



Experten-Check: Wie wirken diese beiden Frauen, was könnten sie besser machen?

Christine Geschke,
Diplom-Psychologin
aus Hamburg ([www.
psychologicum.de](http://www.psychologicum.de))

Kopfhaltung

Cornelias Gesichtsausdruck ist fröhlich und entspannt, die Frisur gepflegt, das Make-up unauffällig und angemessen. Sie sieht direkt und offen in die Kamera. Der Mund und die Augen lächeln gleichermaßen, dadurch wirkt die Freude überzeugend und steckt an.

Cornelia Uecker (54)
selbstständig als
energetische Heilerin
mit eigener Praxis

Oberkörper

Cornelias Oberkörper ist ein wenig abgewandt, woraus man eine gewisse Schüchternheit entnehmen könnte. Dagegen wirkt die Kleidung modisch und individuell. Der lässige Gürtel lässt auf einen unkomplizierten Umgang schließen. Die Arme hängen entspannt herab, die Handstellung ist unverkrampft, signalisiert Lockerheit.

Unterkörper

Cornelia wirkt durch ganzflächig aufgestellte Füße geerdet. Der Unterkörper ist ebenfalls mehr zur Seite geneigt als frontal zum Gegenüber – damit folgt sie der abgewandten Haltung des Oberkörpers. Die Jeans in flachen Stiefeln zu tragen, zeugt von einer ungekünstelten, umgänglichen Lebenseinstellung.

Gesamteindruck

Cornelia wirkt sehr sympathisch und zwanglos. Ihr fröhlicher Gesichtsausdruck ist einladend und anziehend. Ihren Körper könnte sie ihrem Gegenüber allerdings etwas mehr zuwenden – dann würde sie weniger zurückhaltend und abwartend wirken.



Dagmar Ortgie (43)
Kaufrfrau und
Mutter von zwei
Kindern im
Grundschulalter

So finden Sie Ihre Schokoladenseite

Die Kraft der positiven Ausstrahlung

Jeder Mensch hat einen besonderen Charme. Und man kann lernen, ihn auch zu zeigen

Text: Ute Oda Frantzen

Kurz vor Feierabend. An der Supermarkt-Kasse hat sich eine lange Schlange gebildet. Eine Frau legt gerade ihre Waren aufs Band. Da bemerkt die Kassiererin, dass die Äpfel nicht abgewogen sind. Die Kundin macht erst ein erschrockenes Gesicht. Dann legt sie kurz den Kopf zur Seite und sagt mit heiterer Stimme: „Oh, entschuldigen Sie.“ Schon bahnt sie sich lächelnd den Weg durch die Menge: „Ich wiege schnell ab und bin sofort zurück.“ Die meisten Wartenden lächeln zurück, machen ihr sofort Platz. Niemand ist böse, keiner zetert. Wie hat die Kundin das nur geschafft?

Es kommt nicht nur darauf an, wie man aussieht

Wir alle kennen diese Ausstrahlungs-Wunder. Menschen, die aus sich selbst heraus so hell leuchten, dass man gar nicht anders kann, als sie anzulächeln. Wie dieses innere Leuchten zustande kommt? Diplom-Psychologin Christine Geschke hat eine Erklärung: „Was uns anziehend macht, ist nicht unbedingt ein schönes Gesicht oder das, was ein Mensch gerade tut. Ausstrahlung ist vielmehr eine von innen kommende Energie, die nicht davor zurückschreckt, sich anderen zu zeigen.“

Mit wissenschaftlichen Versuchen zum Thema Ausstrahlung haben Psychologen etwas Erstaunliches entdeckt: Wir wissen meist schon nach wenigen Sekunden, wer das gewisse Etwas hat und wer nicht. Auch wenn wir nur selten begründen können, was genau solche Menschen von anderen unterscheidet.

