

Carolin Lüdemann
Kathrin Emely Springer

*Das
Geheimnis der
positiven
Ausstrahlung*

**Sympathisch, souverän und selbstbewusst
in sieben Schritten**

Haben Sie Fragen an die Autorinnen?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de/forum

LESEPROBE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Carolin Lüdemann & Kathrin Emely Springer
Das Geheimnis der positiven Ausstrahlung
Sympathisch, souverän und selbstbewusst in sieben Schritten
1. Auflage 2011
ISBN 978-3-938396-76-6

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum
Internetladen: www.mankau-versand.de

Lektorat: Ulrich Nigge, Lünen
Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis
Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München,
www.guter-punkt.de
Layout Innenteil: Mankau Verlag GmbH
Fotos Innenteil: Jana Dietz, Natalia Riesterer
Druck: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

Der Inhalt wurde auf 100% Recyclingpapier gedruckt.

Hinweis des Verlags:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapieansätze sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort..... | 9 |
| 1. Schritt: Erkenne, was Schönheit ist | 11 |
| Schönheit ist subjektiv | 13 |
| Alles eine Frage der Maße? | 16 |
| Schönheit im Überfluss | 17 |
| Perfektion macht unsympathisch..... | 19 |
| Ausrutscher machen sympathisch | 21 |
| Wann Schönheit (nicht) weiterhilft..... | 22 |
| Warum sich Schönheit nicht unterm Messer erreichen lässt | 25 |
| 2. Schritt: Was Sie sympathisch macht | 31 |
| Außenwirkung positiv gestalten | 32 |
| Charisma entwickeln | 32 |
| Sofort mehr Wirkung: Das innere Licht entzünden | 35 |
| Authentisch sein | 39 |
| Sympathien wecken..... | 43 |
| Komplimente aussprechen | 45 |
| 3. Schritt: Wie Sie Souveränität entwickeln..... | 49 |
| Was heißt da „souverän“? | 50 |
| Nonverbal: Ihre Körpersprache | 51 |
| Der erste Eindruck zählt..... | 53 |
| Farben erzeugen Wirkung..... | 57 |
| Ein Blick sagt mehr als tausend Worte | 60 |
| Ein Lächeln macht Freu(n)de | 63 |
| Hände sprechen Bände | 65 |
| Die Henne oder das Ei? | 69 |
| Lassen Sie sich nicht verunsichern..... | 70 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------|
| Wenn Sprache berührt: So lösen Sie Emotionen aus..... | 71 |
| Was einen mitreißenden Redner auszeichnet | 74 |
| 4. Schritt: Wie Sie besser wirken und mehr erreichen..... | 77 |
| Die gesunde Portion Selbstsicherheit | 78 |
| Der erste Schritt: Wie Sie auf Menschen zugehen und in angenehmer Erinnerung bleiben..... | 79 |
| Smalltalk: Gekonnt plaudern | 82 |
| Reziprozitätsregel: Geben und nehmen | 85 |
| Knapp daneben ist auch vorbei: Wie Sie mit Fettnäpfchen sympathisch umgehen | 88 |
| 5. Schritt: Entwickeln Sie innere Schönheit, die nach außen strahlt..... | 91 |
| Dem Positiven Kraft geben | 92 |
| Die Welt, an die wir glauben, in der leben wir | 93 |
| Im Dialog mit sich selbst..... | 94 |
| Gedanken haben Macht! | 96 |
| Gedanken sind Taten | 97 |
| Selbstbewusstsein | 100 |
| Glaubenssätze..... | 103 |
| Wenn's drauf ankommt: Tipps fürs erste Date..... | 108 |
| 6. Schritt: Wie Sie die „richtigen“ Menschen und Dinge anziehen | 113 |
| Übersetzung der geistigen Gesetze | 114 |
| Das Gesetz der Kausalität..... | 114 |
| Das Gesetz von Ursache und Wirkung..... | 115 |
| Das Gesetz der Resonanz | 116 |
| Das Gesetz des Ausgleichs..... | 117 |
| Das Gesetz des Widerstands..... | 117 |
| Das Gesetz der Projektion..... | 118 |

