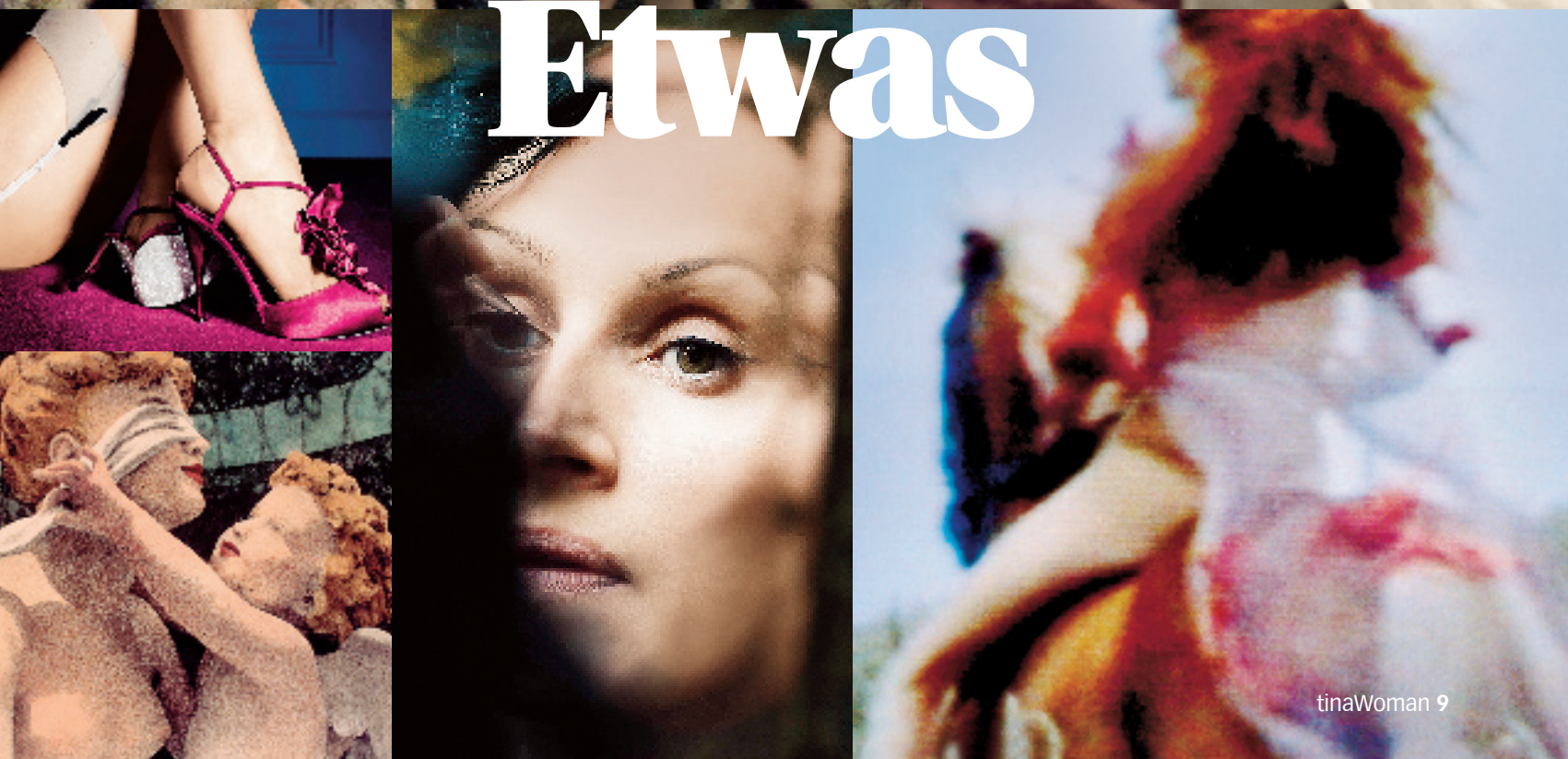
Ausstrahlung

Warum ziehen uns manche Frauen sofort in ihren Bann? Weil sie sich selbst mögen, egal ob sie dick oder dünn, 40 oder 60 sind

