Bild: iStock

# Frauen und die Sache mit dem Älterwerden

24.02.2016 STEFANIE MIKA

**Lesebrille statt Liebeskummer, Altersvorsorge statt After Work, Scheidung statt Sexgeschichten – mit zunehmenden Alter verändern sich nicht nur die Gesprächsthemen. Auch sonst gibt es einige Umstellungen. Warum es dabei vor allem auf die Perspektive ankommt und "Fuck the Falten" ein durchaus praktikables Motto ist – darüber haben wir mit den beiden Autorinnen Monika Bittl und Silke Neumayer gesprochen.**

**EMOTION.DE: Sie haben sich beide in Ihrem Buch „Ich hatte mich jünger in Erinnerung" mit Frauen und dem riesen Thema Alter beschäftigt. Würden Sie sagen, es gibt ein gefühltes Alter?**
*Monika Bittl:* Auf jeden Fall. Es liegt jedoch kurioserweise immer niedriger als die tatsächliche Jahreszahl. Ich kenne jedenfalls niemanden, der oder die sich älter fühlen würde.
*Silke Neumayer:* Doch. Ich kenne jemanden, der sich älter fühlt: meine pubertierende Tochter. Die fühlt sich öfter wie achtzehn. Aber ich schätze das hört schlagartig auf, wenn sie dann tatsächlich mal achtzehn ist.

**Geht es nur mir so oder fühlen wir Frauen uns oft nicht so alt wie wir tatsächlich sind? Und wenn ja, woran liegt das wohl?**
*Monika Bittl:* Auch Männer fühlen sich jünger. Es ist leider kein Privileg, jung zu sein, sondern nur ein vorübergehender Zustand. Aber jeder, der das Privileg mal hatte, glaubt, es für immer zu haben. Unser Hirn will unser Spiegelbild irgendwann nicht mehr so recht als Bild für uns übersetzen. Vielleicht schützen wir uns damit einfach vor der Enttäuschung von uns selbst.

**Eins Ihrer ersten Buchkapitel heißt „Fuck the Falten". Leichter geschrieben als getan oder?**
*Silke Neumayer:* Fuck the Falten ist nur eine moderne Übersetzung dessen, was meine Großmutter mir mitgeben hat als Rezept zum Glücklichsein: Ändern im Leben, was du ändern kannst, mit dem Rest finde dich ab. Und wie ich schon im Buch geschrieben habe: die Alternative zu Falten ist ja auch nicht gerade lustig.

**Mit gerade mal 30 hat mich jemand auf einer Party zum ersten Mal gesiezt. Ich fühlte mich schlagartig alt und war gleichermaßen schockiert und deprimiert – tagelang. Gab es in Ihrem Leben auch einen solchen Moment?**
*Monika Bittl:* Es gab einen noch viel schlimmeren Moment bei mir! Ein junger Mann bot mir im Bus seinen Platz an. Ich habe den jungen Kerl für seine Höflichkeit noch wochenlang gehasst.

**Sie sind beide der Meinung, dass Älterwerden sowohl scheußlich als auch wunderbar ist und dass es dabei vor allem auf die Perspektive ankommt. Aber kann ich diese Perspektive denn wirklich beeinflussen?**
*Monika Bittl:* Ich kann die Falten in den Fokus rücken oder die Fitness, die ich noch habe. Wenn wir über unsere nachlassende Attraktivität klagen, ist das immer noch jammern auf hohem Niveau. Vor dreihundert Jahren hatten Frauen keine Beziehwerden mit Hängebusen, Wischelphren oder Krähenfüßen – sie wurden im Schnitt nur 35 Jahre alt.