| | |
|---|------------|
| Das Gesetz des Anhaftens | 119 |
| Das Gesetz des Fließens..... | 120 |
| Das Gesetz der Klarheit..... | 121 |
| Das Gesetz der Synchronizität..... | 122 |
| Das Gesetz der Affirmation..... | 122 |
| Ausdauer und Beharrlichkeit führen zum Ziel | 124 |
| Wie du mir, so ich dir | 128 |
| Positiv denken führt zum Erfolg | 131 |
| | |
| 7. Schritt: Wie Sie die Theorie in die Praxis umsetzen | 137 |
| Neue Gewohnheiten verankern..... | 138 |
| Tag 1: Wie Sie Authentizität entwickeln | 139 |
| Tag 2: Wie Sie Sympathien wecken | 140 |
| Tag 3: Machen Sie Komplimente!..... | 141 |
| Tag 4: Schenken Sie Vertrauen..... | 142 |
| Tag 5: Schau mir in die Augen..... | 143 |
| Tag 6: Wie Ihr Lächeln Berge versetzt | 144 |
| Tag 7: Lassen Sie Ihren Körper sprechen | 145 |
| Tag 8: Suchen Sie das Gespräch..... | 146 |
| Tag 9: Steuern Sie Ihre Gedanken | 147 |
| Tag 10: Entledigen Sie sich Ihrer (Geld-)Sorgen | 148 |
| Tag 11: Nehmen Sie sich Zeit..... | 149 |
| Tag 12: Kommen Sie schädlichen Glaubenssätzen auf die Schliche..... | 150 |
| Tag 13: Bringen Sie die Dinge zur Sprache, die Ihnen am Herzen liegen..... | 151 |
| Tag 14: Klären Sie Ihre Erwartungshaltung | 152 |
| Tag 15: Gleichen Sie ab | 153 |
| Tag 16: Stärken Sie die Vorstellung über sich selbst | 154 |
| | |
| Über die Autorinnen..... | 156 |
| Literaturverzeichnis | 158 |

Vorwort

Gern werden wir von unseren Klienten gefragt: „Was ist eigentlich Ausstrahlung?“ Und fast noch wichtiger ist die damit verbundene Frage: „Kann man es lernen, eine bessere Ausstrahlung zu entwickeln?“ Unsere Antwort aus jahrelanger Coachingerfahrung lautet: „Ja.“ Man kann die eigene Wirkung auf seine Mitmenschen erhöhen. Und genau dazu raten wir jedem auch dringend. Denn eine gute Ausstrahlung wird automatisch positiven Charaktereigenschaften zugeordnet. Ein Umstand, der sowohl privat als auch beruflich äußerst hilfreich sein kann. Das Gegenteil gilt leider jedoch auch: Begegnen wir beispielsweise einem Menschen, der schlecht gelaunt, geizig und ungeduldig ist, werden wir diesen keinesfalls als sympathisch, attraktiv oder gar als ausstrahlungsstark empfinden. Begegnen wir aber einer fröhlichen, offenen und herzlichen Person, fühlen wir uns in ihrer Gesellschaft wohl, von ihr angezogen und verbringen gern noch mehr Zeit mit ihr. Entgegen vielen Meinungen ist Schönheit nicht der Schlüssel zu einer tollen Ausstrahlung. Ausstrahlung und Schönheit sind zwar eng miteinander verwoben, aber nicht untrennbar miteinander verbunden. Denn überlegen wir: Was ist eigentlich „schön“? Schönheit setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen: aus Charisma, Authentizität und guten Umgangsformen, einem selbstbewussten Auftreten, einer mitreißenden Fröhlichkeit und vielem mehr. Allesamt Elemente, die man lernen und üben kann. Es geht jedoch nicht darum, bloß einen schönen Schein zu erzeugen. Natürlich sollte auch etwas dahinterstecken. Und darum wollen wir Sie mit diesem Buch dazu ermutigen, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen: Erfahren Sie, wie Sie Ihr inneres Licht zum Leuchten bringen und andere in Ihren Bann ziehen.

