

SANDRA TISSOT

**DU
BIST!
UMWERFEND**

WERDE DIR DEINER SELBST BEWUSST

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
1 Nüchtere Bestandsaufnahme	11
1.1 Spiegelbild – warum es beim Blick in den Spiegel immer etwas zu meckern gibt	19
1.2 Erster Eindruck – wichtig, aber oft überbewertet	23
1.3 Feedback – warum Komplimentemachen nicht leicht ist	27
1.4 Fazit	32
2 Geschönte Außendarstellung	35
2.1 Attraktivität – wie Kleidung die Persönlichkeit unterstreichen kann	38
2.2 Showhasen – alles nur schöner Schein?	42
2.3 Authentizität – wie echt bist du?	47
2.4 Fazit	49
3 Vielschichtige Innenwelt	51
3.1 Gedankenwelt – warum Neuordnung guttut	56
3.2 Schutzmauer – warum du die Tür zur Außenwelt nicht zuschlagen solltest	61
3.3 Wahrnehmung – die eigene Kurzsichtigkeit erkennen	65
3.4 Fazit	72

4	Gute Gesellschaft	75
4.1	Freunde – Everybody's Darling oder Nerd?	80
4.2	Widersacher – jage nichts, was du nicht töten kannst	88
4.3	Abgrenzung – warum „Nein“ das effektivste Wort überhaupt ist	93
4.4	Fazit	102
5	Echte Entspannung	105
5.1	Perfektion – warum sie absoluter Irrsinn ist	110
5.2	Innehalten – warum Stress die Synapsen lahmlegt	115
5.3	Relaxen – es gibt nichts Gutes, außer man tut es	119
5.4	Fazit	125
6	Magische Strahlkraft	127
6.1	Sinnfrage – warum die Frage nach dem Sinn des Lebens sinnlos ist	132
6.2	Passion – warum mit echtem Herzblut alles gelingt	137
6.3	Bühne frei – du bist umwerfend und du weißt, warum	143
	Literatur	150



VORWORT

DU BIST UMWERFEND!

Hat dir heute schon jemand gesagt, wie umwerfend du bist? Jetzt lach nicht, im Ernst – nein?

Dann ist es aber an der Zeit:

Du bist umwerfend!

Du bist umwerfend, so wie du gerade mit diesem Buch in der Hand, hier und jetzt, einfach „bist“, amüsiert und mit einer kleinen Portion Skepsis deine Mundwinkel nach oben ziehst und dich fragst, wann dir das zuletzt jemand gesagt hat. Ist dir bewusst, dass wir Menschen in unserem oft hektischen Alltag ganz verlernt haben, uns selbst, unsere Liebsten oder auch eine(n) vollkommen Fremde(n) einfach einmal umwerfend zu finden? So wie du dir insgeheim vielleicht wünschst, dass dir das einfach einmal jemand sagt. Weil wir gerade beim Thema sind ... Wann hast du eigentlich zuletzt einem anderen Menschen gesagt, dass er umwerfend ist? Noch nie?

Du warst doch sicher schon verliebt? Oder verzaubert von einem atemberaubenden Augenblick? Hand aufs Herz, wie oft hast du diesen Satz schon gedacht, aber niemals gewagt, ihn laut auszusprechen? Die Beweggründe sind vielseitig: Verlegenheit, Scham, Unsicherheit, Schüchternheit,

Selbstzweifel, aber auch Missgunst und Neid können eine Rolle spielen. Was auch immer dich bisher daran gehindert hat – **es ist an der Zeit!** Ganz gleich, ob du diese magischen drei Worte

- ☛ zu dir selbst,
- ☛ zu einem lieben Menschen aus einem besonderen Anlass oder
- ☛ einfach nur einmal so sagen möchtest,

eines ist sicher:

