

7

Wie mache ich mich attraktiv?

Aussehen

Auch wenn es zunächst im Widerspruch zu dem steht, was ich bis jetzt gesagt habe, wollen wir uns nun mit Ihrem äußeren Erscheinungsbild (Kleidung, Frisur, Make-up) befassen. Ihr äußeres Erscheinungsbild kann Ihnen zwar keine dauerhafte Beziehung zu anderen verschaffen, aber doch eine anfängliche Kontaktaufnahme erleichtern oder verschmerzen.

Der erste Eindruck, den wir von einem anderen Menschen bekommen, geht meist auf die äußere Erscheinung zurück. Wie ist der andere gekleidet? Altmodisch? Supermodern? Stilvoll? Schlampig? Protzig? Nachlässig? Als graue Maus?

Auch wenn ich es persönlich ablehne, ständig den gängigen Modetrends hinterherzulaufen, muss ich gestehen, dass auch ich in meine erste Beurteilung das Aussehen des anderen mit einbeziehe. Viele Menschen kleiden sich unauffällig, weil sie dann nicht Gefahr laufen, beachtet und möglicherweise abgelehnt zu werden. Sie wollen lieber gar nicht beachtet werden, als das Risiko einzugehen, abgelehnt zu werden. Andere wiederum haben Angst vor der Sexualität. Für sie ist gut gekleidet gleichbedeutend mit, stolz auf seinen Körper zu sein und auffordernd zu wirken. Stellen Sie sich nun einmal zuhause vor

Ihren größten Spiegel und lassen Sie Ihre Kleidung auf sich wirken. Würden Sie sich im Augenblick in sich selbst verlieben können? Erleben Sie sich als anziehend und interessant? Überlegen Sie einmal: Sie haben zum Ziel, durch Ihre Kleidung Sicherheit und Selbstachtung zu signalisieren, Sie möchten, dass andere Sie positiv wahrnehmen und sich wohl fühlen in Ihrer Gegenwart. Sie möchten sich selbst auch wohl fühlen in Ihrer Gegenwart. Gelingt Ihnen das mit Ihrer jetzigen Kleidung und Frisur? Ihr Gegenüber soll mit Ihrem Aussehen die Botschaft erhalten: Ich bin liebenswert. Ich mag mich. Du wirst mich auch mögen.

An Ihrer körperlichen Grundausstattung können Sie selbst nichts verändern, aber an der Verpackung. Ihre Verpackung soll Ihre Einzigartigkeit unterstreichen und anderen nicht erschweren, Ihren Wert zu erkennen. Die Kleidung kann Ihre persönliche Ausstrahlung betonen. Das, was Sie ausstrahlen, wird beim anderen ankommen. Wenn Sie gepflegt aussehen, können Sie sich auch eher gut fühlen. Legen Sie sich eine neue Frisur zu. Gehen Sie zur Kosmetikerin. Kleiden Sie sich neu ein oder probieren Sie neue Kombinationen mit Ihrer alten Kleidung aus. Sie wollen so wirken, als ob es ein Vergnügen ist, mit Ihnen zusammen zu sein. Keine Angst, Sie können Ihr Versprechen schon halten. Wir sind noch nicht am Ende des Buches. Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie sich kleiden sollen, nehmen Sie eine Frauenzeitschrift oder ein Herrenmagazin zu Hilfe. Achten Sie auf die Kleidung von Menschen, die bei anderen ankommen. Sie können auch in ein gutes Bekleidungshaus gehen und sich dort beraten lassen. Es gibt nicht **die** todsichere Kleidung, um bei anderen anzukommen. Sicher gibt es jedoch Farben und Schnitte, die Sie positiv erscheinen lassen. Inwieweit der andere gerade Ihren Stil gut findet, bleibt ihm überlassen. Sie können nur alles tun, um die Chancen zu erhöhen, anzukommen.