Kathrin Emely Springer und Carolin Lüdemann

*1. Schritt:
Erkenne, was
Schönheit ist*

*„Nicht die Schönheit entscheidet, wen wir lieben,
die Liebe entscheidet, wen wir schön finden.“*

Sophia Loren (*1934),
italienische Schauspielerin

Schönheit ist subjektiv

Ausstrahlung und Schönheit scheinen auf den ersten Blick untrennbar miteinander verbunden zu sein. Wer schön ist, erzeugt Wirkung auf seine Mitmenschen und hat eine positive Ausstrahlung, so die häufige Vermutung. Also fragen wir uns zunächst einmal: Was ist Schönheit eigentlich? Mit Sicherheit kann gesagt werden: Schönheit ist subjektiv, ist kulturell und geschichtlich geprägt und liegt im Auge des Betrachters. In traditionellen Kulturen etwa, in denen Frauen in erster Linie Hausfrauen und Mütter sind, oder in ärmeren Ländern werden fülligere Frauen als attraktiver eingestuft. In Kulturen, in denen Frauen berufstätig sind, Führungspositionen bekleiden und in denen wirtschaftlicher Wohlstand herrscht, werden dagegen schlanke Figuren bevorzugt.

Was „schön“ ist, ist also subjektiv. Und doch haben amerikanische Soziologen herausgefunden: „Schöne leben schöner.“ Schöne Babys werden nämlich länger angelächelt. Schöne Kinder dürfen mehr spielen und man verzeiht ihnen Blödsinn deutlich rascher. Schöne Schulkinder haben bei gleicher Leistung oft die besseren Noten. Sie haben mehr Freunde und verdienen im Berufsleben sogar mehr Geld: Nach einer englischen Studie bekommen attraktive Männer bis zu 14 Prozent, attraktive Frauen bis zu elf Prozent mehr Gehalt.

Es ist also kein Wunder, dass wir heutzutage immer mehr an unserer äußeren Schönheit feilen und uns von dieser umso mehr Erfolg versprechen. Mit einem attraktiven Äußeren werden unbewusst positive Charaktereigenschaften verbunden. Es gilt die Devise „schön = schlau und nett“. Wenn wir einem Menschen das allererste Mal begegnen, gehen wir automatisch und meist unbewusst eine Checkliste durch. Anhand seiner Größe, seines Alters, seiner

Proportionen beurteilen wir seine Attraktivität und seine Gesundheit. Anhand seiner Gestik und Mimik schätzen wir zum Beispiel seine Selbstsicherheit ein. Und anhand seiner Kleidung seine Persönlichkeit oder sogar seinen gesellschaftlichen Status. Da wir solche Rückschlüsse automatisch ziehen, denken wir über unsere Ableitungen nicht weiter nach. Wir sind uns also keineswegs darüber bewusst, dass wir uns von der These „schön = gut“ in beachtlichem Maße beeinflussen lassen. Und das wiederum bedeutet, dass wir in jedem Lebensbereich davon betroffen sind:

Politiker erhalten nachweislich mehr Stimmen bei Wahlen, wenn sie als attraktiv eingestuft werden. Eine Untersuchung über die kanadischen Parlamentswahlen offenbarte, dass attraktive Kandidaten mehr als zweieinhalbmal so viele Stimmen erhalten hatten wie unattraktive Kandidaten. Die Wähler jedoch waren sich ihrer Voreingenommenheit nicht bewusst. 73 Prozent der befragten Wähler bestritten heftig, dass ihre Wahlentscheidung irgendetwas mit der äußerlichen Attraktivität des Kandidaten zu tun gehabt hätte; nur 14 Prozent wollten dies prinzipiell nicht ausschließen.

Auch die Rechtsprechung ist nicht gegen die Beeinflussung durch ein anziehendes Äußeres gefeit. In Studien stellte sich heraus, dass attraktiven Angeklagten doppelt so häufig eine Gefängnisstrafe erspart blieb und attraktive Beklagte vor Gericht zu 50 Prozent weniger Schadensersatz verurteilt wurden. Anziehende Menschen erhalten auch eher Hilfe, wenn sie in Not sind.

Attraktive Menschen sind nachweislich überzeugender und erfolgreicher, wenn sie ihre Mitmenschen zu einer Einstellungsänderung bewegen wollen. Erfolgreiche Trickbetrüger sind darum übrigens auch meist attraktiver und anziehender als der Durchschnitt der Bevölkerung.

Ein Ausflug in die Vergangenheit

In Urzeiten war es für uns überlebensnotwendig, sehr schnell eine zutreffende Beurteilung einer fremden Person vornehmen zu können. Schließlich musste man im Handumdrehen einordnen, wer einem mit welchen Absichten gegenüberstand und ob man sich auf Kampf, Flucht oder Harmonie gefasst machen durfte. Was sich über Jahrtausende hinweg entwickelt hat, bekommen wir natürlich nicht so einfach aus unseren Köpfen heraus. Aber auch das Verlangen nach einem makellosen Körper lässt sich mit der Evolution erklären: Schönheit versichert beste Gesundheit, Kraft und gute Gene. Dass wir lange Beine zum Beispiel attraktiv finden, hat einen logischen Ursprung: Wer lange Beine hatte, konnte schneller rennen, weiter wandern und hatte somit bessere Überlebenschancen.