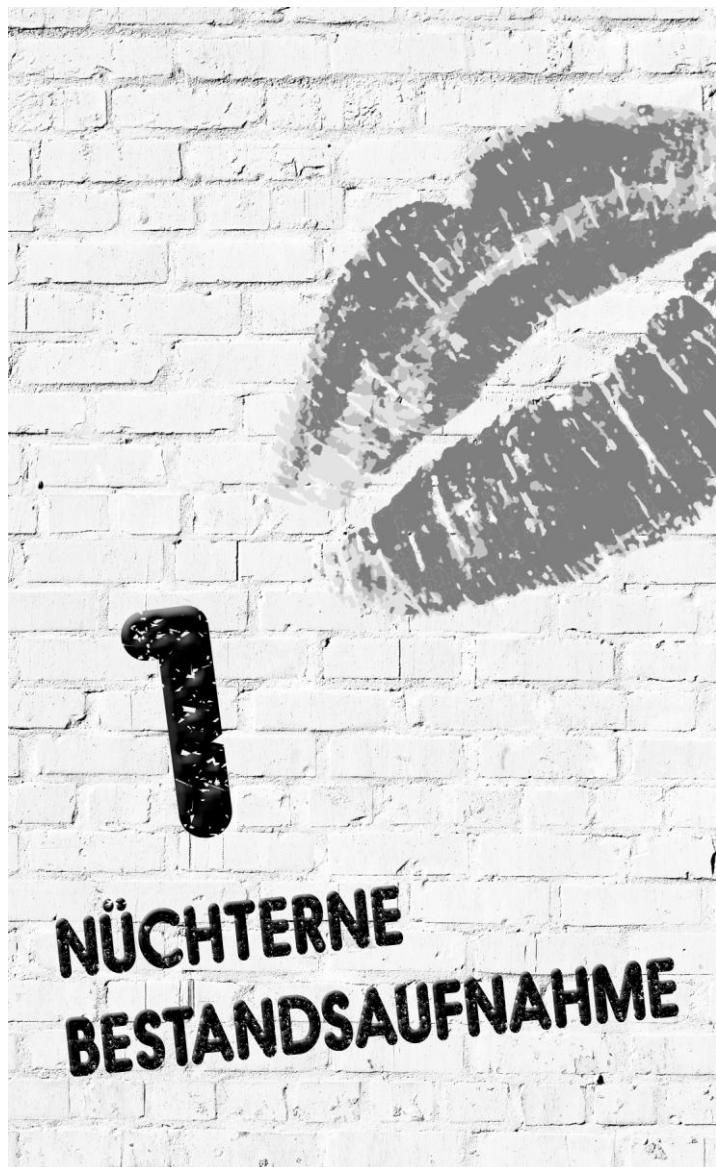
Es wird deine Einstellung zu dir selbst und zu deinen Mitmenschen positiv verändern.

Warum? Weil diese drei Worte pure Lebensfreude erzeugen, bei dir selbst und auch bei anderen Menschen. Sie bedeuten geteiltes Glück für den, der sie ausspricht, und den, der sie empfängt. Sie bedeuten aber auch neue Energie und Kraft, wenn du sie einfach einmal zu dir selbst sagst.

Dieses Buch zeigt dir, was die drei Worte **„Du bist umwerfend“** mit dir und anderen machen. Es geht dabei nicht nur um diese drei Worte, sondern um das tiefe Verständnis dafür, wie sich dein Leben verändert, wenn du dir deiner selbst bewusst wirst.

Herzliche Grüße

Deine Sandra Tissot



DU BIST UMWERFEND!

„Der größte Gegner ist das Bild,
das man von sich selbst im Kopf hat.“

(Unbekannt)

Wer bist du eigentlich? – Das nette Abziehbild einer adretten Frau oder eines erfolgreichen Mannes, das andere gern in dir sehen wollen? Oder ein Mensch mit Ecken und Kanten, der beim kritischen Blick auf sich selbst immer etwas zu meckern findet? Wahrscheinlich, in Abhängigkeit deiner jeweiligen Tagesform und den Personen, von denen du umgeben bist, jemand, der sich auf der Skala zwischen „zauberhaftem Fabelwesen“ und „Fürst der Finsternis“ bewegt.