Die gute Nachricht: Jeder kann lernen, so intensiv und angenehm auf andere zu wirken (siehe Experten-Check links). Christine Geschke:

„Wir haben ein feines Gespür dafür, ob jemand authentisch ist oder seine Gefühle hinter einer Maske verbirgt. Je stärker man sein wahres Gesicht zeigt, desto mehr Ausstrahlung hat man. Dazu gehört der Mut, eigene Unsicherheiten und Ängste zu offenbaren.“

Wichtig ist die Haltung – und die kann man üben

Die Berliner Kommunikationstrainerin Caroline Krüll kennt noch weitere Tipps für mehr Ausstrahlung: „Halten Sie in Gesprächen immer den Blick zum Gesprächspartner. Damit zeigen Sie ihm: Ich achte auf das, was du sagst; ich höre dir zu. Wenn Sie den Blick öfter abwenden oder gar auf den Boden schauen, fühlt sich der andere nicht wertgeschätzt.“ Außerdem rät die Expertin, sich eine aufrechte Körperhaltung anzugewöhnen: „Wer Kopf und Schultern hängen lässt, strahlt unbewusst Mutlosigkeit aus. Halten wir uns hingegen gerade, signalisiert der Körper dem Geist: Alles ist gut! Sei fröhlich und genieße das Leben.“ So eine Haltung gelingt, wenn wir sie geduldig üben: „Korrigieren Sie sich im Stillen immer wieder selbst. Nach zwei bis drei Monaten ist das neue Verhalten für Sie ganz selbstverständlich.“

Erfolge können Sie auch mit einem Styling erzielen, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht, verrät Caroline Krüll. „Überlegen Sie, welche Kleidung und welches Make-up Ihre ganz persönlichen Vorzüge am besten zur Geltung bringen. Haben Sie strahlend blaue Augen? Dann unterstreichen Sie deren Leuchtkraft durch ein leuchtend blaues Oberteil. Und zu rötlichem Haar sieht zum Beispiel Rosa toll aus.“

Jeder Mensch hat seine Schokoladenseite. Und die wohnt mitten in unserem Herzen. Ausstrahlung ist nur ein anderes Wort für den Mut, die eigene Seele zu zeigen. ●

Kopfhaltung

Der Gesichtsausdruck ist freundlich und aufgeschlossen. Dagmar blickt einen direkt an und lächelt. Sie wirkt weder überschminkt noch gekünstelt, eher entspannt und in sich ruhend. Die Frisur ist lässig und modisch. Das betont „Liebe“ in ihrem Gesicht ist ideal im privaten Bereich. Bei geschäftlichen Terminen würde ich ihr allerdings zu einer aufrechteren Haltung ihres Kopfes raten, die mehr Selbstbewusstsein erkennen lässt.

Oberkörper

Dagmars Oberkörper ist ihrem Gegenüber zugewandt. Die Arme sind leicht abgewinkelt, und die Hände stecken lässig in den Hosentaschen, was sehr unverkrampft wirkt. Auch der Rücken ist gerade, ohne überstreckt zu sein. Die auffällige Kette und das grüne Oberteil sind passend ausgesucht und signalisieren Fröhlichkeit und eine gewisse Unerschrockenheit. Dagmars Oberkörper wirkt entspannt und selbstsicher – aber auch hier gilt: Bei Geschäftsterminen bitte die Hände aus den Taschen nehmen.

Unterkörper

Dagmar steht mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Der Kleidungsstil setzt sich hier frisch, lässig und modisch fort. Die Beinhaltung ist leicht geöffnet und richtet sich zum Gegenüber. Das hintere Bein ist durchgestreckt und bietet dadurch dem vorderen, leicht eingeknickten Bein Halt. Hieraus kann man auf eine grundsätzlich gesicherte Lebenshaltung schließen.

Gesamteindruck

Alles in allem wirkt die Gesamterscheinung sehr stimmig. Die einzelnen Körperpartien verhalten sich nicht widersprüchlich zueinander. Dagmar wirkt sympathisch und vertrauenswürdig – im beruflichen Umfeld aber nicht selbstbewusst genug.