

Ich mag mich!

Der Spiegel reflektiert, wie wir auf uns schauen. Darin liegt seine Gnadenlosigkeit. Und sein Geschenk: Denn wenn es gelingt, das eigene Aussehen zu mögen, dann lächelt das Spiegelbild zurück. Regina Först, Expertin für Charisma und Ausstrahlung, über praktische Wege raus aus den Selbstzweifeln Interview: Angelika Brodde

emotion: Laut einer aktuellen Umfrage der Marke Dove waren weltweit neun von zehn Frauen schon einmal unglücklich mit ihrem Spiegelbild. Überrascht Sie dieses Ergebnis?

Regina Först: Nein. Ich erlebe in meinen Seminaren immer wieder, wie ungern Frauen in den Spiegel schauen. Diesen Frust, sich beim Bikinikauf nach dem Winter nackt im Spiegel ansehen zu müssen, kennen wir doch alle! Weil es nie Cellulite gibt in den Zeitungen, denkt man beim Anblick des eigenen Spiegelbilds: „Ich bin falsch.“

emotion: Was tun? Einen Bogen um die Medien machen?

Regina Först: Nein, wir müssen nur unseren Kopf einsetzen. Wenn Frauen dreimal in der Badeanstalt waren, sind sie ja wieder entspannt, weil da die Realität ist. Medien sind wie ein Rosamunde-Pilcher-Film: Man kann sie genießen, muss sich aber klarmachen, dass das echte Leben anders aussieht.

emotion: Welche Rolle spielen Kommentare, die man mal gehört hat?

Regina Först: Die tragen viele Frauen über Jahre bewusst oder unbewusst mit sich herum. Ich erlebe immer wieder, welchen Nachhall verunsichernde Kommentare aus der Teenager-Zeit haben können. Es ist wichtig, sich die Glaubenssätze bewusst zu machen, und sich gegebenenfalls von ihnen zu verabschieden. Als erwachsene Frau trägt man die Verantwortung dafür, welche Kommentare man nachhallen lässt. Aber wenn mich etwas trifft, dann trifft es zu. Es muss etwas mit mir zu tun haben. Ziel meines Coachings ist, dass diese innere, negative Stimme entlarvt wird. Denn wenn ich mit mir selbst meckere, strahle ich das aus und lade damit Menschen ein, mit mir zu meckern. Wenn ich mit mir zufrieden bin, ziehe ich Kritik auch nicht an. Dann ist es mir noch nie passiert, dass jemand kommt und sagt: „Deine Haare sitzen aber

doof.“ Aber wenn ich denke: „Uh, passt die enge Jeans, darf ich so etwas in meinem Alter tragen“, also wenn ich mich Selbstzweifeln hingeebe, dann kommen auch die Kritiker. Frauen neigen leider dazu. Die sagen ja auch „Ich gehe ins Bad und mache mich fertig.“ Das ist wie ein böses Mantra.

emotion: Was haben wir davon?

Regina Först: Gute Frage. Tatsächlich ziehen Menschen immer einen meist unbewussten Nutzen aus ihrem Handeln, so ungünstig es auch scheint. Wenn ich aus mir eine graue Maus mache, habe ich irgendwann gelernt, dass Unauffälligkeit gut ist. Oft vergessen wir dann, dass das heute nicht mehr gilt und wir uns zeigen können. Hier kann zum Beispiel Missbrauch eine Rolle spielen, er betrifft laut Statistik ja jede vierte Frau.

emotion: Aber was treibt alle Übrigen in die Selbstkritik?

Regina Först: In vielen Fällen geht es um das Thema Macht. Frauen übernehmen ja gern Verantwortung, aber vor Macht habe sie einen Riesenbammel. Deshalb dimmen sie ihr Licht und zeigen sich nicht. Ich höre oft: „Ich wäre dran gewesen mit der Beförderung, aber der Kollege wird bevorzugt.“ Und dann sehe ich leise Schuhe, Klamotten in Tarnbeige, eine nette Kollegin, die immer gleich allen Kaffee einschenkt. Solch eine Frau kann die Schuld bei den anderen suchen, aber damit gibt sie die Verantwortung ab.

emotion: Heißt das, dass wir auf High Heels schneller zum Erfolg kommen?

