

DAS GEWISSE ETWAS: SO STEIGERN SIE IHRE AUSSTRAHLUNG

Manche Menschen betreten einen Raum und alle Blicke wenden sich ihnen zu. Sie haben einfach Ausstrahlung. Und die meisten Menschen halten sich gern in ihrer Nähe auf. Wie ist es um Ihr Leuchtpotenzial bestellt? Charisma-Trainerin, Schauspielerin und Autorin Julia Sobainsky (siehe Buchtipp) hat für uns einen Kleinen Ausstrahlungstest entwickelt. Einfach ankreuzen.

Was ist entscheidend für eine tolle Ausstrahlung?

1 Anja-Kathrin Martensen, 40, Diplom-Kauffrau: «Mir gefällt es, wenn jemand Humor hat. Ist ein humorvoller Mensch selbstbewusst und kennt seine Schwächen, dann kann er über sich selbst lachen. Und entspannte Menschen sind einfach attraktiver.»

2 Alexander Schütt, 30, Personaltrainer: «Natürlichkeit im Aussehen und in der Art macht eine Frau attraktiv. Geht sie unbefangen auf andere zu und hat nichts Gekünsteltes an sich, wirkt sie oft faszinierend, vermittelt einen authentischen, aufrichtigen Eindruck. Wenn sie dabei noch gepflegt ist und sich wohl in ihrer Haut fühlt, macht sie das überaus sinnlich.»

3 Andreas Mamerow, 41, Friseur: «Lebensfreude, die sie sich in Auftreten und Mimik widerspiegelt, ist viel wichtiger als das perfekte Äußere. In Gesellschaft eines fröhlichen, offenen Menschen, der mit sich und seinem Leben zufrieden ist, fühle ich mich wohl. Kommt noch Intelligenz dazu, ist das sehr anziehend.»

1. Stehen Sie gerne 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 einer Gruppe soll entschieden werden, wie man gemeinsam ein Wochenende verbringt. Wie stark wird Ihre Meinung berücksichtigt?

- a. Berücksichtigt? Also eigentlich fragen mich die anderen, was wir machen sollen.
- b. Das läuft demokratisch ab. Jeder hat das gleiche Stimmrecht.
- c. Na ja, ich finde eigentlich, dass die anderen ganz gute Ideen haben.

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 einer Party, 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 mir jemanden schnappen, der auch allein dort ist.
- a. Ich bekomme sofort Anschluss. Da mache ich mir einen Sport draus!

5. Können Sie leicht nachfühlen, was in anderen vorgeht?

- b. Wenn die Menschen auf meiner Wellenlinie liegen, dann schon.
- a. Immer. Dafür habe ich ein gutes Gespür.
- c. Schon, aber das ist schließlich Privatsache, und ich bin da eher zurückhaltend.

6. Auf einer Feier werden Sie aufgefordert, Ihre Meinung zu sagen. Unangenehm?

- c. Ziernlich, 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. Im Freundeskreis geht es darum, etwas zu organisieren. Machen Sie das gerne?

- c. Ich drängele mich da nie nach vorne.
- a. Klar, ich trage gerne Verantwortung und bin gerne aktiv.
- b. Ach, wenn es sein muss. Aber nicht unbedingt freiwillig!

8. Sind Sie mit Ihrem Aussehen zufrieden?

- b. So einigermaßen.
- c. Könnte besser sein. Aber es kommt ohnehin mehr auf die inneren Werte an.
- a. Im Großen und Ganzen: Ja!

Narimaan Nikbakht

Testauflösung: Welchen Buchstaben haben Sie am häufigsten angekreuzt?

Am häufigsten a: **Wow, Sie haben das gewisse Extra. Geben Sie anderen etwas davon ab!** Sie haben eine tolle Ausstrahlung. Wenn Sie einen Raum betreten, ernten Sie viele Blicke. Denn Sie sind ein Mensch, der zupackt, der Neues wagt und Sachen mit ganzem Herzen angeht. Das spürt auch Ihr Umfeld. Ihr Engagement und Ihre Leidenschaft reißen andere Menschen mit. Darüber hinaus sorgen Sie für Unterhaltung, wirken fröhlich und positiv und niemals langweilig.

Tipp: Um Ihre Ausstrahlung zu stärken und zu erhalten, ist es wichtig, auch andere Menschen zu berücksichtigen. Übertragen Sie auch mal Entscheidungen an Andere, die weniger Selbstvertrauen haben. Damit helfen Sie diesen Menschen, deren Selbstvertrauen zu stärken. Das macht Sie noch sympathischer und ruft weniger Neider auf den Plan.

Am häufigsten b: **Sie strahlen schon schön. Aber trauen Sie sich ruhig noch mehr zu!** Sie haben eine angenehme Ausstrahlung, wirken aber manchmal schüchtern. Aufgrund Ihrer Zurückhaltung können Sie Ihre guten Ideen manchmal nicht so rüberbringen, wie es angemessen wäre, um andere zu begeistern.

Tipp: Springen Sie hin und wieder gezielt ins kalte Wasser. Sie werden erleben, dass die Reaktion Ihrer Umwelt toleranter ausfällt, als Sie meinen. Stärken Sie gezielt Ihr Selbstbewusstsein. Machen Sie sich zum Beispiel eine Liste mit all den Dingen, die Sie gut können, und lesen Sie sich diese täglich durch.

Am häufigsten c: **Nehmen Sie sich selbst wichtiger. Dann tun es die anderen auch!** Sie sind ein Mensch, der nicht gern im Mittelpunkt steht. Ihre Ausstrahlung bemerken andere eher auf den zweiten Blick. Manchmal wünschen Sie jedoch, die anderen würden Sie stärker wahrnehmen und auch mal von sich aus Ihre Bedürfnisse bemerken.

Tipp: Machen Sie sich zunächst Ihre Wünsche klar. Schreiben Sie zum Beispiel eine Liste, mit all den Dingen, die Sie gerne mal machen würden. Ein neues Styling beim Friseur? Eine Städterreise mit dem Liebsten? Einen Tauchkurs? Nehmen Sie den einfachsten Punkt und setzen Sie Sie ihn um. Schon kleine Maßnahmen helfen dem Selbstbewusstsein auf die Sprünge. Sie fühlen sich lebendiger – und das sieht man Ihnen an.

Lesetipps



HAUTPFLEGE AB 40

Die zum Hauttyp passende, altersgemäße und auf die Jahreszeit abgestimmte Pflege bestimmt das gute Aussehen. Wie das geht, beschreibt die Autorin, Apothekerin Ursula Knidl, anschaulich in diesem Buch.

Apothekerin Ursula Knidl: **Hautpflege ab 40, Govi-Verlag, 96 S., 11,90 € (D), ISBN: 978-3-7741-1085-4, PZ-Nr: 01147923**



CHARISMA

Julia Sobainsky: **Charisma – wie Sie mit Ihrer Ausstrahlung glücklich und erfolgreich werden, Verlag Alinti Verlag, 176 Seiten, 19,95 Euro, ISBN-13: 978-3-9058-3610-3.**

Sie können diese Bücher über den Govi-Verlag bestellen, Postfach 5360, 65728 Eschborn (Telefon 06196 928-250), oder über den Webshop des Govi-Verlages (versandkostenfrei innerhalb Deutschlands). Den Link finden Sie unter www.aponet.de. Ratgeberbücher des Govi-Verlages erhalten Sie auch in vielen Apotheken.