

Schön ist, wer (zu) sich selbst gefunden hat – und an sich glaubt. Die Ausstrahlung kommt dann ganz von allein. Denn Attraktivität und Charisma sind nicht das Ergebnis von Disziplin und Perfektion, sondern von Selbstbewusstsein, Lebenslust und dem Wohlgefühl, im eigenen Körper „zu Hause“ zu sein.

TEXT: URSULA INÉZ KREBS

# Schön & selbstbewusst

Wer mit offenen Augen durch die Welt geht, sieht sie überall: schöne, attraktive, faszinierende Frauen jeder Altersklasse. Doch die wenigsten sehen sich selbst so. Und noch weniger haben den Mut, es auch zu sagen: Gerade einmal zwei Prozent (!) von 3.000 befragten Frauen, so eine im Rahmen der „dove Initiative für wahre Schönheit“ veröffentlichte Studie, würden das Wort „schön“ verwenden, um sich selbst zu beschreiben. Dagegen halten sich zwei Drittel bestenfalls für „durchschnittlich“ – und erschreckend viele Frauen empfinden sich schlichtweg als „hässlich“.

Was nicht nur ein gestörtes Körpergefühl vermuten lässt, sondern auch einen eklatanten Mangel an Selbstbewusstsein – und Selbstwertgefühl. Der wiederum ursächlich mit den medial vermittelten Schönheitsidealen zusammenhängt. Denn jede Frau wird im Durchschnitt mit bis zu 500 Werbeeinschaltungen am Tag konfrontiert – in Magazinen, im



TV, auf Plakaten und im Internet. Davon zeigen gut zwei Drittel Models, die ein unerreichbares Frauenbild verkörpern: unnatürlich schlank und überperfekt gestylt.

Dass den 3 Milliarden Frauen auf dieser Welt bloß ein paar Dutzend dieser Ikonen gegenüber stehen und selbst die Stars der Laufstege nur mithilfe kosmetischer und digitaler Retuschen makellos erscheinen, vergessen wir nur zu gerne. Statt die Kultur zu kritisieren, die ein ebenso ungesundes wie unrealistisches Körperbild fördert, kritisieren wir uns selbst. Und stellen dabei Vergleiche an, bei denen „frau“ nur verlieren kann. ▶