Regina Först: Wer sich nicht zeigt, wird nicht gesehen! Haare, Make-up und Kleidung helfen vielen Klientinnen bei ihrem großen Auftritt. Nicht leise treten, Kopf gerade halten, mit klappernden High Heels ins Meeting. Kurze, klare Ansagen machen, herzlich im Ton, klar in der Aussage. Wenn ich auf keinen Fall Elternvertreterin werden will, dann ist Tarn- >>



Regina Först, 54, entwickelte nach schwerer Krankheit eine neue Beziehung zu sich selbst. Früher war sie gnadenlos mit ihrem Spiegelbild, heute hat sie vor allem „den Blick der Freude und Dankbarkeit“. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet sie als Coach, die Seminare der Bestseller-Autorin sind stets ausgebucht

beige für den Elternabend genau richtig. Wenn ich befördert werden will, nicht. Natürlich muss man sich an die Regeln halten. In einem konservativen Unternehmen ist kein Space-Look angesagt. Und das Äußere muss zum Inneren passen: Wenn ich mich strahlend gebe, aber innerlich in erster Linie Angst habe, dann kommt diese Doppelbotschaft bei den anderen an. Sie spüren Unsicherheit und erleben Getue.

emotion: *Männer haben's da leichter...*

Regina Först: Das würde ich so nicht sagen. Viele Männer haben es noch gar nicht verstanden, wie wichtig das Äußere strategisch ist, sondern stellen ihre Kompetenz in den Vordergrund. Die Reihenfolge ist aber eine andere. Es gilt, immer erst den anderen zu erreichen, bevor er mir überhaupt zuhört oder folgt. Die Beziehungsebene kommt vor der Fachebene.

emotion: *Damit wir unser Äußeres ausspielen können, steht ja aber erst die Versöhnung an. Was empfehlen Sie, damit der Spiegel unser Freund wird?*

Regina Först: Ich entscheide, ob der Spiegel mein Freund oder mein Feind ist. Das ist im wahrsten Sinne Selbstbewusstsein. Es gibt eine Aufgabe, die ich auf meinen Seminaren gerne stelle: Dass sich die Frauen abends auf ihrem Zimmer eine Zeit lang nackt im Spiegel anschauen. Das ist für die das Al-

terschlimmste. Da kommen Heulkrämpfe, Lacharien. Ich ermuntere sie, dann in eine Zwiesprache mit dem Körper im Spiegel zu treten. Die meiste Redezeit haben immer die Baustellen. Der dicke Bauch bekommt mehr Aufmerksamkeit als der wohlgeformte Hintern. Was gut ist, wird als selbstverständlich hingenommen. Aber wenn ich meinen Bauch wahrnehme, so wie er ist, und mich an meinem schönen Hintern erfreue, dann habe ich einen Ausgleich.

emotion: *Die Körperteile sollen eine Stimme bekommen?*

Regina Först: Klar, wir reden ja sowieso die ganze Zeit innerlich. Es macht uns lockerer, wenn wir auch mal etwas aussprechen. Dann kann der Busen sagen: „Bewundere mich einmal wieder!“ Wer das macht, muss erst lachen. Aber es passiert noch viel mehr: Es geht darum, in die Königinnenhaltung zu gehen. Wenn wir die Waffen vor uns selbst niederlegen, haben wir eine viel größere, friedliche Energie für uns und die anderen.