Wenn Sie sich so zurecht gemacht das erste Mal sehen,

werden Sie sich „herausgeputzt“ und lächerlich vorkommen. Ihr Äußeres ist jedoch lediglich ungewohnt. Sie wurden nicht mit einem auf Sie speziell zugeschnittenen Kleidungsstil geboren, sondern dazu erzogen.

Vielleicht werden Sie nun den Einwand haben: „Wenn der andere mich nicht so will, wie ich wirklich bin, verzichte ich freiwillig“ oder „Ich will doch nicht zum Sexobjekt werden“. Nun, ich gebe Ihnen Recht, dass das Äußere nur ein ganz winziges Teilchen Ihrer Persönlichkeit darstellt. Aber waren es nicht gerade Sie, der betont hat, unattraktiv und hässlich zu sein? Waren Sie es nicht, der sich wegen seines Äußeren abgelehnt hat? Es geht nicht ums ‘Herausputzen’, sondern darum, dem anderen zu signalisieren, dass man auch sein Äußeres beachtet. Beobachten Sie sich einmal selbst, wenn Sie sich Ihren Traumpartner vorstellen. Sicher ist er auch äußerlich attraktiv und sorgfältig gekleidet.

Experimentieren Sie mit neuen Kleidern, Farben, Schnitten, etc. Verhalten Sie sich flexibel. Sie haben nicht die angeborene Identität, sondern die Fähigkeit, eine Unmenge verschiedener Rollen anzunehmen. Tragen Sie die Kleidung zunächst in der Wohnung, um sich mit der neuen Rolle vertraut zu machen.

Lassen Sie uns nicht bei der ‘Kostümierung’ stehenbleiben. Gehen wir weiter zu den nonverbalen Körpersignalen, die jeder Mensch automatisch abschickt. Zu den nonverbalen Signalen zählen: Blickkontakt, Mimik und Körperhaltung.

Blickkontakt

Nehmen Sie wieder Ihren Spiegel zur Hand und schauen Sie sich in die Augen, so wie Sie es bei der Übung aus Kapitel 6 getan haben. Was erzählen Ihnen Ihre Augen? Können Sie schon zulassen, sich anzuschauen und sich dabei gut zu fühlen? Andernfalls brauchen Sie noch

Training: täglich in die Augen schauen und sich sagen: „..... (Ihr Vorname), ich mag dich, wie du bist“. Solange Sie Ihren eigenen Blicken ausweichen müssen, werden Sie es auch vermeiden, anderen in die Augen zu schauen, oder sich in die Augen schauen zu lassen. Und der Blickkontakt zu anderen Menschen ist sehr wichtig. Dadurch, dass Sie einem anderen Menschen in die Augen schauen, signalisieren Sie Offenheit und Interesse an ihm. Sie schaffen dadurch eine Nähe zu ihm und überwinden Ihre Isolation.

Sie können Ihrem Gegenüber durch einen Blick in die Augen mitteilen, dass Sie bereit sind, ihn kennenzulernen. Sie müssen den anderen dabei nicht stundenlang anstarren oder ihm verliebt in die Augen schauen. Es genügt, wenn Sie ihm kurz in die Augen schauen und bei einer Unterhaltung (aber so weit sind wir ja noch nicht) einen Punkt über dem Hinterkopf fixieren. Zunächst ist es Ihr Ziel, Blickkontakt zu üben. Machen Sie einen Spaziergang in der Fußgängerzone oder Haupteinkaufsstraße Ihrer Stadt. Schauen Sie dabei den entgegenkommenden Menschen in die Augen. Studieren Sie deren Gesichter. Es wird Sie erstaunen, wie viele unglückliche, mürrische und sorgenfaltige Gesichter Ihnen begegnen werden. Keine Angst, nicht alle werden denken, Sie wollten etwas von ihnen. Und wenn schon, Sie wissen, dass Sie lediglich üben wollen, Blickkontakt aufzunehmen. Achtung: Falls einige Menschen wegschauen oder ihr Gesicht verziehen, wenn Sie sie anschauen, bedeutet das nicht, dass Sie unattraktiv sind. Wir wissen nicht, was die anderen bei Ihrem Blick gedacht haben. Vielleicht haben diese Sie gar nicht wahrgenommen oder Ihren Blick falsch interpretiert. Vielleicht sind sie auch nur schüchtern und verlegen. Bleiben Sie dabei, Blickkontakt üben zu wollen. Es kann nicht Ihr Ziel sein, den anderen zu manipulieren und ihn von Ihrem Wert zu überzeugen. Das kann dieser nur alleine tun.