Jede Frau hat das gewisse Etwas



Sie sind einzigartig – und alle sollen es sehen

Text: Stefanie Lindenberger

Zur Person

Regina Först, 50, ist Stilberaterin und Charisma-Expertin aus Bordesholm

IHRE ARBEIT
Sie unterstützt Frauen wie Männer als Privatpersonen oder Führungskräfte in Coachings, Seminaren und Vorträgen, eine authentische Ausstrahlung zu finden. Mehr Infos: www.regina-foerst.de

IHR ZIEL „Viele Frauen stehen auf ihrem eigenen Licht. Ich helfe Ihnen, es frei zu lassen“

Wie haben Sie nur all diese wundervollen Skulpturen geschaffen?“, wurde der große Künstler Leonardo da Vinci einmal gefragt. „Sie waren schon da“, antwortete der Florentiner Bildhauer. „Ich habe sie nur von allem Überflüssigem befreit.“

Regina Först, 50, lächelt, als sie diesen kleinen Dialog zitiert. „Genau so ist es mit den meisten Frauen: Haben sie ihren Kopf erst mal von allen einschränkenden Glaubenssätzen befreit, beginnt das innere Licht, nach außen zu strahlen“, sagt die Stilberaterin und Persönlichkeitstrainerin. Dann sehen wir auf einmal eine Frau, die wir mögen, ohne dass wir genau erklären könnten, warum eigentlich.

„Sie hat einfach Ausstrahlung“, schwärmen wir. „Sie hat das gewisse Etwas. Und das hat man. Oder man hat es eben nicht.“ So oder so ähnlich schwärmen wir oft. „Das ist nicht ganz korrekt“, sagt Regina Först. „Denn jede Frau hat ‚es‘, denn jede ist ein Unikat. Auf ihre Weise einzigartig. Blöd eigentlich, dass wir uns da an Idealmaßen orientieren, möglichst alle in Größe 38/40 passen wollen und meinen, nur mit einem perfekten Äußeren würden wir unsere Ausstrahlung verbessern.“ Den entscheidenden Funken bekommt unsere Persönlichkeit, wenn es uns gelingt, „unsere Einzigartigkeit von innen nach außen sichtbar werden zu lassen“. Wie das funktioniert? Indem wir ständig etwas über uns lernen.

Charisma lässt sich schwer in Worte fassen, aber gut wahrnehmen. Es ist das magische Gesamtpaket aus Aussehen, Auftreten, Mit-sich-einverstanden-Sein. Dann erreichen wir nicht nur die Köpfe, sondern auch die Herzen der Menschen. Der wichtigste Schlüssel heißt Authentizität, die Fähigkeit, bei sich zu bleiben. Es geht dabei nie um Perfektion. Menschen mit starker Ausstrahlung finden wir attraktiv. Egal ob sie gängigen Schönheitsidealen entsprechen oder nicht. Entscheidender ist, dass wir selbst wohlwollend von uns denken.

Klar, einschränkende Sätze kennt jede von uns. „Mein Bauch ist zu dick“, meldet das Gehirn, immer wenn wir eine neue Jeans brauchen. Oder abends mal Spaghetti essen. „Ich kann nicht gut frei und witzig vor mehr als zwei Leuten reden“, mahnt der Verstand. Wir ziehen den Kopf ein und passen, obwohl wir auf dem runden Geburtstag der besten Freundin eigentlich gern ein paar Worte gesagt hätten. „Ich bin einfach ein Pechvogel “, kreischt die Seele, wenn an einem Tag mit Dauerregen auch noch ein Parkticket unterm Scheibenwischer klebt.

Aber es ist weder die knackige Jeans noch die mitreißende Rede oder gar die Dauerglückssträhne, die unsere Ausstrahlung wirklich bestimmt. Es sind vor allem unsere Gedanken. Gemeinsam mit unserer Expertin Regina Först haben wir für Sie neun Gedanken und drei Übungen zusammengestellt, die Ihnen eine noch bessere Ausstrahlung schenken. Sie könnten schmunzeln, sich wundern. Und sich noch besser kennenlernen. Polieren wir gemeinsam unseren Stern, lernen wir zu leuchten. Hier kommt, was Regina Först in ihren Seminaren vermittelt:

1. „So wie ich bin, bin ich gut!“

Wir Frauen sind Meisterinnen darin, die eigenen Fehler zu sehen. Den Silberblick, den wir auf Fotos haben. Die hektischen Handbewegungen, die wir machen, wenn wir erzählen. Aber: Diese Eigenarten gehören untrennbar zu uns. Das große Wort „Selbstbewusstsein“ meint nichts anderes, als „sich seiner selbst wirklich bewusst zu sein“. Zu wissen, wer wir sind, wo wir stehen und was wir an uns mögen. „Wer seine scheinbaren Makel mit Liebe anschauen und sich Fehler verzeihen kann, ist gelassener und strahlt das auch aus.“ Hinzu kommt: Wer sich selbst mag, passt gut auf sich auf. „Aus meinen Seminaren weiß ich: Frauen nehmen oft alle anderen wichtiger als sich selbst. Da ist die Du-Spur viel breiter als die Ich-Spur. Es wird mehr auf Wünsche anderer geachtet als auf die eigenen.“ Nun geht es nicht darum, wie eine blinde Egozentrikerin durch den Tag zu laufen und nur noch sich selbst zu sehen. Aber: „Wer es schafft, beide Spuren gleichwertig in seinem Leben zu haben, ist auf dem Weg zu einer authentischen Ausstrahlung schon einen großen Schritt weiter.“

2. „Ich habe einen Spleen, und der ist klasse“

Diese Frauen kennen Sie auch: Sie züchten Bonsai-Bäumchen und können stundenlang über die verschiedenen Wachstumsphasen referieren. Sie tragen nie Schuhe, zu denen sie nicht eine Tasche in passender Farbe besitzen würden. Ja, wir Frauen sind so. Wir haben unsere Spleens – und die machen uns liebenswert. „Kaum etwas schenkt uns mehr Ausstrahlung als eine Leidenschaft, die in uns lodert. Und sei sie noch so skurril“, sagt Regina Först. Am besten wäre natürlich, wenn wir ihr täglich nachgehen könnten. Sie vielleicht zum Beruf gemacht haben. Die Realität in Deutschland sieht anders aus. In einer aktuellen Studie sagen nur 13 Prozent der Deutschen, sie hätten Spaß an ihrer Arbeit. Die meisten suchen Freude und Lebenssinn im Privaten. „Es ist wichtig, dass wir einen Sinn finden. Es stärkt Ausstrahlung und Persönlichkeit, genau zu wissen, warum wir morgens aufstehen.“

3. „Was ich anpacke, mache ich mit ganzem Herzen“

Kennen Sie diese Frauen, die keine Feier, keine Ausstellung, kein Event in ihrer Stadt verpassen können? Sie sind überall dabei und doch nirgends richtig. Würde man sie am Abend fragen, was sie erlebt haben, können sie die Orte aufzählen, an denen sie gewesen sind. Sie haben aber übersehen, dass die Freundin, die sie begleitet hat, furchtbar traurig war. Die Kunst, sein Leben und sich selbst so oft wie möglich wirklich zu spüren, liegt im Weglassen. Es ist besser, wenn wir uns für eine Verabredung am Sonntag entscheiden. Und dann die wahrzunehmen, die uns wirklich am Herzen liegt. So fällt viel Stress von uns ab. Unser Gegenüber spürt, dass wir uns heute mit ihm einfach am wohlsten fühlen. Das strahlt aus. So ein Sonntag hat zwei Gewinner.

4. „Ich mache aus allem das Beste“

Es gibt Niederlagen im Leben, die lassen sich nicht schönreden. Am Tag nachdem wir unsere Ehe für beendet erklärt haben oder unsere Firma Insolvenz anmelden musste, können wir nicht strahlen. Aber irgendwann können wir unsere Gedanken wieder lenken. Ein Beispiel aus der Männerwelt: Bei der vergangenen Fußball-WM zeigte Bundestrainer Jürgen Klinsmann seinen Kickern vor einem Spiel die besten Szenen aus dem vergangenen Match. Er fokussierte sein Team nicht auf die Fehler, sondern auf die glanzvollen Augenblicke. Das brachte am Ende Platz drei. Es gibt eine einfache Formel. Sie lautet „10 Prozent Drama, 90 Prozent Lösung. Je schneller wir uns fragen: Wo liegen die Chancen, die sich jetzt eröffnen? Was ist mein neues Ziel? “, umso positiver werden unsere Schwingungen und unsere Ausstrahlung wieder. Bei einer Trennung zum Beispiel können wir uns fest vorstellen: „Ein neues Glück ist schon auf dem Weg. Gedanklich laufen wir durch die Ziellinie, bevor wir überhaupt losgegangen sind. Dies sichere Vertrauen strahlen wir aus. Es zieht wieder Gutes in unser Leben.“ Selbsterfüllende Prophezeiungen funktionieren nicht nur bei Pechvögeln!

