

# STRAHL



Fotolia/Achim Lücking

08



Asgodom Live

## COACHING ZONE

## AUSSTRAHLUNG

– ein wunderbares Wort, das alles sagt. Strahlen kann ich jedoch nur aus mir heraus. Zwar kann jede/r äußerlich das volle Highlight-Programm abfahren lassen: „Pimp your Image“ – tunen, aufstylen, aufpolieren. Aber wenn dies alles um ein leeres Gesicht herum geschieht, ist die Mühe umsonst. Ausstrahlung kommt von innen, stärkt die Knochen, richtet das Rückgrat auf, aktiviert das Hirn, lässt die Haut schimmern, bringt die Augen zum Leuchten, und aus dem Mund kommt auch noch etwas Spannendes heraus. Also ran ans Putzprogramm von innen: Als Erstes wird das Ich freigelegt: Wer bin ich, was kann ich, was habe ich in meinem Leben schon geleistet? Ich empfehle dazu „Meister Stolz“, der hilft, den überkritischen Blick zu mildern und Selbstzweifel und Selbstbeschimpfungen wegzuzuräumen.

Lena Meyer-Landrut hat es vorgemacht: Allein mit ihrer Ausstrahlung hat sie im Mai den diesjährigen Eurovision Song Contest gewonnen. Welches Geheimnis steckt hinter solch einer Ausdruckskraft – und wie kann man sie beruflich für sich nutzen?  
Von Sabine Olschner

# KRAFT

Als der italienische Bildhauer Michelangelo gefragt wurde, wie er seine Figuren erschafft, antwortete er: „Die Figur ist schon in dem rohen Stein drin. Ich muss nur noch alles Überflüssige wegnehmen.“ Genau das macht auch die Persönlichkeitstrainerin Regina Först mit ihren Coaching- und Seminarteilnehmern: „Ich unterstütze die Menschen, sich dem Überflüssigen bewusst zu werden und sich davon zu befreien, denn erst dann kommt ihre Ausstrahlung richtig zur Geltung.“ Regina Först ist davon überzeugt, dass alle Menschen bereits mit einer starken Ausstrahlung auf die Welt kommen – aber viele sich durch Erziehung und andere äußere Einflüsse so sehr verändern, dass sie schließlich nicht mehr sie selbst sind. „Aber um eine Persönlichkeit mit einer positiven Ausstrahlung zu sein, muss ich wissen, wer ich bin und welche Stärken ich habe.“ Erst wer aufhöre, sich nach dem Willen anderer zu verbiegen, könne wirklich authentisch sein, ist Regina Först überzeugt.

Doch was genau macht eigentlich eine starke Ausstrahlung und Authentizität aus? Laut der Persönlichkeitstrainerin ist positive Ausstrahlung die Folge aus einer gelungenen Verbindung zwischen dem inneren Zustand und der äußeren Erscheinung. „Ich muss ▼ **von dem, was ich tue, überzeugt sein**, ich muss auf die Ich-Spur wechseln – auch wenn vielleicht nicht alle aus meinem Umfeld das gut finden.“ Und wer das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen entwickelt hat, seine Ideen durchzusetzen, sollte diese Überzeugung auch durch Äußerlichkeiten und ein bestimmtes Auftreten stärken.

Das Ganze beginnt bereits – oft ganz unbewusst – mit der Körpersprache: „Wer immer nur schlecht über sich selbst denkt, zeigt das auch in der Art, wie er sich bewegt“, so die Erfahrung von Regina Först. Sie regt an zu lernen, seine eigene Körpersprache und die anderer wahrzunehmen. Ein Beispiel ist das Kopfnicken: Frauen nicken während eines Gesprächs, um zu signalisieren, dass sie konzentriert zuhören. Für Männer hingegen bedeutet das Nicken Zustimmung. „Wer solche Unterschiede nicht bemerkt, kann Situationen missverstehen“, sagt die Trainerin. Ein weiterer Tipp zum Verstehen der eigenen Körpersprache: sich beobachten, wie der Körper bei Nervosität oder bei Freude reagiert. „Wenn Ihnen etwas an Ihrer Reaktion nicht gefällt, können Sie Ihre unerwünschten Signale bewusst gegen positivere Gesten austauschen – wie zum Beispiel den erhobenen Zeigefinger, wenn Sie mit Mitarbeitern reden“, so Först. Allerdings benötigt man etwa ein Vierteljahr und achtsame Wahrnehmung, bis man sich schlechte Angewohnheiten abgewöhnt beziehungsweise alternative Ausdrucksmöglichkeiten angewöhnt habe.

