

## Eine Frage des Augenblicks

Blicke freuen das Gehirn. Studien belegen: Wer anderen in die Augen schaut, schafft Vertrauen. Doch auf die Dauer kommt es an. Bei mehr als vier Sekunden Augenkontakt empfindet das Gegenüber den Blick als Anstarren. Männer fühlen sich dadurch kontrolliert, Frauen belästigt.

## Kennen Sie den Medaillon-Trick?

Er sorgt für eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung – und verleiht Ihnen somit ruck, zuck eine Extradosis Ausstrahlung. Stellen Sie sich dazu einfach vor, Sie trügen eine Kette mit einem kostbaren Medaillon, das Sie allen stolz zeigen wollen.

# 49%

der deutschen Männer lehnen bei Frauen künstliche Solarium-Bräune ab, finden Natürlichkeit schöner. Anders sieht's jedoch bei dezenter Schminke aus, um kleine Makel auszugleichen. Schottische Forscher fanden sogar heraus: Frauen mit genetisch bedingt herben Gesichtszügen wurden viermal öfter als attraktiv eingestuft, wenn sie ihr Gesicht mit etwas Make-up grundiert hatten.

## Begeisterung schenkt Ihnen Charisma

Wer von etwas begeistert ist, kann auch andere begeistern. Stimmen Sie also nicht in das übliche Nörgeln ein, sondern erzählen Sie von Dingen, die Sie toll finden. Effekt: Ihre Augen leuchten, Ihre Gesten wirken dynamischer – und Sie gewinnen Strahlkraft!



„Jeder Mensch  
trägt einen  
Zauber im Gesicht.  
Irgendeinem  
gefällt er“

Friedrich Hebbel (1813-1863), dt. Dramatiker

„Das Schönste, was  
es in der Welt gibt,  
ist ein leuchtendes  
Gesicht“

Albert Schweitzer (1875-1965), dt. Arzt

Wie wirken Sie auf andere?

# Das Geheimnis einer tollen Ausstrahlung

Die eine hat's, die andere nicht? Irrtum! Und wir verraten Ihnen  
im exklusiven Test, wie Sie Ihre Wirkung verbessern können

# „Anziehungskraft ist wichtiger als Schönheit“

Wir haben Männer gefragt: Was macht für sie eine tolle Ausstrahlung bei Frauen aus?

**Klaus Freund, 53, Innenausstatter**

## „Auf die Haltung kommt es an“

Nur wegen des Aussehens habe ich mich noch nie verliebt. Mir fallen Frauen positiv auf, wenn sie ausgeglichen und zufrieden sind. Und das durch ihre Körperhaltung und Gestik vermitteln. Durch ihre Bewegungen kann eine Frau jede Menge Sex-Appeal ausstrahlen – selbst wenn sie keine glatte Schönheit ist. Anziehend ist zum Beispiel auch eine Frau, die voller Freude tanzt und sich einfach rundum wohl in ihrem Körper fühlt.“



**Christian Bartz, 43, Apotheker**

## „Charme und Witz sind sexy“

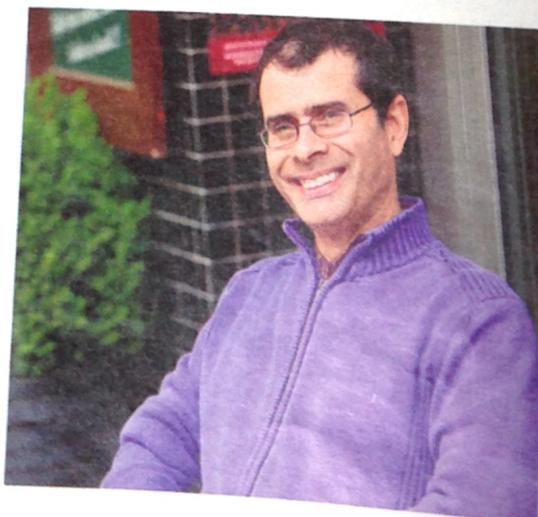
Mir gefällt es, wenn eine Frau Humor hat. Das macht sie sympathisch und lässt sie strahlen. So eine Frau sehe ich gern an und höre ihr auch gern zu, weil man mit ihr viel zu lachen hat. Charme und Witz gebündelt – das ist eine verführerische Mischung. Natürlich darf sie dabei nicht überdreht sein. Wenn aber eine humorvolle Frau selbstbewusst ist und auch über sich selbst lachen kann, dann wirkt das entspannt – und sehr attraktiv.