## Dress for success

### 10 Styling-Tipps für den perfekten Auftritt

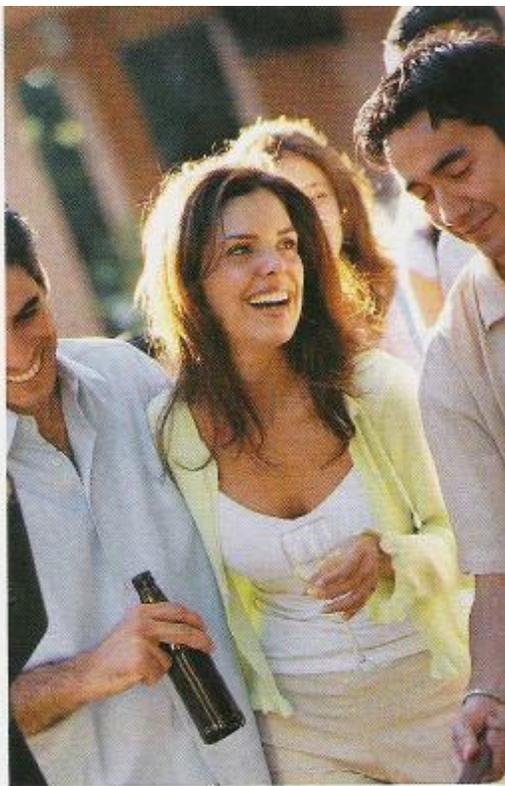
- 1. Stil.** Finden Sie heraus, welcher Kleidungsstil Ihr Äußeres besonders positiv betont – und Ihnen gleichzeitig das Gefühl gibt, authentisch aufzutreten.
- 2. Farben.** Tragen Sie so oft wie möglich „Ihre“ Farben, d. h. Farben, die Ihrer Pigmentierung und Ihrem Farbtyp entsprechen.
- 3. Garderobe.** Bauen Sie eine zweckmäßige Grundgarderobe auf – lieber drei bis vier klassisch-moderne Kombinationen als zwanzig schräge Teile.
- 4. Basics.** Investieren Sie Geld in edle „Basics“ (Hosenanzug, Kostüm, neutrale Bluse, Blazer). Je edler diese Teile, desto besser können Sie sie mit preisgünstigen Stücken kombinieren.
- 5. Qualität.** Achten Sie auf Qualität – und Tragekomfort. Unter Umständen tückisch: Reines Leinen & reine Seide wirken an Schaufensterpuppen toll (und glatt) – in der Praxis fallen vor allem die Falten ins Auge.
- 6. Authentizität.** Bleiben Sie Ihrem Grundstil treu. Auch wenn der Kontrast lockt – überlegen Sie, wann, wo und wie oft Sie einen Teil, der nicht Ihrem Typ entspricht, wirklich anziehen werden.
- 7. Neu & alt.** Lassen Sie sich Zeit beim Erwerb Ihrer Garderobe und kombinieren Sie alle neuen Teile mit Vorhandenem! Spontankäufe erweisen sich häufig als Fehlinvestition.
- 8. Schuhe.** Tragen Sie immer Schuhe, die zum Outfit passen – das sorgt bei jedem Look für die perfekte Note.
- 9. Schmuck.** Sparen Sie beim Schmuck – weniger ist definitiv mehr! Speziell bei auffallendem Schmuck sind zwei Stücke genug.
- 10. Einblicke.** Zeigen Sie wenig Haut, wenn Sie Seriosität und Kompetenz vermitteln wollen. Körperbetonte Kleidung und tiefe Dekolletés lenken den Blick in Ihren Ausschnitt – statt auf das, was Sie sagen oder tun.

Quelle: First Impression

Fotos: Marmilus, Corbis



**Mögen Sie sich!** Wer sich liebevoll selbst betrachtet, strahlt Selbstbewusstsein aus und wirkt auf seine Außenwelt gleich noch viel attraktiver.



### Nobody is perfect

Dabei gäbe es gute Gründe, sich selbst zu mögen und attraktiv zu finden, auch wenn man keine Schönheitskönigin ist. Denn die Natur hat jeder Frau ein paar „eyecatcher“ mitgegeben. Das dicke Haar zum Beispiel, die strahlenden Augen, die samtweiche Haut oder die schlanken Fesseln. Doch „nobody is perfect“ lässt man immer nur für die anderen gelten, nie für sich selbst.

■ **Modepuppen statt Charakterfrauen.** Warum das so ist? Für ExpertInnen wie Waltraud Jagoditsch-Fröhlich liegt die Antwort auf der Hand. „Die meisten Frauen“, so die Körpertherapeutin und Mediatorin, „messen sich an einem absolut lebensfremden Bild und entwickeln ein Körpergefühl, das vor allem auf genereller Abneigung und ständigem Vergleich beruht.“ Das Urteil der Umwelt wird zum Wertmaßstab: Vor lauter Bemühen, den Vorzeigemodells nachzueifern, verlieren sie sich selbst. Und aus Charakterfrauen mit kleinen Schwächen werden Modepuppen ohne Profil.