Gehen wir noch einen Schritt weiter: Schönheit gilt nicht nur als Sympathieträger, sondern auch als Garant für Beliebtheit. Wer schön ist, erhält mehr Aufmerksamkeit, ist beliebter und wird eher geliebt. Ein Vorteil muss das nicht unbedingt sein.

Ein Schulkamerad war schon in der Grundschule extrem hübsch. Alle Mädchen schwärmten für ihn. Da er sehr ruhig war, vermuteten alle dahinter ein großes Geheimnis. Tatsächlich jedoch war er einfach nur langweilig. Dies fiel nicht so schnell auf, da seine Mitschülerinnen alle ihre Wünsche und Sehnsüchte auf ihn projizierten. Die meisten gut aussehenden Jugendlichen haben es im Umgang mit Menschen leichter als andere, deshalb sind sie nicht gezwungen, Witz oder Charme zu entwickeln, um auf andere zu wirken.

Jeder von uns weiß, wie gut es tut, für die erbrachten Leistungen gelobt zu werden. Sehen wir uns hierzu ein Beispiel aus dem Berufsleben an. Es gibt leider viele Vorgesetzte, die einen autoritären Führungsstil pflegen und mit ihren Mitarbeitern nach dem Motto „Nicht geschimpft ist genug gelobt“ verfahren. Sie sind damit zum Scheitern verurteilt. Beruflicher Erfolg stellt sich immer nur dann ein, wenn Menschen etwas (wie vielleicht Lob und Anerkennung) erreichen möchten – und nicht, wenn ihr Ansinnen die Vermeidung (von Bestrafung, Ärger etc.) ist. Doch manchmal bleibt Anerkennung aus. Mit seltsamen Folgen...

In Seminaren kommt es vor, dass einzelne Teilnehmer – vor allem, wenn sie noch jünger sind – als Unruhestifter auffallen. Sie reden dazwischen, führen separate Gespräche oder reißen laut Witze und lenken die anderen Teilnehmer dadurch vom Thema ab. Wer als Vortragender nun versucht, diese störenden Teilnehmer zu ermahnen, sie um Aufmerksamkeit und Ruhe zu bitten, hat damit oft keinen Erfolg. Die entscheidende Frage ist: Was treibt die Teilnehmer zu ihrer Unruhe? Gehen wir einmal davon aus, dass es sich um einen interessanten Vortrag handelt. Langeweile kann es dann also nicht sein. Unkonzentriertheit? Vielleicht. Aber sehr viel häufiger steht hinter diesem Verhalten der Wunsch nach Aufmerksamkeit. Wenn man das Gefühl hat, dass man keine Anerkennung bekommt, dann holt man sich zumindest Aufmerksamkeit – auch wenn diese nicht positiv ist und (wie in diesem Fall) nur aus Ermahnungen besteht.

Ähnliches gilt für den Fall eines pubertierenden Teenagers. Dieser testet seine Grenzen aus, indem er bei seinen Eltern negativ auffällt. Entziehen die Eltern jetzt dem Teenager Liebe und Aufmerksamkeit, wird sich das negative Verhalten noch verstärken. Denn wenn wir schon nicht geliebt werden – oder zumindest nicht

das Gefühl haben, dass wir geliebt werden –, ist der nächste Schritt das Streben nach Aufmerksamkeit. Der Klassenclown zum Beispiel hungert nach nichts anderem als nach Aufmerksamkeit. Er fällt durch seine Scherze auf und bekommt für seine lustige Art dementsprechende Beachtung.

Alles eine Frage der Maße?