Üben Sie so lange, Blickkontakt aufzunehmen, bis Sie

sich dabei wohl fühlen und es als „normal“ ansehen. Am besten nehmen Sie sich vor, täglich mit 5 Menschen Blickkontakt aufzunehmen.

Mimik

Schauen Sie sich wiederum im Spiegel an und achten Sie auf Ihre Mimik. Wirken Sie verkrampft? Runzeln Sie die Stirn? Sind die Mundwinkel herabgezogen? Sind die Lippen zusammengekniffen? Sind die Augenbrauen hochgezogen? Dann spannen Sie zunächst erst einmal alle Gesichtsmuskeln kräftig an und lassen dann locker. So fühlt es sich an, wenn Sie entspannt sind. Nun beginnen Sie mit Ihren Gesichtsmuskeln zu spielen.

Als erstes ziehen Sie die Augenbrauen hoch, so weit es geht, dann senken Sie die Augenbrauen, so weit es geht. Machen Sie die Übung mehrmals. Als zweites reißen Sie die Augen auf, dann pressen Sie die Augen fest zusammen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Als drittes nehmen Sie sich Ihre Mundpartie vor. Sagen Sie laut: „Ich“, dann „Du“, um verschiedene Muskelgruppen zu beleben. Drücken Sie nun verschiedene Gefühlszustände wie Trauer, Angst, Ruhe und Freude aus. Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Schauspieler, der eine neue Rolle einstudiert. Die Rolle heißt: einen erfolgreichen, selbstsicheren und zuversichtlichen Menschen zu spielen. Arbeiten Sie gegen Ihr Gefühl, dass das alles albern sei und Sie eben ein Mensch seien, der eher ernst ist. Menschen, die einsam und schüchtern sind, neigen dazu, ihre Gesichtsmuskeln zu vernachlässigen. Und Muskeln, die nicht benutzt werden, erschlaffen. Einsamkeit führt zu einem starren Gesicht, welches nicht reagieren kann, selbst wenn es der Besitzer möchte. Sie können Ihre Muskulatur wieder in Betrieb nehmen. Üben Sie vor dem Spiegel, sich anzulächeln - nicht auszulachen. Dann nehmen Sie sich wieder einen Nachmittag Zeit, an dem Sie es sich zum Ziel setzen,

andere Menschen anzulächeln. Lächeln wird Sie selbst und viele andere in eine positive Stimmung versetzen.

Ein Lächeln fühlt sich einfach besser an als ein verkrampftes Gesicht. Zu Beginn des Übens wird Ihr Gesicht zwar noch ein bisschen verkrampft wirken, aber das wird sich mit zunehmender Übung geben. Keine Angst, andere werden Sie nicht als 'Schauspieler' entlarven. Viele Menschen werden sich über Ihr Lächeln freuen und zurücklächeln. Beginnen Sie zunächst damit, kleine Kinder und alte Menschen anzulächeln. Das ist für die meisten Menschen einfacher, da sie dabei nicht den Gedanken haben, „den anderen anzumachen“. Vorsicht, Ihr Ziel ist es nicht, bei dem anderen eine bestimmte Reaktion auszulösen. Wenn der andere nicht zurücklächelt, kann das viele Gründe haben. Es könnte sein, dass er in Gedanken ist, sich gerade geärgert hat, genauso unsicher wie Sie ist, glaubt, das Lächeln gelte jemand anderem, Ihr Lächeln als Auslachen deutet. Denken Sie sich: „Ich bin froh, meine Übung gemacht zu haben. Ich fühle mich wohler, wenn ich lächle. Das ist die Hauptsache. Schade, dass er mein Lächeln nicht annehmen kann.“ Machen Sie es sich zur Gewohnheit, täglich 5 Menschen anzulächeln.