## Buchtipps

Gut aussehen & sich stilficher kleiden:

- Brenda Kinsel: „**Neues aus der Umkleidekabine. Richtig shoppen, super aussehen**“, Verlag Piper, € 10,30
- C. Piras/B. Roetzel: „**Mein wunderbarer Kleiderschrank. Der Styleguide für Frauen**“, Verlag Wunderlich, € 15,40

Sich selbst annehmen & selbstbewusst auftreten:

- Dr. Linda Papadopoulos: „**Spieglein, Spieglein. Schönheitswahn ade – Du bist schöner, als du denkst!**“, Mosalk Verlag bei Goldmann, € 10,30
- A. Berger/K. Sundermeier: „**Warum Frauen besser aussehen, als sie glauben. In 7 Schritten zu einem neuen Selbstbewusstsein**“, GU Verlag, € 15,40





■ **Einzigartigkeit.**

Doch was bei Maschinen gilt, ist bei Menschen purer Unsinn: Nicht der Vergleich macht sicher, sondern die Einsicht, dass Menschen unvergleichbar sind. Für Expertin Jagoditsch-Fröhlich ist daher „das Erste und Wichtigste, was ich mit meinen Klientinnen erarbeite, das Bewusstsein, dass sie einzigartig sind. Und dass sie sich nicht trotz, sondern wegen ihrer vermeintlichen Mängel selbst lieben und anerkennen dürfen.“

**Sprengen Sie das Korsett!**

Was in der Praxis freilich leichter gesagt ist als getan. Denn den meisten Frauen fehlt es ja nicht von Natur aus an Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Sie haben gehört, gelesen, gelernt – und verinnerlicht –, dass sie nicht „gut genug“ sind, dass sie „etwas leisten müssen“, bevor sie sich etwas leisten dürfen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse hintanstellen sollen und dass man sie nur liebt, wenn sie allen Anforderungen entsprechen, die an sie gestellt werden.

Ein enges Korsett, das es schwer macht, zu sich selbst zu finden und das anzunehmen, was man als optische und begabungsmäßige „Grundausrüstung“ mit ins Leben bekommen hat. „In vielerlei Hinsicht hat das Selbstwertgefühl damit zu tun, ob man an sich selbst und an seine eigenen Fähigkeiten glaubt. Und damit, was man zu verdienen glaubt und ob man es sich selber wert ist, glücklich zu sein“, schreibt die Psychologin Linda Papadopoulos in ihrem Bestseller „Spieglein, Spieglein“ über den Zusammenhang von Körperbild und Selbstwertgefühl. Sie fordert ihre Geschlechtsge-

nossinnen auf, „endlich zu begreifen, dass es wichtigere Dinge im Leben gibt als unsere Oberschenkel.“

■ **Betrachtungsweisen.** Der Anmerkung des britischen Schriftstellers John Berger, der meinte: „Männer sehen Frauen an. Frauen sehen, dass sie angesehen werden. Das bestimmt nicht nur die Beziehung zwischen Männern und Frauen, sondern auch die Beziehung von Frauen zu sich selbst“, stellt sie daher den Appell zur „liebvollen Selbstbetrachtung“ gegenüber.

Doch das, weiß Waltraud Jagoditsch-Fröhlich, die Klientinnen aller Altersstufen seit mehr als 15 Jahren in Veränderungsprozessen begleitet, beherrschen die wenigsten Frauen aus dem Effeff.

■ **Schönheitsideale.** Wie sprengt man also das Korsett? Wie befreit man sich von frustrierenden Schönheitsidealen? Wie schafft man es, individuelle Schönheit so zu definieren wie die Fotografin Emily Shur, die meint: „Schönheit ist Selbstbewusstsein. Ein unbestreitbares Selbstbewusstsein, das nur daher kommt, dass man sich in der eigenen Haut wohl fühlt.“

**Spieglein, Spieglein ... Sehen Sie sich an!**

Der erste Schritt führt vor den Spiegel. Doch halt, nicht so schnell! Nehmen Sie sich Zeit und tun Sie sich Gutes, bevor es „zur Sache“ geht: Ein Ölbad, ein paar Entspannungsübungen, eine Tasse duftenden Tee – was immer Sie in eine ausgeglichene Stimmung versetzt. Erst dann sollten Sie Ihr Spiegelbild – möglichst unbefangen – in Augenschein nehmen.