5. „Ich kann auch über mich selbst lachen“

Humor ist das Wichtigste an einem Mann, sagen 80 Prozent aller Frauen. Warum sind dann Otto und Wiegald Boning nicht die „sexiest men“ Deutschlands? Weil wir etwas anderes meinen. Wir meinen, die leichte und verspielte Art eines Mannes, an dessen Seite wir das Gefühl haben: Egal was kommt, er lacht. Mit ihm wird mein Leben leichter. Humor hat eine ungeheure Ausstrahlungskraft, und auch Männer lieben Frauen mit Humor. Was Männer meinen: dass eine Frau sich selbst nicht so ernst nimmt. Ausstrahlung hat, wer lachen kann, auch wenn der Lippenstift nicht sitzt. Mit der Persönlichkeit geschieht etwas Magisches in solchen Augenblicken. Wenn wir unsere Perfektionsansprüche, unsere Strenge ablegen und einen Moment lang nur wir selbst sind, strahlt unser Stern am hellsten.

6. „An hektischen Tagen bleibe ich besonders gelassen“

Das sagt sich so leicht, wenn der Chef noch drei wichtige Bitten hat, und das zwei Stunden nach Feierabend. Wenn man weiß, dass am Abend Gäste kommen, aber noch nicht mal Mineralwasser im Haus ist. Es gibt Frauen, die spazieren durch solche Tage mit einem Lächeln. Die stehen dann um 20 Uhr mit bekleckerter Schürze in der Tür und begrüßen freudestrahlend ihre Gäste. Abende bei solchen Gastgeberinnen sind großartig. Was machen sie anders? Sie legen wenig Wert auf Äußerlichkeiten, sondern freuen sich an der Tatsache, dass man überhaupt zusammen ist. Dazu muss man kein buddhistisches Gelassenheits-Seminar besucht haben, sondern nur den Blickwinkel ändern. „Versuchen Sie an hektischen Tagen, weniger streng mit sich zu sein. Schauen Sie nicht auf das, was nicht klappte. Sondern freuen Sie sich an dem, was trotzdem geschafft ist“, sagt Regina Först. Der Puls geht runter, der Atem normalisiert sich, die Gesichtszüge entspannen. Unsere gesamte Haltung wird wieder aufrecht, weil die innere Haltung stimmt.

7. „Ich werde noch viele Träume wahr machen“

Es gibt diese Frauen, die sagen schon bei einem Sonntagsausflug in den Zoo: „Das ist nichts mehr für mich. Dafür bin ich zu alt.“ Und dann sind da diese Frauen, die wollen noch mit dem Schiff um die Welt fahren, endlich im Garten einen Bach anlegen und, und, und – hören gar nicht auf, neue Pläne zu machen. Wer von beiden hat mehr Ausstrahlung? Natürlich die Frau mit den Visionen. So groß oder klein sie auch sein mögen. Nur wer eine Vision hat, kann andere mitreißen. Nur wer ein Ziel hat, wird ankommen. Ohne Motiv keine Motivation. Ohne inneres Feuer keine Ausstrahlung. Es gibt eine einfache Übung, mit der ▶

wir uns unsere Ziele klarmachen und jeden Tag vor Augen führen können. Sie brauchen: Papier, Schere, Stifte, Klebstoff und jede Menge Zeitschriften, Kataloge, Postkarten. Bilder, die Sie inspirieren. Wie sieht mein Idealkörper aus? Wie möchte ich arbeiten? Wohnen? Leben? Schneiden Sie Bilder oder Sprüche aus, die zu Ihrer Wunschzukunft passen. Malen oder schreiben Sie Ihre Wünsche auf. Hängen Sie die Collage an einen Platz, wo Sie sie mindestens einmal am Tag anschauen können. Verändern Sie das Bild nach Lust und Laune. Der Effekt ist erstaunlich: „Sie werden wacher durchs Leben gehen, Chancen anders wahrnehmen, sicherer sein, wenn Ihnen das begegnet, was Sie sich wirklich wünschen."