Körperhaltung

Schauen Sie sich wiederum im Spiegel an und achten Sie dabei auf Ihre Körperhaltung. Ist der Kopf nach vorne gebeugt? Hängen die Schultern herunter? Machen Sie ein Hohlkreuz? Haben Sie die Hände in den Taschen oder sind die Hände vor der Brust gekreuzt? Dann signalisieren Sie durch Ihre Körperhaltung: „Ich bin unwichtig. Bitte, bitte tut mir nichts. Lasst mich alleine.“ Sie zeigen sozusagen eine Demuts- oder Abwehrhaltung. Um sich selbst Achtung zu zeigen, brauchen Sie eine aufrechte Haltung. Der Kopf sollte von einem aufrechten Hals getragen werden, die Schultern zurückgezogen und die Brust herausgestreckt werden.

Stellen Sie sich einmal so hin. Kommen Sie sich arrogant oder hochnäsiger vor? Dann hat Ihre alte Gewohnheit wieder einmal zugeschlagen. Unsere Haltung lernen wir ganz früh in der Kindheit. Wenn sie erst einmal automatisch geworden ist, dann gibt uns unser Körper nur noch Signal, wenn wir uns entgegengesetzt unserer gewohnten Körperhaltung verhalten. So z.B. wenn wir uns angewöhnen wollen, auf der entgegengesetzten Körperseite einzuschlafen. Unser Körper sagt uns dann zunächst, dass wir so einfach nicht einschlafen können. Unsere Körperhaltung ist ein direkter Spiegel unserer seelischen Verfassung. Fühlen wir uns bedroht, so gehen wir entweder zum Angriff über und die Haltung wird aufrechter und die Stimme lauter werden. Oder aber wir ziehen uns zurück, und dabei werden wir den Kopf senken und die Stimme wird leiser oder verstummen.

Wenn Sie auf andere Menschen interessant und anziehend wirken wollen, benötigen Sie eine aufrechte Haltung. Nur Menschen, die selbst unsicher sind, werden Sie als arrogant empfinden.

Üben Sie zunächst vor dem Spiegel, sich anders zu halten. Ihre Arme sollten dabei ruhig herunterhängen. Vielen Menschen fällt bei dieser Übung erst auf, wie lang menschliche Arme sind, wenn man sie einfach hängen lässt. Dann erproben Sie Ihre neue Haltung wieder auf der Straße. Sie können dabei Ihr Spiegelbild in den Schaufensterscheiben zu Hilfe nehmen. In dem Moment, wo Sie glauben, eine bequeme Haltung zu haben, sind Sie wahrscheinlich wieder in die alte Haltung verfallen. Bequemlichkeit kann erst mit der Zeit aufkommen (30 - 60 Tage). Nehmen Sie auch die Atemübung zu Hilfe, mit der Sie sich entspannen können (s. Kapitel 6). Genauso wie Sie geübt haben, sich beim Gehen aufrecht zu halten, sollten Sie zuhause vor dem Spiegel das Sitzen üben. Beobachten Sie Ihre Arme, Hände, Beine. Die Hände sollten entspannt in Ihrem Schoß liegen, die Beine