■ **Von Kopf bis Fuß.** Gehen Sie dabei jeden Körperteil einzeln durch, von der Stirn bis zu den Zehenspitzen, während Sie sich dabei am besten vor dem Spiegel bewegen. Die Nase gefällt Ihnen? Gut. Der Mund könnte etwas voller sein? Vom kosmetischen Gesichtspunkt ▶

**Make-up: Zeigen Sie Ihre Schokoladenseite(n)!**

Farbe im Gesicht bringt noch längst keine Farbe ins Leben. Denn sich typgerecht und stilsicher zu schminken, von kleinen Schönheitsfehlern abzulenken und gleichzeitig die „Schokoladenseiten“ ins rechte Licht zu setzen, ist gewiss eine echte Kunst.

**Schminkberatung.** Eine Kunst, die allerdings jede Frau im Rahmen einer Make-up-Beratung erlernen kann. Es zahlt sich aus! Holen Sie sich Tipps, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen. Eine gute Visagistin/Beraterin wird

- Ihre Gesichts-, Augen- und Lippenform analysieren,
- Ihre Pigmentierung/Ihren Farbtyp definieren,
- Ihre Augenbrauen in Form bringen/korrigieren,
- Vorschläge für ein optimales Tages- und Abend-Make-up machen,
- Sie „probeschminken“ und mit Ihnen das korrekte Procedere einüben.

**Virtuelles Experimentieren.** Nicht ganz so individuell (dafür aber kostenlos) ist das virtuelle Make-up-Studio auf der Website von Nivea ([www.nivea.de/beauty](http://www.nivea.de/beauty)). Dort können Sie die neuesten Trends an verschiedenen Models ausprobieren und unter diesen genau jenes auswählen, das in Sachen Haut- und Augenfarbe Ihrem eigenen Typ entspricht. Das geht blitzschnell – und macht Lust auf Experimente!



her vielleicht – aber dann wäre Ihr verschmitztes Lächeln, mit dem Sie sich – und vermutlich auch andere – aus jedem Tief reißen können, nicht mehr dasselbe.

Ihr Busen ist eindeutig zu klein? Wenn Sie ihn mit dem von Pamela Anderson vergleichen, haben Sie Recht. Aber er passt zu Ihren schmalen Schultern, und in ein paar Jahren, wenn die Schwerkraft bei anderen Damen ihre ersten Auswirkungen zeigt, werden Sie froh über ihr schönes Dekolleté sein. Ihrem Bauch können Sie beim besten Willen keine positive Seite abgewinnen? Dann streichen Sie einmal mit beiden Händen darüber, fühlen Sie die Wärme Ihrer Haut und verbinden Sie dieses Gefühl mit einem

stehen und sich trotzdem attraktiv – oder gerade deshalb wunderschön einzigartig zu fühlen. Denn wenn Sie es recht überlegen: Zu den Frauen, die wirklich Eindruck auf ihre Umgebung machen, gehören nicht selten jene, die zwar bei einer Schönheitskonkurrenz keine Chance hätten, mit ihrer Lebendigkeit und ihrem Charisma aber jede 60-90-60-Beauty in den Schatten stellen.

#### Vom Schatten ins Licht

Apropos Schatten. Auch wenn wahre Schönheit von innen kommt und auf der Fähigkeit beruht, sich selbst zu lieben, kann es nicht schaden, aus dem Schattenreich zu

„Männer sehen Frauen an. Frauen sehen, dass sie angesehen werden. Das bestimmt nicht nur die Beziehung zwischen Männern und Frauen, sondern auch die Beziehung von Frauen zu sich selbst.“

John Berger, Britischer Schriftsteller

angenehmen Gedanken – an eine Umarmung beispielsweise, bei der Sie sich so wohl gefühlt haben, dass Ihnen Ihr „hässlicher“ Bauch gar nicht in den Sinn gekommen ist.