> **„Älterwerden ist schrecklich und wunderbar zugleich. Es kommt nur auf die Perspektive an**
> *Monika Bittl & Silke Neumayer*

TWEET

**Eine von Ihnen hat beschlossen, ihren 29. statt offiziell 50. Geburtstag zu feiern. Tatsächlich habe ich einige Freundinnen, die schon eine ganze Weile 29 sind. Ist das nicht ein eindeutiges Zeichen dafür, dass wir Frauen mit unserem Alter hadern?**
*Monika Bittl:* Klar hadern wir mit dem Alter. Frauen definieren sich immer noch wesentlich stärker über den Körper als Männer. Darin liegt aber auch das Geheimnis jener Frauen, die auch jenseits der 40 oder 50 immer noch so anziehend wirken. Sie definieren sich und ihr Selbstwertgefühl – paradoxerweise – eben weniger über den Körper, sondern mehr über anderes wie einen tollen Freundeskreis, Erfolg im Beruf, die Familie oder auch nur ein ungewöhnliches Hobby.

**Julianne Moore, Sharon Stone, Kim Cattrell– das sind großartige Frauen, die jenseits der 50 sind. Wird über sie geschrieben, liest man gern den Satz „50 ist das neue 20". Ist das tatsächlich so?**
*Silke Neumayer:* Ja. Klar. Wenn man viel Geld hat um Schönheitsoschirurgen, Fitnesstrainer, Ernährungsberater, Kosmetikerinnen, Schneider etc. zu bezahlen. Und bereit ist, nie wieder Schokolade zu essen. Dann kann man sicherlich mit 50 fast so aussehen wie mit 20. Aber für normalsterbliche Frauen ist dieser Satz etwas, das uns als Frau nur noch mehr unter Druck setzt.

**Dank Ihnen beiden habe ich meinen Wortschatz um einen wesentlichen Bestandteil erweitern können: Cougar! Können Sie uns dieses Wort kurz erklären?**
*Silke Neumayer:* „Cougar" kommt aus dem amerikanischen, heißt übersetzt „Puma" und ist die Bezeichnung für eine ältere Frau, die jüngere Männer datet – oder um in diesem Bild zu bleiben: jagt und erlegt. Eine ältere Frau mit einem jüngeren Mann - das ist immer noch gesellschaftlich nicht so selbstverständlich wie älterer Mann mit jüngerer Frau. Das eine ist die Ausnahme und braucht einen besonderen Begriff. Das andere ist seit Jahrhunderten eine Selbstverständlichkeit.

Monika Bittl & Silke Neumayer: Ich hatte mich jünger in Erinnerung, Knaur Verlag, 12,99 Euro
Bild: Knaur Verlag

In kurzen und knackigen Kapiteln beschreiben Monika Bittl (links) und Silke Neumayer, wie sich das Leben mit 40+ anfühlt. Wie sie nur schwer Freundschaft schließen können mit ihren Falten, den beginnenden Zipperlein und der nachlassenden Attraktivität. Aber auch, wie sie immer wieder tolle Überraschungen erleben und alles dann doch gar nicht so schlimm ist. Denn mit dem Alter werden sie langsam auch ein bisschen weise, und das fühlt sich großartig an.

**Lesebrille, Altersvorsorge, Kindererziehung, Scheidung – mit dem Alter wechseln ganz klar auch die Themen. Wie haben Sie diesen Wechsel verkraftet und empfunden?**
*Monika Bittl:* Der Wechsel kommt ja langsam und nicht schlagartig. Zunächst nimmt man ihn gar nicht wahr. Und ich finde ihn auch nicht so schlimm, wenn man dabei lebendig bleibt und sich mit den – zugleich alternden – Freundinnen oder Partner austauschen kann. Plötzlich kann frau gemeinsam darüber lachen, dass man nicht mehr stundenlang wegen Liebeskummer, sondern wegen pflanzlicher Behandlungsmethoden gegen Hitzewallungen telefoniert. „Verkraften" muss man den Themenwechsel eigentlich nur, wenn man ihn als spießig-alt empfindet und nicht als normalen Vorgang im Lebenslauf.