8. „Ich nehme nicht mehr alle Meinungen so wichtig"

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben sei ein Haus. In Ihrem Schlafzimmer treffen Sie die Menschen, die Ihnen wirklich nahe stehen. Ihren Mann, Ihre Kinder, Ihre beste Freundin. Kurz: Alle, die Sie so lieben, wie Sie nun mal sind. Im Wohnzimmer befinden sich Ihre lieben Freunde, Mentoren, Menschen, die Ihr Leben bereichern, Verwandte, die Sie gern um sich haben. Und auf der Straße vor Ihrem Haus, da sind Nachbarn, mit denen Sie hin und wieder mal plaudern. Die Frau, die auch in Ihrer Lieblingsboutique einkauft, Paare aus dem Tennisverein. „Ich weiß aus meinen Seminaren: Viele Frauen leben ihr Leben vor allem für die Menschen auf der Straße. Wollen immer mithalten und beeindrucken mit Markenkleidung, Urlaubsreisen, der perfekten Familien-Idylle. Schaffen wir es aber, Harmonie mit den Menschen in unserem Schlafzimmer zu finden, schenkt uns das Glück, das wirklich von innen nach außen strahlt."

9. „Ich kann gut verstehen, dass andere mich mögen"

Es gibt einen wundervollen Text von Körpersprache-Experte Samy Molcho. „Ein Mann sagt zu einer Frau: Du hast wunderschöne Augen. Die Frau: Ach was. Die sind ganz gewöhnlich. Der Mann: Aber dein Mund ist herrlich. Die Frau: Ich habe viel zu dünne Lippen. Der Mann: Ich bewundere deine Figur. Die Frau: Wie bitte, ich habe im Moment mein Höchstgewicht. Da sagt schließlich der Mann: Weißt du was, du hast mich überzeugt!" Kommt Ihnen das bekannt vor? Schöne Kleider waren immer ganz günstig oder sind schon sehr alt. Die Kinder sind gut erzogen, weil sie ja so tolle Lehrer haben, oder, oder. „Frauen sind wahnsinnig erfinderisch, wenn es darum geht, Komplimente abzuschwächen", sagt Regina Först. Wollen wir nicht hören, wie gut wir sind? Oder glauben wir es nicht? In dem Film „Sechs Tage, sieben Nächte" gibt es einen Dialog, in dem ein Mann auf ein Kompliment reagiert. Da sieht die Sache ein bisschen anders aus. Sie sagt: Hey, gut siehst du aus. Darauf er: Ja, danke, ich bin gut! Gut, so wie jede von uns. Jede auf ihre Weise. Erinnern wir uns noch einmal an Leonardo da Vinci und fangen wir an zu strahlen. Denn: Es ist alles schon da!

Buch-Tipp

Mehr Hintergrundwissen und Übungen zur Selbstreflexion finden Sie im Buch „Ausstrahlung" von Regina Först, Kösel Verlag, 19,95 Euro

Selbstcheck

Wir finden immer die anderern toll. Ein Fehler. Auch in Ihnen steckt ein Schatz. Dieser Test hilft Ihnen, ihn zu entdecken. Nehmen Sie sich einen Stift und ein paar Minuten Zeit. Und schauen Sie, was Ihren persönlichen Zauber ausmacht

Wissen Sie, was Ihre Schokoladenseiten sind?

Wie gehen Sie mit Ihrem Körper um?

Notieren Sie sich alle spontanen Gedanken zu den folgenden Fragen:

- Was empfinden Sie für Ihren Körper?
- Was gefällt Ihnen an ihm?
- Was gefällt Ihnen nicht am ihm?
- Was können Sie an Ihrem Körper verändern, z. B. durch eine gesündere Lebensweise?
- Was können Sie – realistisch betrachtet – nicht an Ihrem Körper verändern?

- Wie finden Sie …

Ihre Haut und Hautfarbe?

Ihre Größe?

Ihre Figur?