**Jose Ventura, 45, Fischhändler**

## „Im Blick ist das gewisse Etwas“

Wenn eine Frau eine energiegeladene Ausstrahlung hat, fällt sie mir sofort auf. Ich mag es, wenn ihre Augen strahlen und sie lebendig gestikuliert. Sie muss dazu keine makellose Schönheit sein, aber schon fraulich, weich und dabei selbstbewusst rüberkommen. Wenn diese Komponenten zusammenreffen, empfinde ich eine Frau als interessant und spannend. Schöne Haare und eine gute Haut sind dann ein tolles Plus. Ohne Ausstrahlung jedoch sind sie nichts.



**Lorenzo Sagna, 38, Feinkosthändler**

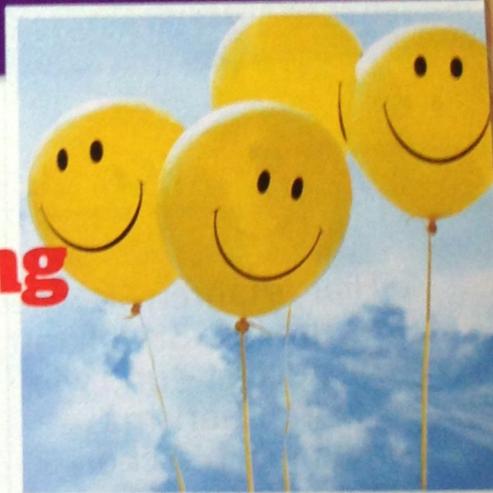
## „Natürlichkeit wirkt sinnlich“

„Natürlichkeit – sowohl im Aussehen als auch in der Art – macht eine Frau attraktiv. Angeklebte Fingernägel, falsche Wimpern und Diva-Verhalten finde ich hingegen schrecklich. Bei so einer Frau würde ich nie sagen: wow, was für eine Ausstrahlung! Nein, eine Frau, die nichts Gekünsteltes an sich hat und die unbefangen auf andere zugehen kann, finde ich oft viel faszinierender. Denn dadurch wirkt sie echt und aufrichtig. Das beeindruckt mich – und ich finde solche Frauen sehr anziehend! Wenn sie dabei auch noch gepflegt ist und sich wohl in ihrer Haut fühlt, macht sie das überaus sinnlich.“



## Welche Ausstrahlung haben Sie?

Charisma-Trainerin Julia Sobainsky hat diesen Test exklusiv für bella entwickelt



### 1. Stehen Sie gern im Mittelpunkt?

B Manchmal. Dafür muss ich aber in Stimmung sein.

C Nein, das wäre mir peinlich.

A Natürlich! Dann bin ich in meinem Element!

### 2. In Ihrem Freundeskreis soll eine Entscheidung über ein gemeinsames, langes Wochenende getroffen werden. Wie stark wird Ihre Meinung berücksichtigt?

A Berücksichtigt? Also eigentlich fragen mich die anderen, was wir machen sollen - und ich fälle die Entscheidung.

B Das läuft demokratisch ab. Jeder hat das gleiche Stimmrecht.

C Ich finde eigentlich, dass die anderen ganz gute Ideen haben. Da zerbreche ich mir nicht auch noch den Kopf.

### 3. Bekommen Sie hin und wieder von wildfremden Menschen Komplimente?

C Nein. Ich muss gestehen, das fände ich auch unangenehm.

A Na klar. Sehr häufig sogar. Ich verteile aber auch selbst an andere welche.

B Das ist schon mal vorgekommen - aber eher selten.

### 4. Sie sind auf eine Feier eingeladen, auf der Sie niemanden kennen. Wie verhalten Sie sich?

C Das ist mir schon etwas unangenehm. Ich weiß nicht mal, ob ich allein auf eine solche Party gehen würde.

B Ich würde in die Küche gehen. Da kann man sich jemanden schnappen, der auch allein ist.

A Ich bekomme sofort Anschluss. Da mache ich mir einen Sport draus!

### 5. Können Sie sich gut in andere hinein fühlen?

B Wenn die Menschen auf meiner Wellenlänge liegen, dann schon.