ruhig nebeneinander gestellt auf die Person gerichtet sein, mit der Sie sich später einmal unterhalten wollen. Das ist natürlich nur eine Ausgangsstellung. Sie sollen ja nicht steif wie ein Mauerblümchen herumsitzen. Machen Sie sich bewusster dafür, wie andere Menschen sich halten und was positiv auf Sie wirkt. Dann ahmen Sie es nach. Um das hier Gesagte noch einmal zu verdeutlichen, schlage ich Ihnen folgende Übung vor: Laufen Sie 5 Minuten durchs Zimmer, indem Sie Kopf und Schultern hängen lassen, die Gesichtsmuskeln anspannen, den Blick auf den Boden senken und sich sagen: „Ich bin unattraktiv und unwichtig. Ich verdiene nicht, beachtet zu werden“. Dann laufen Sie 5 Minuten lang durchs Zimmer, indem Sie Kopf und Schultern aufrecht halten, die Gesichtsmuskeln entspannen, den Blick interessiert in die Umwelt lenken und sich sagen: „Ich bin liebenswert und verdiene es, beachtet zu werden“. Spüren Sie den Unterschied in Ihren Gefühlen? So wie Sie den Unterschied im Körper spüren, wird ihn auch die Umgebung verspüren. Sie benötigen zunächst eine neue Einstellung zu sich selbst und ein neues Verhalten, um sich anders zu fühlen. Wenn Sie sich anders fühlen, werden Sie auch für andere Menschen attraktiver. Diese werden sich dann wohl fühlen in Ihrer Nähe.

Positives Denken

Neben Ihrem äußeren positiven Erscheinungsbild ist es für Ihre Attraktivität vor allem wichtig, dass Sie positiv über sich denken. Der Weg aus der Einsamkeit setzt sich also aus 2 Bausteinen zusammen:

Neues Denken	+	Neues Verhalten	=	Neues Fühlen
Ich bin in Ordnung, wie ich bin.		aufrechte Haltung, Mimik, Aussehen, Blickkontakt, auf den anderen zugehen		keine Einsamkeit mehr

Die Botschaften, die wir uns geben, haben einen ungeheuren Einfluss darauf, wie attraktiv wir uns fühlen und welche Ausstrahlung wir haben. Es ist in Ordnung, zufrieden mit sich und stolz auf sich zu sein. Das hat nichts mit egozentrischem oder narzisstischem Verhalten zu tun. Wir brauchen nicht permanent davon zu reden, welche tollen Hechte wir sind und wie gering sich die anderen dagegen ausnehmen. Stolz auf sich selbst zu sein, kann ein stilles Ereignis sein.

Sagen Sie im Stillen nette Dinge über sich und Ihr Auftreten.

Und kommen Sie mir nicht damit, dass an Ihnen nichts Schönes zu finden sei. Jeder Mensch ist einzigartig. Es hat noch nie einen Menschen so wie Sie gegeben. Und es wird niemals mehr jemanden geben, der genau so wie Sie sein wird. In der Antiquitäten- oder Schmuckbranche würde man jeden Einzelnen von uns als Unikat beschreiben. Man könnte jeden von uns in einem Glaskasten im Museum aufbewahren als Ausdruck seiner Einzigartigkeit. Es hat Jahrhunderte gedauert, bis Sie so entstehen konnten, wie Sie heute sind.

Malen Sie Ihren Körper in Form eines Strichmännchens mit allen Körperteilen auf ein Blatt Papier. Dann beginnen Sie, die einzelnen Körperteile zu bewerten. Ihnen stehen die Kategorien „Ich mag sehr“ und „Ich bin bereit zu akzeptieren“ zur Verfügung. Kein Körper ist vollkommen gut oder vollkommen schlecht. Es ist richtig, dass Menschen, die dem gängigen Schönheitsideal entsprechen, es leichter haben, Kontakte zu finden. Aber die langfristig erfolgreiche Beziehung kann nicht auf Schönheit bauen. Schon allein von der Natur aus sind wir Menschen so angelegt, dass die äußere Schönheit zwangsläufig mit dem Alter verschwinde. Wir bekommen Falten, graue Haare, Bäuche, Zahnlücken, etc. Für die Menschen, die nur auf das Schönheitsideal

schauen, sind Sie möglicherweise uninteressant. Ich würde dazu sagen „Gott sein Dank“, denn mit solch einem Partner müssten sie mit jedem grauen Haar mehr auf dem Kopf mehr Panik bekommen, dass er Sie verlässt. Selbst aus den Klatschblättern können Sie entnehmen, dass Schönheit nicht unbedingt eine Garantiekarte für eine erfolgreiche, zufriedene Partnerschaft ist. Es vergeht keine Woche, in der eine Prominente oder ein Prominenter sich scheiden lassen. Auch Selbstmordversuche und Alkoholabhängigkeit sind an der Tagesordnung.