**Sie schreiben von einer Liste, die Sie den Winter-Friedhof nennen. Darauf Begriffe aus Ihrer Jugend. Dufte, okidoki, easy peasy und ostrein sind nur einige Beispiele. Um welchen davon tut es Ihnen am meisten leid? Welchen würden Sie gern noch einmal auferstehen lassen?**
*Monika Bittl:* Mir tut es eigentlich um keinen wirklich leid. Es ist wie bei einem wirklichen Friedhof. Man geht ans Grab, um zu trauern. Man trauert um eine gemeinsame Zeit, die vorbei ist. Aber wenn man weiß, dass man diese gemeinsame Zeit schön zusammen verbracht hat, weiß man auch: So ist nun mal das Leben, alles vergeht. Schöne Erinnerungen bleiben nur, wenn man zuvor versucht hat, eine möglichst schöne Zeit zusammen zu verbringen.

**Hat sich durch Ihr gemeinsames Projekt etwas verändert, was Ihre Einstellung zum Thema Alter angeht?**
*Silke Neumayer:* Ja – wir hoffen, dass das Buch ein Mega-Bestseller wird, so dass wir uns keine Gedanken mehr über unsere Altersvorsorge machen müssen. Im Gegensatz zu den ungefähr 40 Prozent unserer Generation, die voraussichtlich eine Rente unter 600 Euro im Monat bekommen werden. Wenn man sich diese erschreckenden Zahlen anschaut, dürfte klar sein, dass für viele Frauen ein paar Falten mehr das geringste Problem im Alter sein werden.

**Sie haben hier und jetzt die einmalige Gelegenheit, jungen Frauen hinsichtlich ihres Alters etwas mit auf den Weg zu geben. Wie lautet Ihr ultimativer Rat?**
*Monika Bittl:* Hören Sie auf keinen einzigen Ratschlag und genießen Sie stattdessen Ihr Leben! Das ist nun natürlich auch schon wieder ein Ratschlag, aber Sie müssen Ihn ja nicht von einem alten Weib annehmen. Hätte ich als Jüngere auch nie gemacht.

Monika Bittl & Silke Neumayer: Ich hatte mich jünger in Erinnerung, erschienen im Knaur Verlag, 12,99 Euro
Bild: Thomas Dashuber

**Monika Bittl**, 1963 in einem kleinen Dorf in Altmühltal geboren und dort aufgewachsen, hat Germanistik und Psychologie studiert und lange als Journalistin gearbeitet.
Seit 1992 ist sie freie Autorin und schreibt u.a. mit großem Erfolg Drehbücher. Für „Sau stark" erhielt sie 1996 den Bayerischen Fernsehpreis. Monika Bittl lebt mit ihrer Familie in München.

**Silke Neumayer**, geboren 1962 in Zweibrücken, studierte Kommunikationswissenschaften in München, bevor sie sich als Drehbuchautorin für Film und Fernsehen selbstständig machte. Silke Neumayer lebt mit ihrer Familie in München.

Lesezeichen erstellen

0 Kommentare EMOTION.DE Einloggen
Empfehlen 0 Teilen Nach Beste sortieren

Start the discussion…

Be the first to comment.

ANZEIGE

**„Ich will, wenn ich mal sterbe, den**

WAS IST DAS?

**Was mache ich mit alter Kleidung?**

Was Sie interessieren könnte

Sie verbessern Sie Ihre Ausstrahlung

Interview mit Regina Florin Was wir denken, strahlen wir aus

Borderline - hier bekommen Sie Hilfe

Das Borderline-Syndrom

Aktuelles Heft bestellen

Aktuelles Heft bestellen

Aktuelles Heft bestellen

Aktuelles Heft bestellen

ÜBER
Presseberich
Mediadaten
Jobs
Kontakt

WEBSITE
Impressum
Datenschutz
AGB

EMOTION

Bild: thinkstock

# Schluss mit Stress im Job

09.11.2014 STEFANIE MIXA

**Stress, Überbelastung, Burn-out - unser Arbeitsalltag verlangt uns immer mehr ab. Diese 13 Tipps sorgen dafür, dass Sie auch an stressigen Tagen alles fest im Griff behalten.**

## Perfektionismus beurlauben

Viele haben gerade im Job den Anspruch, perfekt zu sein. Der perfekte Vortrag, die perfekte Präsentation, das perfekte Auftreten. Eine Menge Druck und Stress, den man sich selbst schafft. Beurlauben Sie Ihren Perfektionismus doch mal auf unbestimmte Zeit. Denn oft genügt es schon, wenn der Vortrag solide, die Präsentation umfangreich und das Auftreten sympathisch ist.