emotion: *Was wirkt noch „entwaffnend“?*

Regina Först: Ich habe eine 10:90-Regel. Zehn Prozent der Zeit darf man mit sich und anderen rummeckern, wenn's sein muss. Aber zu 90 Prozent muss man in die Lösung gehen. Love it, change it or leave it. Nehmen wir wabbelige Oberarme: Man kann sich für eine OP entscheiden, Sport machen, okay – man kann die Arme verändern. Oder man sagt: Ich bin 54, da ist das eben so. Aber sie immer anzugucken und zu meckern, ist total sinnfrei. Wir müssen uns nicht täglich mit unserem Äußeren beschäftigen. Ich diskutiere ja auch nicht jeden Tag mit meinem Tisch, ob er mir gefällt.

emotion: *Verbessern „Du bist schön!“-Zettelchen am Spiegel oder Külschrank die Beziehung zum eigenen Körper?*

Regina Först: Ich halte nichts von Affirmationen, wenn ich die nicht fühlen kann. Es gibt viele Frauen, die kleben solche Zettelchen überallhin. Aber wenn man das nicht spüren kann, stellt man sich auf die Stufe der bewussten Inkompetenz, und das ist ein Albtraum. Dann liest man täglich: „Du sollst dich gut fühlen!“, aber man schafft es nicht.

emotion: *Also erst der innere Frieden und dann der Frieden mit dem eigenen Äußeren – ein weiter Weg.*

Regina Först: Das scheint nur so. Der innere Frieden ist nur einen Gedanken weit weg. Wir können schon viel bewegen, indem wir uns einmal pro Stunde einen Moment nehmen, um einen Hauch von Innehalten zu erleben, um in die Sanftheit zu gehen. Je öfter wir wirklich zu uns kommen, desto mehr verliert das Äußere an Bedeutung.

emotion: *Unsere letzte Frage: Frau Först, wie sehen Sie sich im Spiegel an?*

Regina Först: Nicht immer gleich. Früher war ich sehr gnadenlos, das hat sich durch eine Krankheit verändert. Seit ich wieder gesund bin, stelle ich viele Fragen nicht mehr. Klar, sehe ich im Spiegel Falten und finde das nicht immer toll. Aber vor allem habe ich den Blick der Freude – und Dankbarkeit, dass ich mich überhaupt sehe. ☺

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Spiegelbild?

Hier die spannenden Ergebnisse unserer Forsa-Umfrage zusammen mit Dove*

20 %
denken, dass es besser
ist, dass sie keiner
ungeschminkt sieht.

11 %

sagen: „Ich würde lieber aussehen wie meine Freundin.“

58 %
der befragten Frauen finden, dass sie jünger
aussehen, als sie sind. Nur 4 % sind der
Meinung, älter auszusehen.

33 %
halten sich für gut aussehend.
12 % aller Single-Frauen halten
sich für unattraktiv.
Bei denen, die einen Partner haben,
sind es nur halb so viele.

67 %

sagen: „Wenn ich in den Spiegel schaue, denke ich meist,
dass ich schon einmal besser ausgesehen habe.“

37 %
mögen ihre Beine überhaupt nicht,
28 % ihren Po, 23 % ihre Oberarme, 21 % ihre Haut,
21 % ihren Busen, 16 % ihre Haare.
Hals und Schlupflider werden erst ab 45 Jahren
zu „Problemzonen“.

30 %
glauben, sie hätten mehr Erfolg bei Männern,
wenn sie besser aussähen. Dass sie im Job
erfolgreicher wären, denken 15 %.
14 % glauben, dann mehr Sex zu haben, und 7 % mehr Geld.

14 %
ziehen regelmäßig den Bauch
ein, um vor anderen eine
bessere Figur zu machen.

33 %

der 30- bis 44-Jährigen finden, dass sie erschöpft aussehen.

41 %
brauchen mit dem Älterwerden
mehr Zeit vor dem Spiegel.
Laut einer weltweiten Studie von
Dove verbringen Frauen im
Schnitt täglich 50 Minuten vor
dem Spiegel.