Sei dir gewiss, in den seltensten Fällen bist du ganz du selbst. Das liegt allein schon darin begründet, dass jeder um dich herum ein subjektives Bild von dir im Kopf mit sich herumträgt. Für den einen bist du vielleicht die sorgende Ehefrau oder der liebevolle Familienvater, ein anderer sieht in dir die fliegende „Helikopter-Mum“ oder den egozentrischen Chef. Der Nächste hält dich für die kühle

Unnahbare oder den begehrenswerten Lover. Zu den vielen unzähligen kleinen Puzzleteilen der subjektiven Wahrnehmungen, die dich von außen prägen, kommt das Bild hinzu, das du selbst von dir im Kopf hast. Das Selbstbild ist übrigens dein größter Gegner, denn es trägt maßgeblich zu deiner Vorstellung bei, was andere über dich denken oder wie sie dich sehen könnten. Der Kern der Frage „Wer bist du?“ liegt also in deinem Selbstwert. Lass uns deshalb vor unserer konkreten Bestandaufnahme noch einen kurzen Abstecher zum Thema Selbstwert machen. Jupp zugegeben, das klingt jetzt erst mal nach einem öden Selbstfindungsseminar, nach dem du am Ende genauso schlau bist wie vorher. Wir gehen es aber kurz und knackig an, okay?

Also lass folgende Frage kurz auf dich wirken:

Was verstehst du unter Selbstwert?

Wahrscheinlich hast du dir in deinem oft stressigen Alltag bisher eher wenig Zeit genommen, dir darüber den Kopf zu zerbrechen. Du hast höchstwahrscheinlich deinen Selbstwert mit Themen wie Selbstwertgefühl, Selbstwertschätzung,

DU BIST UMWERFEND!

Selbstachtung, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen gleichsetzt. Dir fällt deswegen gerade erst auf, dass es gar nicht so leicht ist, ad hoc zu sagen, was Selbstwert eigentlich bedeutet. Dann hilft dir ein kleiner Blick in ein Psychologie-Lexikon gleich auf die Sprünge:

Selbstwert: die eigene, individuelle Bewertung des Selbst (Selbstkonzept) und damit eine grundlegende Einstellung gegenüber der eigenen Person.

(vgl. Jünemann: „Selbstwert und Selbstvertrauen“ und Wirtz: Definition „Selbstwert“)

Irgendwie selbsterklärend, oder? Du ahnst es schon. Passend dazu gibt es natürlich auch eine ganze Armada an unterschiedlichsten psychologischen Modellen, die nicht nur beschreiben, worauf der eigene Selbstwert basiert, sondern auch, wie er gestärkt werden kann. Falls du jetzt Lust auf Literatur bekommen hast: Schnell fündig wirst du u. a. bei den „Sechs Säulen des Selbstwertgefühls“ von Nathaniel Branden oder dem kognitiven Modell von Aaron T. Beck (nach dem der Selbstwert stark von unseren eigenen Denkprozessen beeinflusst wird) sowie der Betrachtung des Selbstwerts als ein Indikator für die soziale Integration nach Mark R. Leary.

Okay verstanden, du hast jetzt gerade keine Muße, die theoretischen Modelle im Detail aufzuarbeiten? Musst du auch gar nicht, denn hier bekommst du gleich ein paar wertvolle Anhaltspunkte, wie du deinen Selbstwert stärken und dir ganz nebenbei eine umwerfende Aura verleihen kannst:

Werde dir deiner selbst bewusst. Du bekommst dafür sechs Inspirationen an die Hand. Sie werden dir am Ende eines jeden Kapitels wieder über den Weg laufen, und du kannst deine eigene „Selbstwert-Laufbahn“ mit ihrer Hilfe angehen. Behalte die folgenden sechs Inspirationen einfach im Hinterkopf.

Sechs Inspirationen für einen positiven Selbstwert

1. Nimm das Leben bewusst wahr!
2. Nimm dich selbst an!
3. Achte auf deine Gedanken!
4. Gönn dir den Luxus einer eigenen Meinung!
5. Übernimm die volle Eigenverantwortung!
6. Lebe deine umwerfende Persönlichkeit!

DU BIST UMWERFEND!