## Eigenlob einstreuen

Vielleicht haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass nicht nur harte Arbeit und übermäßiger Einsatz zu Anerkennung führt. Versuchen Sie es daher doch mit einer anderen Methode: Eigen-PR! Streuen Sie ganz charmant ein wenig Eigenlob hier ein und berichten Sie dort von erreichten Zielen und verbuchten Erfolgen. Et voilà - Ihr Chef wird auf Sie aufmerksam. Eine Strategie, die wir Frauen uns übrigens längst von unseren männlichen Kollegen abschauen sollten.

## Auf den Biorhythmus achten

Immer topfit? Gibt's nicht! Deshalb macht es durchaus Sinn, darauf zu achten, wann Sie am Tag besonders produktiv sind. Die meisten Menschen erreichen zwischen zehn und elf Uhr am Morgen ein Hoch in ihrer Leistungskurve. Also besser wichtige Aufgaben nicht bis zum Nachmittag oder sogar in den Abend verschieben.

## Schreibtisch ordnen

Auf Ihrem Schreibtisch stapeln sich Unterlagen in gefährliche Höhen und Chaos ist die beste Beschreibung für seinen Anblick? Dann denken Sie an das alte, aber durchaus wahre Sprichwort: Ordnung ist die halbe Miete. Dieses Durcheinander auf Ihrem Tisch kann durchaus auch Ihren Kopf anstecken. Besser einmal richtig aufräumen und schon sind die Dokumente, die die Chefin braucht, schneller gefunden und To-Dos damit fix erledigt.

## Kommunikation kontrollieren

Wenn Sie sich nicht andauernd durch aufploppende E-Mails stören lassen wollen, stellen Sie die automatische Benachrichtigung ab. Setzen Sie sich stattdessen Zeitfenster, zum Beispiel morgens und am frühen Abend, um Ihre E-Mails abzuarbeiten. Oder greifen Sie zum Telefonhörer, statt eine lange Mail zu schreiben. In einem kurzen Gespräch lassen sich manche Dinge ganz schnell klären.

## Ohne Druck arbeiten

Der Termin für Ihre Präsentation ist in fünf Tagen, Sie lassen sich aber drei Tage Zeit, bis Sie überhaupt mit den Vorbereitungen beginnen? Damit gehören Sie definitiv zu den Menschen, die Druck brauchen, um produktiv zu sein. Druck ist aber leider unmittelbar mit Stress verbunden. Wenn Sie den vermeiden wollen, trennen Sie sich von Ihrem alten Verhaltensmuster. Überlisten Sie sich selbst und planen Sie Telefonate oder Meetings, die zur Recherche wichtig sind, zeitlich so weit voraus ein, dass Sie die Aufgabe notgedrungen früher angehen müssen.

## Im Zeitrahmen bleiben

Psychologen haben herausgefunden, dass wir konzentrierter arbeiten, wenn wir wissen, wie lange wir für etwas Zeit haben. Steht also die nächste Konferenz an, sollte vorher ein zeitlicher Rahmen definiert werden. Ist der abgelaufen, überziehen Sie nicht mehr als 15 Minuten. Gleiches gilt für Anrufe oder kurze Besprechungen.

## Aufschieberitis den Kampf erklären

Prokrastination – das ist der Fachbegriff dafür, wenn jemand nahezu krankhaft immer wieder alles auf den nächsten Tag verschiebt. Jeder Fünfte ist davon betroffen. Wer in Sachen Zeitmanagement noch etwas zu lernen hat, ist bei Expertin Cordula Nussbaum an der richtigen Stelle. In einem Interview erklärt sie, wie wir unsere Zeit möglichst effektiv nutzen.