A Ja. Dafür habe ich ein gutes Gespür.

C Schon. Aber was in anderen vorgeht, ist deren Privatsache. Da halte ich mich zurück.

### 6. Auf einer Veranstaltung werden Sie aufgefordert, Ihre Meinung zu sagen. Ist Ihnen das unangenehm?

C Ziemlich. Ich würde versuchen, das zu umgehen.

B Kommt auf das Thema an. Aber in solchen Fällen bin ich immer sehr nervös.

A Warum sollte mir das unangenehm sein?

### 7. Wenn es im Verein, im Beruf oder im Freundeskreis darum geht, etwas zu organisieren und die Verantwortung zu übernehmen - machen Sie das gern?

C Ich drängele mich da nie nach vorn.

A Klar, ich trage gern Verantwortung und bin gern aktiv.

B Ach, wenn es sein muss. Aber nicht unbedingt freiwillig.

### 8. Sind Sie mit Ihrem Aussehen zufrieden?

B Mehr oder weniger. So einigermaßen.

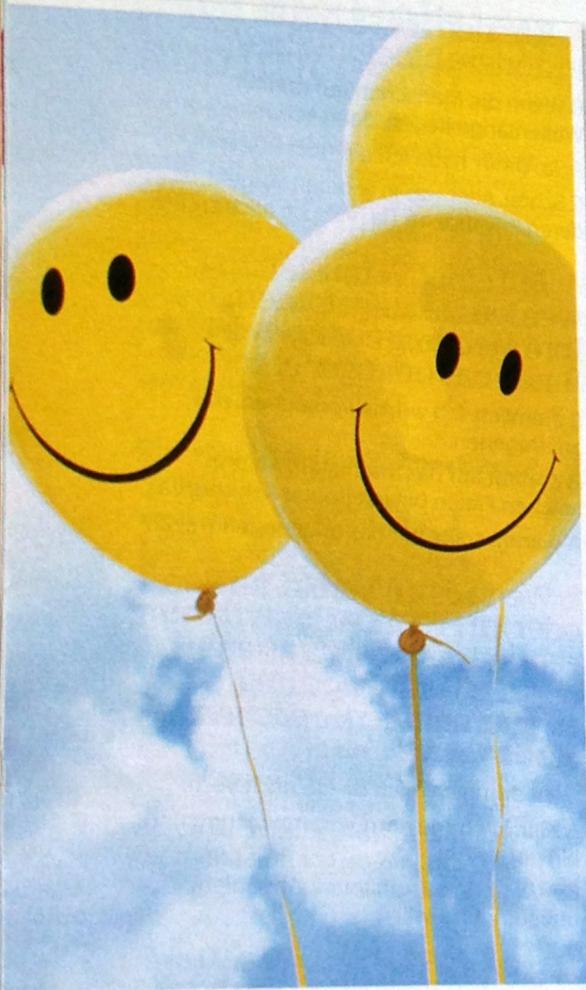
C Könnte besser sein. Aber es kommt mir ohnehin mehr auf die inneren Werte an.

A Im Großen und Ganzen: Ja!

Wie wirken Sie auf andere? Und wie können Sie Ihre Ausstrahlung noch mehr verbessern? Zählen Sie dazu einfach, wie oft Sie welchen Buchstaben angekreuzt haben. A, B oder C? Ihre Auflösung und Tipps für Ihren Typ finden Sie auf der folgenden Seite

TEST-  
AUFLÖSUNG

Hier erfahren Sie, wie es um Ihre Strahlkraft bestellt ist - und wie Sie Ihr Charisma noch ein bisschen aufpolieren können



**Noch mehr Tricks ...**  
... verrät Julia Sobainsky in „Charisma - Wie Sie mit Ihrer Ausstrahlung glücklich und erfolgreich werden“ (Allinti, 19,95 €; [www.pro-charisma.com](http://www.pro-charisma.com))

