7 als harmonisch empfunden. Bei Männern wird hingegen ein Muskeltonus bevorzugt.

Entscheidend ist die Ausstrahlung

Gewiss, viele der genannten Merkmale sind genetisch veranlagt. Dennoch wissen wir alle, dass die Strahlkraft einer Persönlichkeit nur bedingt von der objektiven Schönheit abhängig ist. Es geht nicht darum, ein makellores Gesicht oder einen perfekten Körper zu haben. Denn Attraktivität hat mit der Ausstrahlung und der inneren Einstellung zu tun – und nicht mit Perfektion.



Autorin

Simone C. Hensch ist Imageberaterin und Expertin für alle Stil- und Etikettefragen. Seit 1999 ist sie Inhaberin von THE STYLE CONNECTION und unterstützt namhafte Unternehmen in ihrem professionellen Auftritt. Sie bietet Farbberatung, Stilberatung, Einkaufsbegleitung in individuelles Verhaltenscoaching auch für Einzelpersonen an.



7 Tipps für mehr Ausstrahlung

1. Treiben Sie Ausdauer- und Kraftsport

Regelmässiger Sport kann Ihr biologisches Alter um bis zu zehn Jahre reduzieren. Die Straffheit der Haut sowie Ihre aufrechte Haltung sorgen für eine jugendlichere Ausstrahlung.

2. Schauen Sie gut zu sich

Trinken Sie viel Wasser. Schlafen Sie acht Stunden pro Nacht, das macht schlank und repariert Hautschäden. Pflegen Sie Ihren Körper und Ihre Kleidung. Planen Sie regelmässige Friseur- und Zahnarztbesuche ein und tragen Sie einen Duft, der zu Ihnen passt, aber nicht aufdringlich ist. Gönnen Sie sich täglich Ruhezeiten ohne Handy, TV und Internet.

3. Tragen Sie nur Farben, die zu Ihnen passen

Eine persönliche Farbberatung zeigt Ihnen mit einem individuellen Test, welche Farbtöne Sie frisch und erholt wirken lassen und in welchen Farbnuancen sie krank und alt aussehen. Ein solcher einmaliger Test hat lebenslängliche Gültigkeit und wird Ihnen helfen, teure Fehlkäufe zu vermeiden und immer harmonisch und vorteilhaft angezogen zu sein. Die Resultate gelten übrigens auch für Haare und Kosmetik.

4. Werden Sie stilsicher

Gut gekleidet ist nicht, wer jeden Trend mitmacht, sondern wer weiss, was ihm steht. In einer Stilberatung geht es nicht um Problemzonen oder überhöhte Selbstkritik, sondern darum herauszufinden, welche Silhouetten, Muster und Schnitte die persönlichen Vorzüge betonen. Das wichtigste beim Thema «best-dressed»: Das eigene Wesen

wirklich zu verstehen. Auf Grund physiognomischer Merkmale Ihres Körpers und Gesichtes können Stilberater herausfinden, was Ihnen wirklich steht.

5. Bewegen Sie sich aufrecht und stilvoll

Bewahren Sie Haltung, auch wenn Ihnen mal nicht danach ist. Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren, signalisieren Sie Ihrem Gegenüber: «Ich kapituliere.» Hingegen strahlt eine aufrechte Grundhaltung – etwa ein gerades, gestrecktes Kreuz – Sicherheit aus. Lassen Sie das Becken im Stehen und Sitzen einfach ein wenig nach vorn kippen, dann streckt sich Ihr Rücken fast von allein. Öffnen und senken Sie zudem die Schultern, das entspannt die Nackenmuskeln. Zudem wird das Gehirn so besser durchblutet und kann klare Gedanken fassen.

6. Lächeln Sie oft, aber niemals aus Verlegenheit

Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen und kann Türen öffnen. Allerdings nur, wenn es auch echt ist und bis in die Augen hoch geht. Ein aufgesetztes Lächeln, das sich lediglich im Untergesicht abspielt, wird unbewusst als heuchlerisch erkannt und wirkt kontraproduktiv.

7. Die Einstellung macht's

Versuchen Sie, Ihren Fokus auf alles Positive zu legen, statt sich an den kleinen Unannehmlichkeiten des Alltags aufzureiben. Humor ist wenn man trotzdem lacht – viele Situationen sind es nicht wert, sich seine gute Laune zu verderben. Fragen Sie sich bei der nächsten Diskussion: «Will ich recht haben oder glücklich sein?» – und entscheiden sie sich dann für Letzteres!

Durchführung
garantiert

lernwerkstatt

Ausbilden, Ihr Beruf.

SVEB-Zertifikat (auch in Englisch)

Ausbilder/in mit eidg. Fachausweis

Ausbildungsleiter/in mit eidg. Diplom

Dipl. Erwachsenenbildner/in HF

DAS Bildungsmanagement

Berufsbildner/in im Neben- und Hauptberuf

19 Kursorte in der Schweiz! Tel. 062 291 10 10, www.lernwerkstatt.ch