## Ordnungssystem finden

Wenn Sie kein Fan von To-do-Listen sind, sollten Sie einen anderen Weg finden, um Ihren Tag zu strukturieren. Das Handy, der PC, die Pinnwand – versuchen Sie herauszufinden, welcher Weg für Sie der beste und effektivste ist, um Ihre Aufgaben im Blick zu behalten.

## Nötige Abschottung

In manchen Arbeitsphasen ist es wichtig, dass wir uns zurückziehen. Da ist auch keine Zeit für eine noch so kurze Frage. Schließlich brauchen wir vier bis acht Minuten, um uns nach einer Unterbrechung wieder auf unsere eigentliche Aufgabe zu konzentrieren. Hängen Sie zum Beispiel ein Schild an die Tür mit einem klaren Bitte-nicht-stören-Signal. Am besten mit Uhrzeit, also "bis 14 Uhr". Dann ist der Kollege nicht frustriert und weiß, wann er Sie wieder ansprechen kann. Etwas schwieriger gestaltet sich Abstand in einem Großraumbüro. Aber auch hier können Sie sich den Kollegen mitteilen und darum bitten, dass sie Sie die nächste Stunde nicht stören. Kleine optische Hilfe: Setzen Sie Kopfhörer auf. Das hemmt davor, Sie trotz der geäußerten Bitte zu stören.

## Ablenkungen verschieben

Es gibt Kollegen, die sind zwar nett, haben aber leider immer und ständig etwas zu sagen. Und das ausgerechnet in stressigen Phasen. Scheuen Sie sich nicht davor, offen anzusprechen, dass Sie die Unterhaltung zwar spannend finden, sie aber gern zu einem anderen Zeitpunkt führen würden.

## Notbremse ziehen

Weder Ihnen noch Ihren Kollegen nützt es, wenn Sie in Arbeit versinken und dabei still vor sich hin leiden. Im harmlosesten Fall stecken Sie Ihre Kollegen mit schlechter Laune an. Im schlimmsten Fall kann zu hoher Druck und eine andauernde psychische Belastung sogar zu einem Burn-out-Syndrom führen. Besser, Sie geben frühzeitig Bescheid, bitten vielleicht sogar um Hilfe, als körperliche Schäden davonzutragen. Das hilft allen Beteiligten.

## Heimweg genießen

Ob auf dem Fahrrad, im Auto oder zu Fuß – lassen Sie den Ort, an dem Sie arbeiten, nicht nur räumlich hinter sich. Entfernen Sie sich auch gedanklich von Terminkalender und Co. Spätestens zu Hause angekommen sollten Sie alle beruflichen Gedanken auf der Strecke gelassen haben.

In unserem Special können Sie sich umfangreich über das Thema Burnout informieren. Ursachen, Symptome und Therapien - wir haben die wichtigsten Fakten für Sie zusammengetragen.

Lesezeichen erstellen

Was Sie interessieren könnte

Acht Tipps, wie Sie sich vor Burnout schützen können

"160 Symptome können auf ein Burnout hinweisen"

Stress? Jetzt einfach und schnell abstellen!

Hilfe bei Burnout

# So verbessern Sie Ihre Ausstrahlung

09.11.2014 STEFANIE MIXA

**Mit nur kleinen Veränderungen können Sie Ihre eigene Ausstrahlung verbessern. Entscheidend dabei ist sowohl Ihre innere Einstellung als auch Ihr äußeres Auftreten.**

Bild: thinkstock

Es gibt Menschen, die betreten einen Raum und ihnen ist die Aufmerksamkeit aller sicher. Und zwar ohne, dass sie irgendetwas dafür tun müssen. Lediglich ihr Auftreten ist dafür verantwortlich. Wir bezeichnen das gern als "das gewisse Etwas" und meinen damit eine wirklich präsente Ausstrahlung. Wenn Sie sich genau so einen Auftritt wünschen, dann könnten diese kleinen Hebel schon der erste Schritt zu einer positiveren Ausstrahlung sein.