Was empfinden wir als besonders sympathisch und ansprechend, wenn wir einem fremden Menschen begegnen. Ist es die – nach westlichen Maßstäben – „perfekte“ Schönheit? Nein. Am attraktivsten finden wir erwiesenermaßen das Durchschnittsgesicht. In einer amerikanischen Untersuchung wurden Probanden 100 Fotos mit Gesichtern vorgelegt. Ein Foto davon war so bearbeitet, dass es von allen Gesichtern das am meisten symmetrische war. Ein perfekter Durchschnitt aller Gesichter. Spontan entschieden sich alle Probanden für dieses Gesicht als das angenehmste. Warum das so ist? Beim Übereinanderlegen verschwinden Unregelmäßigkeiten, wie zum Beispiel kleine Hautunreinheiten oder leichte Asymmetrien. Denn gerade die Symmetrie spielt eine große Rolle in der Attraktivität. Gesichter werden als besonders schön empfunden, wenn sie einen hohen Grad an Ordnung und Proportionalität aufweisen. Das Top-Model Claudia Schiffer beispielsweise erreicht bei dieser Vermessung einen unglaublichen Wert von 94 % Symmetrie. Als schön empfunden werden also Gesichter, die symmetrisch und damit besonders gleichmäßig sind.

Frauen werden darüber hinaus als besonders hübsch eingestuft, wenn sie Merkmale des „Kindchenschemas“ aufweisen. Dazu gehören ein großer Kopf, eine hohe Stirnregion, große Kulleraugen, eine

kleine Nase, ein kleines Kinn und rundliche Wangen. Entspricht das Aussehen einer erwachsenen Frau – zumindest teilweise – diesem „Kindchenschema“, so wird auch das mit positiven Charakterzügen verknüpft: Freundlichkeit, Unschuld, Arglosigkeit, Jugendlichkeit und Gesundheit. Als Prototyp der „Kindfrau“ gilt die junge Brigitte Bardot, die ohne Frage auf Männer besonders attraktiv wirkte. Das „Kindchenschema“ alleine reicht jedoch nicht aus, um maximale Attraktivität zu erreichen. Als unschlagbar attraktiv wirkt demnach eine Kombination aus „Kindchenschema“ und Reifemerkmalen (zum Beispiel hohe, ausgeprägte Wangenknochen, schmale Wangen). Bei Männern hingegen steigert das „Kindchenschema“ die Attraktivität nicht. Die Merkmale von Schutzbedürftigkeit und Sanftheit vertragen sich eben mehr schlecht als recht mit offenbar gewünschter männlicher Stärke und Beschützerinstinkten.

Schönheit im Überfluss

Seit einiger Zeit werden wir mit „schönen Menschen“ geradezu überschwemmt. Von jeder Plakatwand und aus jedem Werbespot lächeln uns makellose Menschen entgegen. Nicht immer sind alle „natürlich“ schön. Erstaunlich häufig wird der Schönheit mit kleinen oder großen kosmetischen Maßnahmen nachgeholfen – häufig schon in jungen Jahren. Wissenschaftler der Universität St. Andrews (England) haben aber herausgefunden, dass sich die Attraktivität von „Durchschnittsgesichtern“ steigern lässt, wenn man minimale Brüche oder Unperfektheiten in das Gesicht zeichnet. So zum Beispiel einen kleinen Leberfleck à la Cindy Crawford, eine kleine Narbe oder etwas größere Augen. Denn Symmetrie unterdrückt Einzigartigkeit. Erst wenn die Symmetrie durch Kleinigkeiten „gestört“ wird, gewinnt ein Gesicht an Individualität und an Ausdrucksstärke.