Ihr Haar?

Ihr Gesicht?

Ihren Gesundheitszustand?

- Wie gehen Sie mit Ihrem Körper um?
- Wie pflegen Sie ihn?
- Wie kleiden Sie ihn?

Haben Sie je darüber nachgedacht? Allein durch die Beantwortung aller Fragen bekommen Sie einen besseren Kontakt zu Ihrem Körper. Denn: Gleichgültig, wie unser Körper aussieht, ob er uns gefällt oder nicht – er gehört nun mal zu uns. Und das ein ganzes Leben lang. Unser Leben dauert nur so lange, wie unser Körper existiert. Aber unsere Lebensqualität wird ganz entscheidend auch davon bestimmt, wie wir mit unserem Körper umgehen. Und unsere Ausstrahlung steht und fällt zum Teil auch damit, dass wir uns mit unserem Körper, seinen Schokoladenseiten, aber auch seinen kleinen Makeln anfreunden können. Und ihn mögen lernen …

Wie finden Sie Ihr Aussehen?

Wie wir uns selbst wahrnehmen und fühlen, ist immer auch eine Frage der Perspektive. Das Ergebnis dessen, worauf wir uns ganz besonders konzentrieren.

- Tragen Sie doch in die Zeilen unten Ihre fünf wichtigsten optischen Stärken ein. Schauen Sie auf die Uhr, bevor Sie anfangen, und notieren Sie am Ende, wie lange Sie gebraucht haben. Was gefällt mir an meinem äußeren Erscheinungsbild?

1.

2.

3.

4.

5.

- Und jetzt schreiben Sie mal Ihre optischen Schwächen auf und stoppen wieder die Zeit. Was gefällt mir nicht an meinem äußeren Erscheinungsbild?

1.

2.

3.

4.

5.

Haben Sie länger gebraucht, um Ihre Stärken aufzuschreiben? Dann geht es Ihnen wie den meisten Frauen. Unsere Schwächen fließen wie von selbst aus dem Kugelschreiber. Denn darum drehen sich auch die meisten unserer Gedanken. Toll wäre: wenn wir unser Denken genauso oft aus unseren Stärken lenken könnten.

Wie Sie wurden, was Sie sind …

Eins vorab: Auch oder gerade dann, wenn Sie glauben, Sie könnten überhaupt nicht zeichnen, sollten Sie die folgende Übung mitmachen. Malen Sie mal auf, was Ihr Leben bestimmt. Jeder von uns kann zeichnen. Es ist Ihr Leben, und wer könnte das besser aufs Papier bringen als Sie!

Holen Sie sich sieben einzelne Blätter, und versuchen Sie mal, Antworten auf die folgenden Fragen zu zeichnen. Krumme Linien, verbeulte Kreise oder schiefe Gesichter sind eindeutig erlaubt:

- Woher komme ich?
- Wo stehe ich heute?
- Wie sehe ich mich selbst?
- Wie sehen mich die anderen?
- Wohin will ich?
- Was wünsche ich mir?
- Was möchte ich noch ändern?

Ist auf dem ersten Blatt Ihr windschiefes Elternhaus zu sehen? Auf dem zweiten eine erfolgreiche Strichfrau mit zehn Armen, aber ohne Zeit? Haben Sie Ihre Freunde aufgemalt oder die Familie? Allein die Auswahl der Themen für die Bilder bringt Sie sich selbst und Ihren Lebensthemen einen Schritt näher. Sie entdecken Ihre Ziele, Wünsche und die Richtung, in die Sie marschieren möchten. Wer weiß, wohin er möchte, strahlt das auch aus, wirkt sicher und ist sich seiner selbst bewusst!

Gewinnen Sie ein Persönlichkeitsseminar im Wert von 750 Euro

tinaWoman und Regina Först laden Sie ein: In Kaltenkirchen (Schleswig-Holstein) erkunden Sie 2,5 Tage lang in einem Seminar mit Regina Först die Facetten und das gesamte Potenzial Ihrer Persönlichkeit. Senden Sie fünf Sätze, die Sie beschreiben, und ein Foto von sich an: Redaktion tinaWoman, KW: Ausstrahlung, 20077 Hamburg. Einsendeschluss ist der 27. 8. 2010. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

„So unterstreichen Sie Ihren ganz persönlichen Schatz“

Unser Stil kann betonen, was einmalig an uns ist. Regina Först zeigte drei Frauen, welche Kleidung sie strahlen lässt. Und Tipps für uns gab‘s gleich dazu!