## Die Kraft unserer Gedanken

Ein entscheidender Einflussfaktor für eine positive Ausstrahlung ist die Kraft unserer Gedanken. Haben wir alle schon einmal gehört, nur wie sieht das mit der praktischen Umsetzung aus? Denn "Was wir denken, strahlen wir aus", davon ist Regina Fürst überzeugt. Als führende deutsche Expertin in Sachen Ausstrahlung muss sie es schließlich wissen. Denken wir immer nur an den möglichen negativen Ausgang einer Sache, lästern wir viel und ständig über unsere Mitmenschen und erwarten wir immer das Schlimmste, werden wir auch genau so von außen wahrgenommen - also negativ. Umgekehrt funktioniert dieser Weg natürlich genau so: Versuchen wir uns auf ein gutes Ende zu konzentrieren, wundern wir uns vielleicht über das Verhalten unseres Gegenübers, statt uns darüber auszulassen und gehen wir positive an die Dinge ran, strahlen wir das auch aus. Regina Fürst nennt das das Lebensgesetz der Anziehung: "Wer eine schöne Ausstrahlung hat, zieht schöne und positive Dinge an - und umgekehrt." Also lieber an das Fünkchen Hoffnung klammern, wenn es einmal heikel wird, statt sich auf die Seite der Schwarzmaler zu schlagen.

## Eine aufrechte Haltung

Ähnlich wichtig wie die Kraft unserer Gedanken ist auch unsere Körpersprache für unsere Präsenz. Und zu so einer starken Präsenz gehört eine aufrechte, selbstsichere Haltung. Statt das Gewicht von einem Bein aufs andere zu verlagern und damit immer leicht schief zu stehen, verteilen Sie das Gewicht lieber auf beide Beine. Das schafft eine gewisse Bodenhaftung und fühlt sich standfester an. Achten Sie auch auf Ihre Arme und darauf, dass Sie sie nicht dauernd verschränkt halten, sondern zwischendurch mal locker lassen. Gehen Sie nicht gebückt durchs Leben. Entscheiden Sie sich bewusst für einen aufrechten Gang. Der hat im übrigen nichts mit Hochmut zu tun, sondern soll Ihrem Gegenüber ein Gefühl von Selbstsicherheit signalisieren. Auch im Sitzen sollten Sie auf Ihre Haltung im Blick haben. Eingesunken auf dem Bürostuhl wird Sie Ihr Umfeld sicher nicht als auffallend selbstbewusst wahrnehmen.

## Aktiv Probleme angehen

Wenn wir uns tagein tagaus mit unseren Ängsten beschäftigen, fühlen wir uns irgendwann völlig gelähmt. Besser: Stellen Sie sich Ihren Ängsten und versuchen Sie sie zu überwinden. Das ist nicht nur ein leicht klingender Rat. Er kann auch schnell in die Tat umgesetzt werden. Machen Sie sich Ihre Ängste bewusst. Schreiben Sie sie in Ihr Tagebuch, in Ihren Terminkalender oder einfach nur auf ein Blatt Papier. Überlegen Sie konkret, wie sich ein Problem nach dem anderen aktiv lösen lässt. Am Besten Sie priorisieren beim Aufschreiben gleichzeitig. Danach geht es an die Umsetzung, also daran, ein ums andere Problem zu beseitigen. Sie werden sehen, dass sich schon bald ein Gefühl der Zufriedenheit, aber auch Motivation für die nächsten Aufgaben einstellt. Haben Sie die ersten hoch priorisierten Punkte abhakt, nehmen Sie sich Zeit und seien Sie stolz auf sich. Dieses Gefühl von Stolz ist unmittelbar mit Ihrer Ausstrahlung verknüpft.

**Regina Fürst: "Was wir denken, strahlen wir aus!"**

## Das kleine Glück im Alltag

Sie haben es sicher alle schon geahnt: Nicht das Streben nach dem großen Glück bringt uns die Erfüllung. Es geht um die kleinen, manchmal sogar winzigen Dinge im Alltag, die uns glücklich machen und auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten sollten. Also gehen Sie mit offenen Augen durchs Ihr Leben und entdecken Sie genau diese Kleinigkeiten. Der Stein in Herzform, der Überraschungsbesuch der besten Freundin, der Feiertag, den Sie nicht auf dem Schirm hatten, die hübsche Postkarte im Briefkasten, eine Rückzahlung Ihres Stromanbieters. Die Liste lässt sich unendlich weiter führen. Fangen Sie doch gleich mit Ihrer persönlichen Glücksliste an. Der Gedanke daran lässt Sie dann auch einen weniger guten Tag mit mehr Zuversicht überstehen.