Lass uns mit der nüchternen Bestandsaufnahme beginnen und dich näher anschauen. Stell dir folgende Situation vor: Wir beide begegnen uns das erste Mal und sitzen uns in einem Café gegenüber. Wir sehen uns überraschend, und du hattest vorher wenig Zeit, dich um dein Äußeres zu kümmern. Es hat also wahrscheinlich nur für eine Jeans und ein schlichtes Shirt gereicht. Du bist eine Frau? Dann war heute Morgen keine Zeit für Make-up und Haarewaschen. Du bist ein Mann? Ja, die schlichte Kleidung betont heute auch den kleinen Bauch und ein wenig Hüftgold.

Was würde ich sehen und welchen Eindruck würde ich innerhalb der ersten Sekunden von dir bekommen?

Jetzt denkst du sicher, das kommt ganz darauf an, wie ich dich im Verlaufe unseres Gesprächs sehen möchte und worauf ich Wert lege. Fakt ist aber:

Unser Gehirn braucht nur eine Zehntelsekunde, um ein Urteil über einen Unbekannten zu fällen.

Übrigens hat auch dein Gehirn in dieser winzigen Zeitspanne bereits ein Urteil über mich gefällt – und das, obwohl wir

uns noch nie zuvor begegnet sind. Dabei geht es weniger um subjektive Schönheit. Die Jeans und das schlichte Shirt werden hier zunächst also nur am Rande wahrgenommen. Eine Studie der University of Florence zeigt, dass unsere Gehirne nach uralten Regeln der Evolution arbeiten und blitzschnell entscheiden: Freund oder Feind (vgl. Marzi: „Trust at first sight“)? Stufen wir den anderen als vertrauenswürdig und sympathisch ein oder nicht?

Dann schätzt unser Gehirn sofort den sozialen Status des anderen ein. Ist mein Gegenüber stark, dominant und kompetent? Zugegeben, diese Studienergebnisse klingen mehr nach Steinzeit und Höhlenmenschen. Wir packen natürlich keine Keulen aus, aber Vertrauenswürdigkeit und sozialer Status sind ausschlaggebend für die erste intuitive Entscheidung, ob wir uns gegenseitig irgendwie annähern sollten oder ob wir einander lieber fernbleiben.

Aber: Dem ersten Eindruck sind wir nicht hilflos ausgeliefert.

Wir entscheiden vorab selbst, wie wir wirken wollen. Du hast also tatsächlich in gewisser Weise die Wahl, ob ich dich bei

DU BIST UMWERFEND!

unserer Zufallsbegegnung im Café umwerfend finde, und kannst das sogar positiv beeinflussen. Du lachst und glaubst mir nicht? Lies einfach mal weiter, vielleicht lässt sich dein Blickwinkel verändern. Zusätzlich hilft es dir, wenn du dir ein paar schriftliche Notizen dazu machst. Welchen ersten Eindruck möchtest du gern hinterlassen?

Notizen:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.1



Spiegelbild – warum es beim Blick
in den Spiegel immer etwas zu meckern gibt

„Hast du dir je die Frage gestellt,
ob dein Spiegelbild auf der Wasseroberfläche
real und du nur eine Reflexion von ihm bist?“

(Calvin in „Calvin & Hobbes“ von Bill Watterson)

Hast du gerade einen Spiegel in Reichweite? Dann stell dich davor, und schau dich einmal in voller Körpergröße an. Bitte weder das Gesicht verziehen noch gleich negative Gedanken entwickeln. Wir sind gerade mitten in unserer nüchternen Bestandaufnahme. Du bist eine Frau? (Übrigens ist diese Passage auch für Männer äußerst lesenswert, die die Frauenwelt gern ein Stück besser verstehen möchten.) Dann findest du zwischen Scheitel und Sohle mindestens eine Stelle am Körper, die du so gar nicht an dir magst. Die Hitliste ist lang und reicht von A wie alles zu dick, B wie Brüste zu

DU BIST UMWERFEND!

groß oder zu klein, C wie Cellulite über F wie Falten, P wie Po zu groß oder zu flach bis hin zur absoluten Verzweiflung mit Z wie Zukunftsprojekt Schönheits-OP.

Gib es zu, mindestens an einer Stelle hast du jetzt kurz gezuckt. Ich hoffe mal nicht beim Zukunftsprojekt Schönheits-OP.