putzen. Viele (vor allem weibliche) Menschen verwechseln Stolz mit Arroganz und sind deshalb vorsichtshalber viel zu bescheiden. Weg mit den Kleinmachern! Ab in den Müll mit Konjunktiven wie „Ich könnte vielleicht ...“. Bescheidenheit gilt als Tugend, heißt aber nicht, dass Sie sich selbst unter Wert verkaufen sollen. ▲ **Das Erfolgsprinzip heißt: „Einfach sagen, was ist.“** Dazu eine lohnenswerte Übung: Gerade stehen, den Kopf hoch tragen (nicht die Nase!), tief ein- und ausatmen und dann in einem Satz formulieren, was Sie können: „Ich kann gut ...“, „Ich bin Expertin für ...“, „Ich habe mich spezialisiert auf ...“, „Ich bin ...“, „Ich habe ...“. Probieren Sie aus, was stimmt und Sie gleichzeitig froh macht. Diesen Satz wiederholen Sie so lange, bis die Augen dasselbe sagen wie Ihr Mund. Das funktioniert nur, wenn Sie glauben, was Sie sagen. Also: Bei der Wahrheit bleiben und die Formulierung stärken. Wenn Sie diese Übung allein nicht schaffen, bitten Sie einen Freund, Ihnen zu helfen: „Ja, so bist du.“ „Ja, so sehe ich dich.“ Und bitten Sie Ihren Sparringspartner, dazu immer tüchtig mit dem Kopf zu nicken (wegen der Spiegelneuronen) – bis Sie es selbst glauben. Die zweite Übung ist für Fortgeschrittene: Zeigen Sie, dass Sie gut

Neben der Körpersprache wirkt sich auch die verbale Sprache auf die Gesamterscheinung eines Menschen aus. Nicht zu schnell reden, Sätze mit „ja, aber ...“ vermeiden, seine Mitmenschen wertschätzen – das sind die wichtigsten Ratschläge der Persönlichkeitstrainerin. „Sagen Sie Ihren Kollegen und Mitarbeitern nicht direkt, was schlecht gelaufen ist, sondern zeigen sie vielmehr Anerkennung und Wertschätzung für ihre Arbeit – eine gute Basis, damit konstruktive Kritik überhaupt angenommen werden kann.“ Man solle sich zudem bewusst machen, welche Ausdrücke man beim Sprechen verwendet. „Wir Deutschen neigen oft zur Kampfsprache“, hat Regina Först beobachtet. Frauen „machen sich fertig“, um auszugehen, für Meetings und Projekte entwickeln wir einen „Schlachtplan“, und unsere Kunden haben wir „im Visier“. Wer bewusster mit seiner Sprache umgehe, mache auch einen besseren Eindruck auf seine Mitmenschen, so Först.

Hilfreich für eine positive Ausstrahlung ist natürlich auch die Art und Weise, wie sich jemand kleidet. „Tragen Sie Farben, die Ihre Persönlichkeit unterstützen“, rät die Trainerin. „Unser Auge braucht Harmonie. Was dem Auge nicht gefällt, dem schenkt man auch kein Gehör.“ Sie nennt ein Bei-

spiel aus der Politik: Hillary Clinton wirkte beim Wahlkampf um die Präsidentschaft anfangs sehr kühl. Also verpassten ihre Berater ihr Kleidungsstil mit warmen Gelbtönen, „ohne zu merken, dass dieser Farbton überhaupt nicht zu ihrer Haut passte“, so Regina Först. Damit so etwas im Beruf nicht passiert, empfiehlt Först karriereorientierten Young Professionals eine professionelle Image- oder Typberatung.

Als weiteren Tipp, seine Ausstrahlung zu stärken, nennt Först die Wahl seines persönlichen Umfelds. Wer positiv wirken will, solle sich nicht mit negativ denkenden Menschen abgeben – denn das färbt auf die eigene Grundeinstellung ab. „Suchen Sie sich lieber positiv denkende Freunde oder sogar einen Mentor, der Sie in Ihrer Authentizität stärkt und unterstützt.“ Auch ein Coaching könne helfen zu erkennen, mit welcher Art von Mensch man

Lebensqualität“, erklärt Regina Först. „Darüber hinaus hilft sie aber auch bei der Karriere.“ Authentische Menschen mit Ausstrahlung können einfühlsamer kommunizieren, achten aufmerksamer auf andere, sind bessere Teamplayer und Führungskräfte und zeigen Empathie für ihre Mitmenschen. „Wenn ich mutig vorangehe und bei meinen Ideen ein **▼ Leuchten in den Augen** habe, folgen mir die Menschen“, ist die Trainerin überzeugt. Auf diese Weise finde man auch genau das Unternehmen, das zu einem passt: „Sie sollten Ihren Arbeitgeber nicht gegen Ihre Überzeugung wählen, sondern weil Sie hinter dem stehen, was das Unternehmen macht.“

Ausstrahlung hilft denen, die das Unternehmen nach außen repräsentieren – also etwa dem Vertrieb oder dem Kundenservice –, aber genauso gut jenen, die keinen Kundenkontakt haben: Führungskräften, die charismatisch auftreten wollen, und