■ **Vorurteile.** Beim ersten Versuch wird Sie diese „liebvolle Selbstbetrachtung“ vermutlich eher irritieren als motivieren. Denn Vorurteile, die man jahrelang mit sich herumgeschleppt hat, lassen sich meist nicht von einer Sekunde auf die andere wegzaubern. Aber im Laufe der Zeit werden Sie lernen, zu Ihren Schwachpunkten zu

treten und sich auch optisch ins rechte Licht zu setzen. Oder, besser noch, von einer Expertin setzen zu lassen. „Meine Empfehlung: Schenken Sie sich selbst eine Farb- und Stilberatung. Dann wissen Sie in kürzester Zeit, welche Farben, welche Schnitte, welcher Stil zu Ihnen, zu Ihrem Typ, Ihrer Figur und Ihren Proportionen passt“, schreibt die Persönlichkeitstrainerin Ira Mollay in ihrem „Power-Buch für Frauen“.



## Gekaufte Schönheit: Der OP-Boom und seine Tücken

Das Angebot ist verführerisch: 10 Minuten in der Arztpraxis und die in 30 Jahren eingegrabenen Stirnfalten glätten sich wie von selbst, eine Stunde im OP und die unerwünschten Tränensäcke sind Vergangenheit, ein Nachmittag im Beauty-Center und die lästigen Fettpölsterchen verschwinden ganz ohne Diät. Da sinkt die Hemmschwelle – und die Lust auf schnelle Veränderungen steigt.

■ **OP-Boom.** 40.000 kosmetische Eingriffe werden in Österreich laut Schätzung der Österreichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie pro Jahr durchgeführt.

■ **Favoriten.** Spitzenreiter in der Hitliste der Schönheits-OPs sind Faltenglättung/Lifting, Lidchirurgie, Liposuction und Brustkorrekturen.

■ **Motivation.** Umfragen zeigen: Kosmetische Eingriffe gelten als „Investition ins Selbstwertgefühl“. Laut einer „market“-Studie gaben 73 Prozent der Befragten „mir selbst zu gefallen und mich rundum wohl zu fühlen“ als ausschlaggebenden Grund für eine Schönheitsoperation an.

■ **Tücken.** Experten warnen eindringlich: „Gekaufte Schönheit“ kann zwar das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl verbessern – und damit Anstoß geben für innere Veränderungen. Psychische Probleme und tief sitzende Störungen, die in der Persönlichkeitsstruktur verankert sind, lösen sich unter dem Skalpell allerdings nicht in Luft auf!

■ **Keine Therapie.** Kosmetische Chirurgie ist auch kein Ersatz für Paartherapie! Wenn langjährige Beziehungen zerbrechen, dann selten wegen mangelnder Attraktivität, sondern weil es beide Partner über die Jahre hinweg versäumt haben, ihre Beziehung lebendig zu halten.





**Selbstwert.** Wahre Schönheit kann nur von innen kommen. Ein positiver Wandel des Selbstbildes zieht meist eine positive Verwandlung der Ausstrahlung nach sich – und umgekehrt. Deshalb: Seien Sie gut zu sich selbst, pflegen und verwöhnen Sie sich!

■ **Innen & Außen.** Auch Waltraud Jagoditsch-Fröhlich plädiert für ein ständiges Wechselspiel zwischen Innen und Außen: „Ich halte nichts von einseitigen Therapieansätzen. Ein positiver Wandel des Selbstbildes zieht meistens eine positive Veränderung der Ausstrahlung nach sich. Aber es geht auch umgekehrt – dass nämlich ein äußerlicher Wandel Anstoß gibt für innere Veränderungsprozesse.“

Ihrer Erfahrung nach verlassen Frauen, die gelernt haben, sich typengerecht und authentisch zu präsentieren, viel leichter die hilflose „Opferrolle“ und werden zu „Täterinnen“: proaktiv und mit Mut zur Selbstverwirklichung.