1. Schritt: *Erkenne, was Schönheit ist*

Lange vor den englischen Wissenschaftlern ahnte das bereits Immanuel Kant, der sagte: „Das Mittelmaß scheint das Grundmaß und die Basis der Schönheit, aber noch lange nicht die Schönheit selbst zu sein, weil zu dieser etwas Charakteristisches erfordert wird.“ Es ist tatsächlich nicht die Schönheit an sich, die andere begeistert und die fasziniert – es geht vielmehr um eine unverwechselbare, schöne Ausstrahlung. Auch Sie haben bestimmt schon die Erfahrung gemacht, dass Ihnen ein Mensch begegnet, der objektiv gut aussieht, Ihnen aber auf Anhieb äußerst unsympathisch ist. Umgekehrt gibt es Menschen, die keine Models sind, die wir jedoch als interessant und anziehend wahrnehmen. Manchmal stoßen wir auch bei Paaren auf verblüffende Erkenntnisse: Es gibt Beziehungen, in denen der eine Partner ungleich „schöner“ ist als der andere. Bei näherem Hinsehen können wir oft feststellen, dass der vermeintlich unattraktivere Partner in Wirklichkeit die interessantere, amüsantere und unterhaltsamere Person ist. Betrachten wir zum Beispiel den irischen Schauspieler und James-Bond-Darsteller Pierce Brosnan. Seine Frau Keely erscheint auf den ersten Blick weniger attraktiv als ihr unstrittig umwerfender Ehemann. Doch führen die beiden seit Jahren eine harmonische Beziehung und Brosnan scheint sich von keiner anderen Frau stärker angezogen zu fühlen. Warum das so ist? Nun, genau wissen wir es nicht – jedoch besitzt seine Frau Keely eine ausgesprochen positive, heitere, gelassene Ausstrahlung, scheint mit sich selbst sehr zufrieden zu sein und darüber hinaus Charaktereigenschaften zu haben, die einem Pierce Brosnan offensichtlich wichtiger sind als Schönheit im klassischen Sinne. Oder nehmen Sie zum Beispiel Lapo Elkann, Fiat-Erbe und Lieblingsenkel von Gianni Agnelli: Auch er ist objektiv keine Schönheit, aber durch sein fröhlich-witziges, überschäumendes Auftreten und seinen Ideenreichtum durchaus anziehend, mitreißend und irgendwie besonders. Das Besondere hatte unter anderem auch Henry Kissinger bemerkt, bei dem Elkann einige Zeit als persönlicher Assistent

arbeitete. „Was er in die Hand nimmt, erhält Stil“, schwärmte die italienische Presse und der „Stern“ bezeichnete Elkann im Jahre 2007 gar als „Italiens heimlicher Prinz“. Über seine „nebenberuflichen“ Ambitionen als Sonnenbrillen-Designer sagte Elkann äußerst aufschlussreich: „Meine Produkte sind für Leute, die mit sich zufrieden sind und mit dem, was sie machen. Die selbstbewusst sind und keine Marke brauchen, um selbstbewusst zu sein.“ Besser hätte er nicht in Worte fassen können, worauf es tatsächlich ankommt...

Perfektion macht unsympathisch

*„Charme und Perfektion vertragen sich schlecht miteinander.
Charme setzt kleine Fehler voraus, die man verdecken möchte.“*
Catherine Deneuve (*1943), französische Schauspielerin

Eine Freundin hatte vor vielen Jahren ihre Mitschülerinnen vor Rätsel gestellt: Sie war als Teenager der Schwarm aller Jungen der Schule. Mit langen braunen Haaren, einer schlanken Figur und einem gewinnenden Lächeln gesegnet, war das eigentlich kein Wunder. Leider jedoch war ihre Nase alles andere als klassisch schön. Dennoch tat das ihrer Beliebtheit ganz und gar keinen Abbruch. Alle Mädchen fragten sich verzweifelt: „Warum sie – und nicht ich?“ Aus heutiger Sicht liegt die Antwort auf der Hand: Durch ihr selbstsicheres und fröhliches Wesen verzauberte die Freundin alle Jungs in der Klasse, sodass keiner von ihnen ihren „Makel“ als unpassend oder gar als störend empfand. Wäre die Klassenkameradin jeden Tag vor dem Spiegel gestanden und hätte sich nur auf ihre

1. Schritt: *Erkenne, was Schönheit ist*

negativen Seiten konzentriert, wäre sie nie so selbstsicher gewesen. Beispiele hierfür gibt es viele: Auch die Schauspielerin Sarah Jessica Parker ist objektiv gesehen keine vollkommene Schönheit, hat es aber trotzdem geschafft, zur absoluten Fashion- und Stilikone zu avancieren. Man könnte sogar noch einen Schritt weitergehen und sagen, dass es ihr gerade wegen ihres prägnanten Schönheitsmakels gelungen ist, derartig erfolgreich zu werden. Ihr unverkennbares Gesicht wirkt äußerst markant, beinhaltet einen hohen Wiedererkennungsgangrad und strahlt schlicht und ergreifend Charakter aus. Und so kommt es, dass selbst diejenigen, die viel „perfekter“ sind, wünschen, einmal so „normal“ zu sein: Eine Bekannte aus New York hat eine kleine Tochter, die absolut jedem Schönheitsideal entspricht. Sie hat große blaue Kulleraugen, blonde Haare, ein ebenmäßiges Gesicht und ist ein unglaublich hübsches Kind. Seit einiger Zeit ist es ihr größter Wunsch, einmal wie Hannah Montana (alias Miley Cyrus) auszusehen. Nun entspricht die Schauspielerin und Sängerin objektiv gesehen nicht dem perfekten Schönheitsideal. Nichtsdestotrotz übt sie eine magische Anziehungskraft auf das fünfjährige Mädchen aus, weil sie so faszinierend selbstsicher, lustig und freundlich ist. Und das völlig zu Recht!