## Unser Äußeres zum Strahlen bringen

Tatsächlich ist eine positive Ausstrahlung nicht völlig losgelöst von unserer Optik. "Mindestens 30 Prozent unserer Ausstrahlung hängt auch mit unserem Äußeren zusammen" so Regina Fürst. Accessoires, Brille, Frisur, Farben - all diese Faktoren sind wichtig für unsere Gesamterscheinung und damit unsere Wirkung auf andere. Aktuellen Trends sollten Sie dabei nicht hinterherjagen. Entscheiden Sie sich vielmehr für Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen, mit der Sie Ihrem eigenen Stil treu bleiben. Ihre Umwelt wird dieses positive Feeling genau als solches registrieren.

## Auf die innere Einstellung kommt es an

Sie ärgern sich immer wieder über das gleiche Thema oder die selbe Kollegin? Lassen Sie es. Die Energie, die Sie auf solche Situationen verschwenden, die nicht zu ändern sind, ist absolut verlorene Energie. Überdenken Sie lieber Ihre Einstellung über das, was Sie so aufregt. Nur wenn Sie selbst etwas ändern, wird sich der Knoten lösen. Darin besteht das ganze Geheimnis. Dem eigentlich wissen wir es ja alle: Wir können nur uns selbst ändern, nicht aber die anderen. Haben Sie das erst einmal verinnerlicht, wird sich auch Ihr Umfeld verändern.

**Was Sie noch in Sachen positive Ausstrahlung tun können? Hier finden Sie weitere Tipps.**

Regina Fürst ist Expertin für Ausstrahlung und Charisma.
Bild: David Maszile

**Wir haben außerdem ausführliches mit Ausstrahlungs-Expertin Regina Fürst gesprochen, wie wir unserer Auftreten verbessern können.**

Lesezeichen erstellen

0 Kommentare EMOTION.DE Einloggen
Empfehlen Teilen Nach Besten sortieren
Start the discussion…
Be the first to comment.
AUCH AUF EMOTION.DE WAS IST DAS?
Selbstständig machen – Selbstständig sein
Ein Kommentar • vor 6 Monaten
Evelyn Stürzerer — Super geschrieben, danke.
Was mache ich mit alter Kleidung?
Ein Kommentar • vor 3 Monaten
Stefan Tietze — Ich bin meine Sachen seit gut auf www.getraucht.de los geworden. So ähnlich wie ebay. …
Test: Wie kreativ sind Sie?
Ein Kommentar • vor 2 Monaten
Francis Bee — Naja, ich wäre ja zufrieden, wenn ich das Bild aus der Frage 3 sehen könnte…Die Frage 5 …
Produkttest: Anti-Aging-Pflege von Dermasence
Ein Kommentar • vor 2 Monaten
EMOTION.DE — Liebe Unerinnen, wir freuen uns sehr über die zahlreichen Kommentare! Leider genügt ein …
Abonnieren Disqus deiner Seite hinzufügen Datenschutz DISQUS

Was Sie interessieren könnte
Interview mit Regina Fürst: Was wir denken, strahlen wir aus
Das Innere zum Leuchten bringen
Regina Fürst: "Authentisch nach vorn! Wie Sie Ihr Leben zum Strahlen bringen"
Stärken Sie Ihre innere Einstellung

Aktuelles Heft bestellen

Aktuelles Heft bestellen

Aktuelles Heft bestellen

Aktuelles Heft bestellen

ÜBER
Presseberich
Mediadaten
Jobs
Kontakt
WEBSITE
Impressum
Datenschutz
AGB
EMOTION