## „Setzen Sie bei der Personalauswahl auf Menschen mit Ausstrahlung. Sie werden Ihr Unternehmen zum Erfolg führen.“

eigentlich täglich zusammen ist – und wie man dies bei Bedarf ändern kann. „Wer Positives ausstrahlt, zieht auch weitere positiv gestimmte Menschen an“, so die Trainerin. Dass wir einiges tun können, um unsere Ausstrahlung zu stärken, dürfte inzwischen klar geworden sein. Doch was bringt es eigentlich, nach außen hin zu strahlen? „Zunächst führt eine positive Einstellung zu mehr

Teammitgliedern, die von ihrer Arbeit überzeugt sein wollen. Daher lautet auch Regina Försts Tipp an Personaler: „Setzen Sie bei der Personalauswahl auf Menschen mit Ausstrahlung. Sie werden Ihr Unternehmen zum Erfolg führen.“ Und mit dem Unternehmenserfolg wird auch der persönliche Aufstieg von authentischen Young Professionals nicht lange auf sich warten lassen.

## TIPPS ...

### ... ZUR KLEIDUNG

- Achten Sie auf gut sitzende Kleidung.
- Tragen Sie Farben, die Sie frisch wirken lassen.
- Lenken Sie den Blick Ihres Gegenübers auf Ihr Gesicht statt auf Ihre Kleidung.
- Farbkontraste bei der Kombination der Kleidung wirken kompetenter.
- Dunkle, kräftige Farben wirken insgesamt kompetenter als helle Pastellfarben.
- Feste und glatte Stoffe unterstreichen die Kompetenz besser als weiche und strukturierte Stoffe.

### ... ZUR FRISUR

- Lassen Sie sich von einem professionellen Friseur beraten, welche Frisur Ihnen am besten steht.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Haare stets gepflegt sind und einen guten Schnitt haben.
- Überlassen Sie das Haare- oder Strähnenfärben Fachleuten.
- Wählen Sie bei Haarspangen und anderen Accessoires nichts Verspieltes.
- Gehen Sie lieber eine Woche statt direkt vor einem wichtigen Termin zum Friseur.

### ... ZUM SCHMUCK

- Verzichten Sie auf Accessoires, die sich stark bewegen – das lenkt von Ihrer Person ab.
- Tragen Sie niemals mehr als fünf Schmuckstücke (ein Paar Ohrringe zählt als ein Stück).
- Wählen Sie keinen protzigen Schmuck.
- Stimmen Sie Ihre Schmuckstücke auf Ihre Kleidung ab.
- Tragen Sie als Mann außer Ehering und Armbanduhr keinen Schmuck, die Uhr sollte dezent sein.

### ... ZUM MAKE-UP

- Gehen Sie als Frau nicht ungeschminkt ins Büro.
- Setzen Sie Make-up dezent ein.
- Lassen Sie sich von Fachleuten beraten.
- Wählen Sie Produkte von guter Qualität.
- Gehen Sie sparsam mit Parfüm/Aftershave um.
- Pflegen Sie Ihre Fingernägel, Frauen wählen einen dezente Nagellack.
- Um Ihr Make-up aufzufrischen, deponieren Sie Puderose, Lippenstift und Rouge in der Schreibtischschublade.

**BERUFSZIEL-**  
Buchtipps zum  
Außenaustritt auch  
auf unserer  
Facebook-Seite



sind, ohne zu sprechen. Schreiten Sie statt zu hasten, stehen Sie statt zu lümmeln, sitzen Sie wie eine Königin. Und strahlen Sie dabei die Menschen um sich herum an: Augen auf, Augenbrauen einen Hauch nach oben – das zeigt Interesse – und lächeln. So laden Sie die Welt ein, sich mit Ihnen zu beschäftigen. Dazu muss man natürlich Menschen mögen. Und genau das ist Ihre dritte Putzstelle: Raus mit Gedanken wie „Alle doof außer mir“, „Lauter Idioten“, „Die haben doch alle einen an der Waffel“. „Wer nicht lächeln kann, sollte keinen Laden aufmachen“, sagt ein chinesisches Sprichwort. Und wer andere Menschen nicht mag, achtet, respektiert, hat auch keine Ausstrahlung, sage ich. Wertschätzung ist tausendmal besser als andere sofort zu bewerten. Nur so schaffen Sie Platz für Neugier auf und Interesse an Menschen. **▲ Begeistern Sie sich für andere:** Schauen Sie hin, hören Sie hin, versuchen Sie zu verstehen. Die Menschen um Sie herum werden das spüren und schätzen. Und Sie Ihrerseits wahrnehmen. Der findet mich gut? Dann finde ich ihn auch gut. Ach, was für ein interessanter Mensch. Und das sind Sie ja schließlich, oder? Prima, Sie nicken. Räumen Sie das Putzzeug weg und strahlen Sie. **▶**