**Am häufigsten C**

**Nehmen Sie sich selbst wichtiger - dann tun es die anderen auch**

Sie sind ein zurückhaltender Mensch, und es wäre Ihnen eher unangenehm, permanent im Mittelpunkt zu stehen. Ihre Ausstrahlung bemerken andere eher auf den zweiten Blick. Manchmal wünschten Sie dennoch, die anderen würden Sie stärker wahrnehmen - und auch mal von sich aus auf Ihre Bedürfnisse und Meinungen eingehen oder sich um Sie kümmern. Stattdessen ist es jedoch häufig umgekehrt: Sie sind für andere da, kümmern sich, geben ihnen Aufmerksamkeit und Zuwendung.  
**Mein Tipp:** Versuchen Sie, sich selbst wichtiger zu nehmen - dann tun es die anderen automatisch auch. Werden Sie sich zunächst über Ihre Wünsche und Ziele klar - und stehen Sie dazu. Erlauben Sie sich,

Träume zu haben. Erstellen Sie beispielsweise eine „Wunschliste“, in der Sie all die Dinge notieren, die Sie gern einmal machen würden. Egal ob es Ihr Bedürfnis ist, der Nachbarin eine Bitte auszusprechen - und so Zeit für sich selbst zu gewinnen. Ein ganz neues Styling beim Friseur oder ein Tauchkurs. Nehmen Sie sich zunächst den am einfachsten zu realisierenden Punkt vor - und setzen Sie ihn um. Auch wenn es eine Weile dauert, Sie werden sehen, dass Sie mit diesen kleinen Maßnahmen Ihrem Selbstbewusstsein ein wenig auf die Sprünge helfen - und Sie sich wunderbar frei und lebendig fühlen. Effekt: Sie strahlen innerlich - und das sieht Ihnen auch jeder an.

**Am häufigsten B**

**Sie strahlen schon schön - aber trauen Sie sich ruhig noch mehr zu!**

Sie haben eine angenehme Ausstrahlung, wirken aber manchmal recht schüchtern oder unsicher. Am besten kommen Sie mit Menschen zurecht, die selbst eher introvertiert sind. Sie legen Wert auf innere Werte. Gerechtigkeit und Verlässlichkeit sind Ihnen wichtiger als Oberflächlichkeiten. Leider können Sie jedoch aufgrund Ihrer Zurückhaltung den anderen Ihre guten Ideen nicht immer so nahebringen, wie es angemessen wäre, um sie zu begeistern.  
**Mein Tipp:** Machen Sie sich bewusst, dass

Sie sich Gehör verschaffen müssen, wenn Sie gehört werden wollen. Springen Sie hin und wieder gezielt ins kalte Wasser. Dann werden Sie erleben, dass die Reaktionen Ihrer Umwelt weitaus toleranter sind, als Sie es sich vielleicht vorgestellt haben. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein mit Übungen. Machen Sie sich zum Beispiel eine Liste mit all den Dingen, die Sie gut können. Das stärkt Sie in Momenten, in denen Ihr Selbstbewusstsein angeschlagen ist - und weckt ganz nebenbei Ihre Ausstrahlung.

**Am häufigsten A**

**Wow, Sie haben das gewisse Extra - geben Sie anderen etwas ab**

Sie haben eine tolle Ausstrahlung: Wenn Sie einen Raum betreten, ernten Sie viele Blicke. Denn Sie sind eine Frau, die zupackt, Neues wagt - und Sachen mit ganzem Herzen angeht. Das spürt auch Ihr Umfeld. Ihr Engagement und Ihre Leidenschaft reißen andere Menschen einfach mit. Genau deshalb überträgt man Ihnen gern die wichtigen Aufgaben und Entscheidungen. Darüber hinaus sorgen Sie für Unterhaltung, wirken fröhlich und positiv, aber niemals langweilig. Ihr offenes Wesen hilft Ihnen, in allen Situationen gut zurechtzukommen. Die Menschen fühlen sich bei Ihnen wohl, trauen

Ihnen viel zu und schätzen Ihr Einfühlungsvermögen. **Mein Tipp:** Um Ihre tolle Ausstrahlung zu stärken und zu erhalten, ist es wichtig, auch andere Menschen zu berücksichtigen. Übertragen Sie bewusst auch mal Verantwortung oder Entscheidungen auf andere. Gerade auch auf Menschen, die weniger Vertrauen in sich selbst haben. Damit helfen Sie ihnen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Und das macht Sie noch sympathischer und ruft weniger Neider auf den Plan. Teilen Sie Ihre Gabe also ruhig großzügig mit Ihrer Umgebung. Dann wird sie nicht weniger, sondern mehr.