Text: Stefanie Lindenberger **Fotos:** Andres Kueppers

„Ich bin ein rundum fröhlicher Mensch. Meine gute Laune darf gern gleich überspringen“

ANTJE LUDES, 38, hat ein Lachen, das ansteckt. Und hellblaue Augen, die wunderschön leuchten. Sie liebt die Arbeit an ihren Entwürfen für ihr Modegeschäft in Klewe am Niederrhein. Mehr Geld? Davon träumt sie nicht. „Eher von einer entspannten Beziehung zu meiner Arbeit und, dass alle in meinem Umfeld spüren, wie fröhlich und optimistisch ich bin.“ Regina Först: „Ich rate Antje zu frischen Farben. Denn Farben wirken von innen nach außen. Wie Frühlingsgrün, das für Aufbruch, Präsenz und Lebendigkeit steht.“ **Tipp für alle:** „Satte Farben helfen uns an faden Tage, an denen die Ausstrahlung wie weggeblasen zu sein scheint. Sie vertreiben negative Stimmungen. Wer keine Farben mag: Auch eine weiße Bluse lässt uns frisch erstrahlen.“

Gemeinsam mit Regina Först (r.) findet Herta Brokate den Weg zu mehr Weiblichkeit

„Ich fühle mich sexy und verführerisch. Das ist doch keine Frage des Alters“

HERTA BROKATE, 58, möchte nach 30 Berufsjahren die Frau in sich herauskehren, feminin sein und trotzdem mal mit einer Blechbüchse kicken. „Im Herzen bin ich unkonventionell und möchte noch viel Neues ausprobieren“, sagt die Hamburgerin. Regina Först: „Ich rate ihr zum unkonventionellen kleinen Schwarzen – es zeigt Haut, unterstreicht ihre Weiblichkeit. Toll dazu bei ihrem selbstsicheren Typ: Stiefel.“ **Tipp für alle:** „Sie möchten verführerisch wirken? Dann lassen Sie die Alltagsjeans gelegentlich im Schrank, ‚gönnen‘ Sie sich etwas Weiblichkeit. Mit Kleidern aus weich fließenden Stoffen geht das ganz leicht.“

„Ich war mal Miss Perfect. Heute bin ich gelassener mit mir selbst. Schön, wenn man das auch sieht“

CLAUDIA NEUMANN, 39, arbeitet selbstständig als Stylistin und Inneneinrichterin in München. Die Haare streng zurückgebunden, wirkte sie oft so exakt, wie sie im Job auch funktionierte. Heute hat sie eine kleine Tochter – „und damit ein Stück meiner exakten Ansprüche an mich selbst verloren.“ Regina Först: „Claudia hat eine verspielte Seite, die sie noch besser zeigen kann. Mein Rat: Die Haare einfach mal lockig offen lassen, ein Hängerkleidchen über Leggings tragen, und schon ist der spielerische Part unterstrichen.“ **Tipp für alle:** „Oft haben wir charmante und verspielte Accessoires im Schrank und sie nur vergessen. Breiten Sie Ihre Garderobe öfter mal auf Ihrem Bett aus. Sie werden staunen, wie das die Fantasie beflügelt.“

„Wer sich ständig kontrolliert und anpasst, hat keine Ausstrahlung."
Renate Schmidt, 66, Politikerin

„Ich fühle mich strahlend, wenn ich wirklich leidenschaftlich liebe oder geliebt werde. In diesen Momenten bin ich auch mit meinem Körper im Reinen."
Nadeshda Brennike, 36, Schauspielerin

Was uns ein Strahlen schenkt

Diese Frauen haben es. Das Leuchten im Blick, ein Strahlen, das von innen kommt. Ihr Geheimnis? Lebendig sein, fühlen, lieben

„Mein liebstes Kompliment: Du bist nicht schön, aber du bist lebendig!" Ich glaube, dass Schönheit auch davon abhängt, was man an Lebenslust, aber auch Lebensleid, an Stimmungen und an Empfindsamkeiten ausdrücken kann – und das auch zulässt."
Senta Berger, 69, Schauspielerin