Kehren wir zurück zu Ihrer Einstellung zu Ihrem Körper. Wenn Sie Menschen auf der Straße bewusst beobachten, werden Sie „durchschnittlichen“ Menschen begegnen - nicht lauter Miss Universum's, oder? Gleichgültig, welche körperlichen „Mängel“ Sie sich diagnostizieren, Sie haben die Entscheidung darüber, sich dennoch zu achten. Wenn Sie Selbstachtung haben, werden Sie trotz allem anziehend auf andere wirken, und wenn nicht, wird keine Steigerung der körperlichen Attraktivität Sie sich gut fühlen lassen.

Machen Sie folgende Vorstellungsübung möglichst drei Mal täglich: Sagen Sie sich laut: „Ich bin liebenswert, so wie ich bin. Andere Menschen fühlen sich wohl in meiner Nähe“, und stellen Sie sich vor, dass andere Menschen Sie bewundern und gerne mit Ihnen zusammen sind. Das ist Ihr Ziel und um es zu erreichen, müssen Sie es sich zunächst geistig vorstellen können. Sie müssen sich zunächst geistig den Glauben schaffen, dass es so ist. Dann wird sich die Veränderung auch in der Realität vollziehen.

Denkanstoß

Stellen Sie sich einmal vor, Sie gehen auf den Wochenmarkt, um Äpfel einzukaufen. Sie gehen an den Ständen mit den unterschiedlichsten Apfelsorten vorbei. Da

gibt es große rote, kleine rote, gelbe, grüne, runzlige, runde, eher längliche, süße, saure, saftige, mehlig, Äpfel zum Backen, für Apfelsaft, zum Essen, etc. An einem Stand bleiben Sie stehen und eine andere Marktbesucherin sagt zu Ihnen: „Die müssen Sie nehmen, das sind absolut die besten. Wenn Sie die essen, können Sie alle anderen Sorten vergessen“. Sie lassen sich überreden und kaufen neben Ihrer Liebessorte ein Pfund dieser Sorte. Zu Hause angekommen, beißen Sie voller Erwartung in einen Apfel dieser neuen Sorte - und Sie sind enttäuscht und um eine Erfahrung reicher. Sie haben erfahren, dass es nicht **den** einen absolut besten Apfel gibt. Welcher Apfel der eigene Favorit wird, hängt von den eigenen Wünschen und Vorlieben ab. Sie können immer nur sagen: Mir schmeckt diese Apfelsorte am besten. Das sagt weder etwas über die Qualität dieser Sorte aus, noch über die Qualität der anderen Sorten. Sie können lediglich sagen: Jede Apfelsorte hat ihre eigenen Qualitäten, einen eigenen Geruch, Geschmack, Farbe, Reifezeit, usw. Und je nachdem, was ich von einem Apfel erwarte, schmeckt mir die eine oder andere Sorte besser. Und genauso sieht es bei den Menschen aus: Jeder Mensch hat seine eigenen individuellen Qualitäten und Eigenheiten. Welche Menschen Sie anziehend oder uninteressant empfinden, hängt von Ihren Erwartungen ab. Ihre Sympathie oder Antipathie anderen Menschen gegenüber sagt etwas über Sie aus und **nicht** über die anderen Menschen. Wenn ein anderer Ihre Person nicht anziehend findet, sagt das etwas über seinen Geschmack aus - nicht über Sie. Und wenn ein anderer Sie ablehnt, sagt das nichts über Ihren Wert aus - sondern nur darüber, welche Vorlieben und Wünsche er hat und glaubt, nicht von Ihnen erfüllt zu bekommen.