Warum wirken so viele Menschen nun aber so anziehend auf uns, obwohl sie äußerlich mit Makeln behaftet sind? Die Antwort darauf ist vielfältig: Sie haben Ausstrahlung. Sie haben ein mitreißendes Wesen. Sie sind positiv. Sie sind selbstsicher. Sie sind sich ihrer selbst bewusst. Und sie gehen ihren eigenen Weg. Auf der ewigen Suche nach Anerkennung ist nicht Schönheit das entscheidende Element, sondern Einzigartigkeit, Ausstrahlung und Selbstbewusstsein. Sarah Jessica Parker, Keely Brosnan und Miley Cyrus sind allesamt Frauen, die keine vollkommenen Schönheiten sind, die jedoch dank ihrer charismatischen Art die Herzen der Menschen im Sturm erobern.

Perfektion ist nicht der Schlüssel zum Erfolg. Im Gegenteil: Wer zu perfekt ist, jagt anderen Angst ein. Angst, nicht mithalten zu können und im Vergleich minderwertig zu sein. Angst, nicht dazugehören zu können, weil der Maßstab unerreichbar ist. Letztendlich sind es immer die Ausrutscher und die kleinen Makel, die sympathisch und nahbar machen. Immer vorausgesetzt, Sie gehen selbstsicher damit um!

Ausrutscher machen sympathisch

Eine Klientin erzählte von einem Ausrutscher, der ihr leider immer wieder aufs Neue passierte: Wenn sie zu einem Geburtstag eingeladen war, so gratulierte sie selbstverständlich zuallererst dem Geburtstagskind. Dann jedoch war sie so „drin“ im Gratulieren, dass sie stets aus Versehen auch der nächsten Person „Alles Gute zum Geburtstag“ wünschte – obwohl dieser Gast keineswegs Geburtstag hatte. Natürlich fiel der Klientin im selben Moment der Fauxpas auf; aber da war die „falsche“ Gratulation eben schon ausgesprochen und nicht mehr zurückzuholen. Als sie im Coaching davon erzählte, war ihr der wiederkehrende Patzer immer noch unglaublich peinlich. Auf die Frage, wie sie dann damit umgehe (schließlich hatte sie ja schon Erfahrung mit diesen Fehlritten; sie passierten ihr quasi auf jeder Geburtstagsfeier), gestand sie, dass sie stets mit hochrotem Kopf weiterzöge, ihre Gratulation nicht kommentierte und so tat, als sei nichts gewesen. Folglich richtete sich der andere Gast nach ihr und kommentierte die Gratulation ebenfalls nicht weiter. Schade! Denn diese Situation ist ganz sicher kein Anlass, sich in Grund und Boden zu schämen. Im Gegenteil! Sie ist prädestiniert, um gemein-

sam darüber lachen und freundlich in einen Smalltalk einsteigen zu können. Vorausgesetzt, man geht offen und humorvoll mit ihr um. Denn die Klientin selbst war und ist diejenige, die bestimmt, wie sie und andere mit der Situation umgehen: Wenn sie über ihren „Fehltritt“ lacht, lachen auch die anderen. Wenn es ihr peinlich ist, ist es das den anderen auch. Schon der Volksmund weiß: Wie es in den Wald hineinschallt, so hallt es heraus.

Wann Schönheit (nicht) weiterhilft

*„Charme ist der unsichtbare Teil der Schönheit,
ohne den niemand wirklich schön sein kann.“*

Sophia Loren (* 1934),
italienische Schauspielerin

Attraktivität gilt darum schon ab Kindesbeinen als Erfolgsfaktor – in privater und später auch in beruflicher Hinsicht. Hiermit verbunden wird häufig die an sich logische Annahme, dass adrette Kinder aufgrund positiver Rückmeldungen aus ihrem Umfeld ein besonders ausgeprägtes Selbstbewusstsein aufbauen und damit beste Voraussetzungen für ihr späteres Erwachsenenalter schaffen. Wie das Wort „Selbstbewusstsein“ schon sagt: Es bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein. Vielen gut aussehenden Menschen ist auch bewusst, dass die positive Meinung ihrer Mitmenschen über sie weniger auf ihren Charaktereigenschaften und Fähigkeiten beruht, sondern vielmehr ihrer Attraktivität zu verdanken ist. Genau das macht die Entwicklung eines stabilen Selbstbewusstseins nicht leichter, sondern sogar eher schwieriger.