„Mode ist ein wahnsinnig komplizierter Prozess, wenn man dadurch seine Persönlichkeit finden will. Erst einmal muss man sich seiner Persönlichkeit sicher sein, dann kann Mode helfen, sie auszudrücken."
Miuccia Prada, 61, Modeschöpferin

„Ich liebe es, Frau zu sein, und ich liebe die Kompliziertheit von Frauen. Es gab eine Zeit, in der ich damit haderte und versuchte, ein einfacherer Mensch zu werden. Aber inzwischen denke ich, dass Kompliziertheit einfach zu Frauen gehört und dass das die Männer auch antörnt."
Andrea Sawatzki, 47, Schauspielerin

„Ich möchte hübsch sein für meinen Mann. Wenn er nach Hause kommt, kneife ich mir immer schnell in die Wangen"
Julia Roberts, 42, Hollywoodstar

Fotos: Horst Friedrich/Anzenberger, Corbis (2), Inter Topics, Jahreszeiten Verlag, Laif (5), Picture Press, Plainpicture, Andrea Küppers (5), PR

„Menschen, die ganz bei sich sind, sind automatisch schön"
Katharina Schubert, 46, Schauspielerin

Sie ist nicht nur überzeugend in ihren Rollen (z. B. im „Traumschiff" oder in der ehemaligen ARD-Serie „Eine für alle"). Katharina Schubert scheint von innen heraus zu strahlen. Sie ruht mit ihren 46 Jahren mehr in sich denn je. Und wirkt attraktiver denn je. Wir wollten mal wissen: Wie macht sie das eigentlich? Und trafen sie in Hamburg zum Interview. Sie erscheint mit wenig Make-up, blonden Haaren zum Zopf gebunden, Jeans und braunem Pulli. Und lässt den Raum ein kleines bisschen heller wirken …

tina woman: Sind Sie sich eigentlich bewusst, was für eine positive Ausstrahlung Sie haben?

Katharina Schubert: Nein, ich mache mir auch keine Gedanken darüber. Und wenn ich mich in Filmen sehe, dann achte ich auf die Rolle und frage mich nicht, ob ich da jetzt eine tolle Ausstrahlung habe oder nicht.

Woher, meinen Sie, kommt Ihr Strahlen von innen?

Ich glaube, weil ich mir keine Gedanken darüber mache. Wenn man einfach man selbst ist, dann hat man Ausstrahlung. Und es ist dabei vollkommen egal, ob man extrovertiert oder introvertiert ist. Viele glauben ja, dass man eher aufgeschlossen und kontaktfreudig sein muss, um eine tolle Ausstrahlung zu haben. Aber das stimmt nicht. Menschen, die sehr bei sich sind und nicht versuchen, jemand anderes zu sein, haben Ausstrahlung. Das ist das Geheimnis.

Kann man Ausstrahlung erlernen?

Ja, wenn man versucht herauszubekommen, wer man ist. Viele Menschen wissen gar nicht, wer sie sind. Wenn einer zum Beispiel immer wieder hört und denkt, er sei unsicher, ist das ja nichts Schlechtes, sondern manchmal auch sehr gut, weil er Entscheidungen eben genau überdenkt. Man sollte zu sich stehen, herausfinden, wer man ist und was das Besondere an einem ist.

Wussten Sie immer schon, wer Sie sind? Was Sie ausmacht?

Ich würde sagen, ja. Denn durch meinen Beruf als Schauspielerin frage ich mich ja permanent, wer ich bin, was mit mir ist, was von mir in dieser Rolle steckt. Für meine Filme setze ich mich immer wieder mit mir auseinander und reflektiere.

Spielt Optik überhaupt eine Rolle?

Relativ wenig. Es gibt viele hübsche Menschen, die nur schön sind, aber nichts weiter darstellen. Bei Models sieht man das sehr oft. Und es gibt auch Menschen, die nicht dem Schönheitsideal entsprechen, eine große Nase oder abstehende Ohren haben, und dennoch über eine Wahnsinnsausstrahlung verfügen. Sie wissen, wer sie sind und stehen zu sich. Das macht sie schön. Von innen.

Daniela Grunwald