

„ICH HABE GELERNT, MICH VOM ERSTEN EINDRUCK NICHT BLENDEN ZU LASSEN.“

Rainer Wälde, Typcolor Akademie



DIE MAGIE DER AUSSTRAHLUNG Persönlichkeitsberaterin Regina Först vor 120 Kundinnen des Salons Haardesign Anke Anton in Neustadt bei Erfurt

Mehr Mut zum Ich

In Stilseminaren lernen Teilnehmer, einen guten Eindruck zu machen und andere besser zu beurteilen.

Wir kommunizieren über Gefühle“, doziert die Persönlichkeits- und Stilberaterin Regina Först. Wer etwas erreichen wolle, für den sei die innere Einstellung entscheidender als ein buntes Halstuch oder eine exzentrische Frisur. Da die Trainerin vor allem für den Wella-Konzern arbeitet, wirkt ihr Credo zunächst irritierend. Aber sie will Selbstbewusstsein vermitteln und keine 08/15-Ratschläge geben.*

„Ziehen Sie auch bei besonderen Anlässen etwas an, worin Sie sich persönlich wohl fühlen“, empfiehlt Först. „Denn nur so kann Ihre Ausstrahlung wirken.“ Die Stilexpertin hat auch detaillierte Tipps: Helle Farben signalisieren Offenheit, starke Kontraste, zum Beispiel schwarzer Anzug und weiße Socken, stören das Gespräch und die Schulternähe sollte richtig oben sitzen, wenn man aufrecht und glaubwürdig wirken will.

Auch Rainer Wälde, Benimmtrainer und Leiter der Typcolor Akademie in Limburg, plädiert für mehr Mut zu natürlichen Umgangsformen. In den mit warmen Farben eingerichteten und frischen Blumen geschmückten Kursräumen ermuntert er seine Kunden daher, die eigene Persönlichkeit nicht zu verbergen. „Nur wer sich selbst annehmen kann, der wirkt authentisch und hat eine positive Ausstrahlung“, meint der bestimmt auftretende Ex-Journalist. Er selbst lernte bei der Protokollchefin des Landes Berlin.

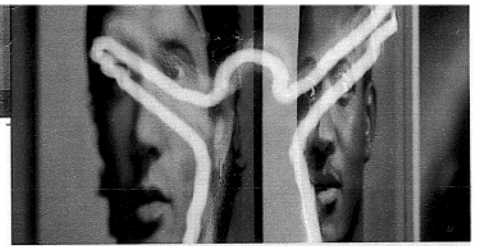
Wälde Paradebeispiel ist eine Gärtnerin. Etwas ungepflegt und unter den abschätzigen Blicken der anderen Teilnehmerinnen betrat sie einst den Kursraum – und verließ ihn als dessen gut gelaunter und beliebter Mittelpunkt. „Sie hat mit ihrer Präsenz und Ehrlichkeit alle überzeugt“, weiß Wälde. ■

GUTE HALTENOTEN

Rainer Wälde, Benimm-
Trainer aus Limburg,
demonstriert, dass, wer
will, auf einer Party
ein Glas auch elegant
auf der Handfläche
balancieren kann



*Regina Först: „Ausstrahlung. Wie ich mein Charisma entfalte“. Kösel Verlag, 2002



SINNESSPIELE in der Ausstellung

INTERAKTIVE TESTS

■ Ausstellungsschiff „Bodytravel“

Einblicke zum „ersten Eindruck“ bietet das Projekt der Deutschen Krankenversicherung mit dem Deutschen Hygiene-Museum. Besucher testen ihr Urteilsvermögen in interaktiven Spielen. Ab 27.6. in Stuttgart. Infos und weitere Termine unter: www.bodytravel.de

■ www.cops.uni-sb.de/ronald/Research/
Homepage mit Online-Experimenten

Die Hirnforscher haben ein extrem komplexes Netzwerk von Reiz- und Reaktionsmustern ausgemacht, die den ersten Eindruck entstehen lassen. Schließlich sind die ersten 90 Sekunden einer Begegnung auch ein Wechselspiel der Impressionen: Spürt jemand, dass das Gegenüber ihn nicht mag, wird es schwerer, denjenigen sympathisch zu finden. Kaum erforscht sind die zeitlichen Abfolgen beim ersten Eindruck: Wie viel Zeit lässt mir der andere, meine Informationen aus dem Gedächtnis abzurufen? Wie schnell sendet er Signale, die ich verarbeiten muss? „Die Harmonie im zeitlichen Ablauf zweier Personen bestimmt Antipathie und Sympathie“, behauptet Linke.

Der Versuch, diese ineinander greifenden Prozesse beeinflussen oder gar steuern zu wollen, gelingt nur selten. Experten raten daher, die Selbstdarstellung nicht zu manipulieren. „Den besten Eindruck hinterlässt, wer glaubwürdig wirkt“, weiß Stilberater Rainer Wälde. Eine bewusst eingesetzte laute Stimme und ein harter Händedruck beim Vorstellungsgespräch sind nur Erfolg versprechend, wenn sie echt sind. Allzu leicht merken wir, wenn sich jemand verstellt. „Das gesamte Auftreten sollte Selbstbewusstsein ausstrahlen“, betont der Berater Frank Dulisch. „Widersprüchliche Signale irritieren uns.“

Deshalb wird auch nur die Blondine im Leopard-Minikleid reüssieren, die sich als leibhaftige Sexbombe à la Marilyn wohl fühlt. Oder sie würzt – wie die kluge Sabrina – das Spiel des ersten Eindrucks mit einer Portion Humor.

Die Partygäste wissen bis heute nicht, was sie von ihr halten sollen. ■

GABY MIKETTA/WERNER SIEFER