Eine US-Studie kam zu dem Ergebnis, dass schöne Frauen bei Bewerbungen für traditionelle Männerberufe im Nachteil sind und zum Teil massiv diskriminiert werden. Für ihre Untersuchung legten die Forscher 60 Studenten Fotos von 200 angeblichen Jobsuchenden vor, um über ihre Anstellung in 26 verschiedenen Berufsgruppen zu entscheiden. Das Spektrum der Berufe reichte dabei vom Nachtwächter über den Unterwäscheverkäufer bis zum Baustellenchef und Finanzvorstand. Schöne Frauen hätten von den Testteilnehmern fast nie den Zuschlag für Posten wie Finanzvorstand, Forschungsdirektor, Ingenieur oder Baustellenleiter bekommen, hieß es in der Studie der Universität von Colorado. „In diesen Berufen ist Schönheit wirklich ein Nachteil für eine Frau“, so die Forscher. Ein attraktiver Mann werde dagegen bei jeder Art von Stelle bevorzugt. In einem leicht abgewandelten Test wurden den Teilnehmern neben Fotos auch Lebensläufe vorgelegt. Dies änderte die Einschätzung aber nicht. Trotz zusätzlicher Informationen war die äußere Erscheinung maßgeblich relevant.

Die Diplomsoziologin Anke von Rennenkampff hat im Rahmen ihrer Dissertation zum Thema „Bewerbungsfotos“ ebenfalls herausgefunden, dass bei der Arbeitssuche nicht nur das Können zählt, sondern ein gewisses Aussehen die Chancen maßgeblich erhöht. Von Rennenkampff kam zu dem Ergebnis, dass „Männlichkeit Trumpf ist“, sogar bei Frauen. Weibliche Reize sind demnach auf Bewerbungsfotos, im Vorstellungsgespräch und in allen anderen Bewerbungssituationen fehl am Platz. Wer als Frau mit entsprechend dezentem Make-up, zusammengebundenen Haaren und einem Hosenanzug erscheint, kann damit deutlich besser punkten als mit roten Fingernägeln und einem knappen Minirock. Je weiblicher die Kandidatin auf Bewerbungsfotos wirkte, desto härter wurde auch das Kreuzverhör. Während die Frau mit spitzem Kinn und zurückgekämmten Haar lange über ihre größten Erfolge

1. Schritt: *Erkenne, was Schönheit ist*

sprechen durfte, musste die „femininere“ Kandidatin ausführlich über ihre Fehler referieren. Umgekehrt galt das übrigens auch bei männlichen Bewerbern. Wenn ein Mann mit längeren Haaren und vollen Gesichtszügen sich auf einen „harten“ Job bewarb, musste er sich eher zahlreiche Fragen zu seiner fachlichen Kompetenz gefallen lassen, während der Bewerber mit kantigem Kinn und Kurzhaarschnitt ausführlich über seine Erfolge berichten durfte. Wird dagegen eine kommunikative, zuhörende, vermittelnde Persönlichkeit gesucht, haben feminin wirkende Kandidatinnen und Kandidaten gute Chancen. Davon kann dann auch der Mann mit Pferdeschwanz profitieren...

Einer Bekannten, die äußerst attraktiv wirkt, sehr fröhlich ist und fest im Leben steht, passiert immer wieder das Gleiche. In ihrer Selbstständigkeit ist sie sehr erfolgreich und die Karriereleiter schnell hinaufgeklettert. Hinzu kommt, dass sie hervorragend kocht und gerne Gäste bewirtet. Regelmäßig begegnet sie aber Menschen, die ihr nichts von alldem zutrauen. Diese vermuten auf den ersten Blick, dass sie verwöhnt ist, am liebsten einkaufen geht und weder im Job noch im Haushalt etwas zu leisten vermag. Diese Annahmen hat sie allein ihrem attraktiven Äußeren zu „verdanken“.