Eine weltweite Umfrage des Markenherstellers Dove ergab, dass sich lediglich 4 Prozent aller Frauen selbst schön finden. Wurden die befragten Frauen von Fremden beschrieben, so waren sie nach deren Einschätzung hübscher, als sie sich selbst beurteilten. Viele Frauen haben die Vorstellung, eine graue Maus oder ein hässliches Entlein zu sein.

Dies gilt übrigens für Frauen aller Altersgruppen. Das Paradoxe daran: Zu dieser Selbsteinschätzung kommen Frauen, die eher durchschnittlich gut aussehen, ebenso wie solche, die überdurchschnittlich schön sind (vgl. Unilever: „Initiative für wahre Schönheit“).

Frauen erkennen ihre eigene Schönheit schlichtweg nicht oder viel zu selten.

Höchstwahrscheinlich bist auch du auf dem Auge, das deine eigene Schönheit

zeigt, blind. Mit etwas Glück gibt es zumindest ab und an Tage, an denen dich der Blick in den Spiegel zufriedenstellt. Umwerfend schön findest du dich aber bislang wahrscheinlich nur mit mindestens drei Gläsern Rotwein im Blut oder wenn du gerade deine Brille verlegt hast. Wobei Variante 1 streng genommen bei der „nüchternen“ Bestandaufnahme nicht zählt.

Du bist ein Mann? Dann hast du in Sachen Zufriedenheit mit deinem Äußeren die besseren Karten. Du blickst in den Spiegel und kannst wahrscheinlich drei Merkmale aufzählen, die du attraktiv findest. Studien zeigen, dass die meisten Männer nicht ganz so selbstkritisch mit ihrem Äußeren sind wie Frauen (vgl. Splendid Research, „Aussehen und Schönheitsoperationen“).

Eine Studie der US-Psychologin Carin Perilloux belegt sogar, dass manche Männer eher dazu neigen, ihre optische Anziehungskraft zu überschätzen. Uns Frauen ist das natürlich nicht entgangen. Denn gerade Männer mit gering ausgeprägten empathischen Fähigkeiten fallen dann gern mal mit der Tür ins Haus. Neben der Evolution finden sich auch in

DU BIST UMWERFEND!

den über die Jahrtausende entwickelten Geschlechterrollen diverse Gründe dafür. Witziges Detail der Studie: Die Männer, die tatsächlich anziehend auf die Mehrzahl der befragten Frauen wirkten, neigten am wenigsten zur Selbstüberschätzung (Perilloux: „Do Men Overperceive Women's Sexual Interest?“).

Die Klischees werden an diversen Stellen bedient, es gibt aber auch durchaus Studien, die zeigen, dass Männer selbstkritisch mit ihrem Körper sind, insbesondere mit ihrem Bauch, der Brust sowie den Haaren (Splendid Research: „Aussehen und Schönheitsoperationen“).

Auch Männer sind manchmal mit ihrem Spiegelbild unzufrieden.

Mit zunehmendem Alter fällt auch Männern ihr größerer Bauchumfang, ihre erschlaffende Muskulatur oder Haarausfall negativ auf.

Wahrscheinlich wirst auch du bei einem kritischen Blick in den Spiegel das ein oder andere Manko entdecken, ganz gleich, ob du eine Frau oder ein Mann bist. Doch wie sieht es in der Realität aus und was kannst du dafür tun, dass du – egal in welchem Alter – deine Schönheit auch im Spiegel erkennst?

1.2

Erster Eindruck – wichtig, aber oft überbewertet



„Der erste Eindruck ist wichtig,
allerdings oft überbewertet,
denn das Innere eines Menschen
bleibt in diesem Augenblick verborgen.“

(Tissot)

In der Realität wirst du selten so kritisch wahrgenommen, wie du selbst mit deinem Spiegelbild umgehst. Meist sind es kleine Ausschnitte, die du an deiner Optik selbst nicht magst, die von anderen im Gesamtbild aber gar nicht so wahrgenommen werden.

Dafür kannst du gern einen kleinen Selbsttest durchführen. Welche fremde Person ist dir heute Morgen als Erste begegnet? Ruf dir diese Person vor dein geistiges Auge. Kannst du noch sagen