■ **Persönliches Image.** Die Österreicherin Christine Unger ist täglich mit diesem erfreulichen Phänomen konfrontiert. Als Image-Consultant berät sie ihre Kundinnen nicht nur im Hinblick auf Farbe und Form, sondern auch in Bezug auf die bewussten – und unbewussten – Botschaften von Kleidung und Make-up. „Viele Frauen sind sich der Signalwirkung ihres Outfits gar nicht bewusst. Sie tragen das Falsche, oder einfach zu viel – zu viel Ausschnitt, zu viel Farbe, zu viel Schmuck. Im Rahmen einer Farb-, Stil oder Imageberatung lernen sie, Kleidung und Make-up gezielt als Steuerungselement einzusetzen, je nachdem, in welcher Umgebung sie sich bewegen und welche Wirkung sie erzielen wollen.“

■ **Fremd- und Selbstbild.** Wie viel positives Feedback ein gelungener „optischer Relaunch“ auslösen kann, erstaunt nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Expertin: „Fremdbild und Selbstbild werden zunehmend kongruent. Wer sich in dem, was er trägt, wohl fühlt, strahlt dieses Wohlgefühl auch deutlich spürbar aus. Dann heißt es plötzlich nicht mehr: ‚Hast du eine neue Hose an?‘, sondern: ‚Wow, heute siehst du wirklich toll aus!‘“

### Mehr Selbstvertrauen

Wie wichtig solche Komplimente für die Entwicklung des Selbstwertgefühls sind, belegen einmal mehr die eingangs zitierten Studien im Rahmen der „dove Initiative für wahre Schönheit“ und deren Nachfolgeaktion, der „dove Initiative für mehr Selbstbewusstsein“: International wünschten sich 51 Prozent der befragten jungen Frauen, ihre Mütter und Freundinnen hätten mehr mit ihnen über ihre Schönheit gesprochen und ihnen ein positive(re)s Körperbild vermittelt. In Österreich sind es immerhin 30 Prozent, denen diese Art Aufmerksamkeit und Anerkennung fehl(t)en.

Gerade von Frau zu Frau gilt es also, gängigen Modelklischees den Rücken zu kehren und individuelle Schönheit als Maßstab anzusetzen. Frei nach der wunderbaren Schönheits-Definition der Fotografin May Troung: „Schönheit ist kein Mantel, den man sich überzieht, sie ist keine Form, in die du gepresst werden kannst. Sie ist ein Bekenntnis. Jede Frau definiert in jeder Lebenssituation Schönheit jeden Tag neu. Sie ist kein einzelner Gedanke. Sie ist überall. In jedem Körper, in jedem Gesicht, in jeder Frau.“ ■

## Rat&Hilfe



### Selbstbewusstsein & Selbstsicherheit

■ **Seminare für Frauen.** Waltraud Jagoditsch-Fröhlich bietet Seminare und individuelle Coachings zu Frauenthemen, u. a. „Frau stellt sich auf“ (Stärkung des weiblichen Selbstbewusstseins), „Frauen im Wechsel oder Wandel“ (Lebensmitte-Coaching) sowie (aktuell im Herbst vom 30.9.-7.10. 2006 in Kreta) „Frauen Leben Beruf“ (Inspirationen zu Veränderung). Info & Anmeldung: [www.ja-froehlich.com](http://www.ja-froehlich.com), [office@supervisorin.com](mailto:office@supervisorin.com)

■ **Initiative für wahre Schönheit und Initiative für mehr Selbstbewusstsein.** Infos: [www.InitiativeFuerWahreSchoenheit.at](http://www.InitiativeFuerWahreSchoenheit.at)

### Styling & Auftritt

■ **Stilberatung.** Das Angebot von Christine Unger (Wien & Graz) umfasst einerseits Farbberatung, Make-up-Beratung sowie Stil- und Imageberatung (ab € 114,-), andererseits Garderoben-Check zuhause, Personal Shopping (je € 78,- pro Stunde) und Seminare zu den Themen „Stilsicher auftreten“ und „Moderne Umgangsformen“. Info & Anmeldung: [www.first-impression.at](http://www.first-impression.at)