

Taunus-Journal – Dezember 2008

## **Geheimnisse unserer Attraktivität**

Autoren und © Copyright: Corina C. + Ralph Steuernagel

„Nur Toren urteilen nicht nach dem Äußeren. Das wahre Geheimnis der Welt ist das Sichtbare, nicht das Unsichtbare.“ Oscar Wilde

Das Geheimnis der Schönheit und die Bedeutung von Attraktivität für zwischenmenschliche Beziehungen beschäftigt die Menschheit seit Urzeiten.

Warum beurteilen wir eine Person attraktiver als die andere? Warum suchen wir die Gesellschaft einer Person und vermeiden die andere? Warum können wir Jemanden einfach gut riechen?

Wie wir fühlen und denken, wenn wir Jemanden nicht kennen, hat mit äußeren Merkmalen zu tun, und zwar deshalb, weil wir ausschließlich ein Bild wahrnehmen, sonst nichts.

Die Zusammenhänge zwischen unseren Eindrücken und den physiognomischen Merkmalen unseres Gegenübers sind äußerst komplex und werden in dem relativ jungen Bereich der Attraktivitätsforschung seit 1960 systematisch analysiert.

Das Phänomen des Eindrucks geschieht ohne Mitwirkung des Denkens. Wir beurteilen und dieses Urteil ist kein reines Vorurteil, da sich unsere Erkenntnisse hauptsächlich aus der Welt des Sichtbaren bilden.

Zahlreiche Studien konnten belegen, daß gutes Aussehen in allen Lebensbereichen von großem Vorteil ist. Psychologische Untersuchungen fassen fünf wesentliche Parameter der menschlichen Attraktivität zusammen: Gesundheit, Jugendlichkeit, Gruppenzugehörigkeit, Geschlechtsentsprechung, Sozialstatus.

Bis heute ist ungeklärt, weshalb Menschen die Tendenz haben, Aesthetisches („schön“) mit Ethischem („gut“) zu vermischen. Ein statistisches Beispiel verdeutlicht diese Realität: Arbeitnehmer, die als attraktiv empfunden werden, haben mindestens 10% höhere Gehälter!

## **ANALYSE IHRER ATTRAKTIVITÄT**

Eine Attraktivitätsanalyse stellt eine Aufnahme der natürlichen Eindrucksmerkmale dar. Diese bestehen aus zwei grundlegenden Aspekten:

- » Die „nonverbalen“ Eindrucksmerkmale bestehen aus allgemeinen Eindrücken (bsp. geschätztes Alter, Sympathie und Femenität/Maskulinität) und visuellen Eindrücken (bsp. Gesicht, Styling und Körpersprache).
- » Die „verbalen“ Eindrucksmerkmale werden durch Sprache und Stimme vertreten.

Um glücklicher und erfolgreicher in Einklang mit speziellen Rollen und Persönlichkeitsfacetten (bsp. Mutter, Geschäftsfrau, Ehepartner, Freundin, Öffentlichkeitsperson, Bewerberin, Braut) zu leben, sollten Sie Ihren persönlichen Ausdruck unter Beachtung Ihrer Identität zielgerichtet gestalten. Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht und stärken Sie somit Ausstrahlung und Selbstwertgefühl.

## **TIPPS ZUR STEIGERUNG IHRER ATTRAKTIVITÄT**

Im Attraktivitäts-Coaching werden unter Nutzung von Audio- und Videoanalyse folgende Merkmale gestaltet:

### **1. Ihr Kopf**

Gesicht und Haut

Achten Sie auf Ihre Beschaffenheit Ihrer Hautoberfläche – je glatter, reiner und strahlender, desto attraktiver. Weitere optimierbare Merkmale sind Augenbrauen, Stirn und Gesichtsspannung.

Visagistik

Akzentuieren Sie Ihre natürliche Persönlichkeit durch passendes Makeup zur jeweiligen momentanen Lebensrolle. Betonen Sie entsprechend Ihrer Physiognomik die Wangenknochen, Augen oder Lippen.

Haarschnitt und -farbe

Steigern Sie durch gekonnte, auf den jeweiligen Anlaß abgestimmte Haargestaltung Ihre Erfolgsquote.

Brille

Die Form, Farbe und Größe Ihrer Brille sollte nicht einfach Modentrends folgen, sondern Ihrem Gesicht und erwünschtem Ausdruck entsprechen.

Lächeln

Hier spielen Lippenlinie und Zahnaesthetik die zentrale Rolle. Nur das Lächeln aus dem Herzen kommt authentisch an – achten Sie daher auf Ihre Gedanken!

### **2. Ihr Körper**

Körperform

Regulieren Sie gemäß Bedarf das Körpergewicht und modellieren Sie durch gezieltes Training Ihre Körperkonturen.

Körpersprache

Achten Sie auf symmetrische Haltung mit Bodenkontakt und harmonische Bewegungsmuster inklusive Gestik.

### **3. Ihr Auftritt**

Sprache

Optimieren Sie Wortwahl, Satzbau und entwickeln Sie eine souveräne, geschmeidige Sprache.

Atmung

Atem ist Leben – Lernen Sie, Atemtiefe und Atembereiche den aktuellen Lebensereignissen anzupassen und energetisieren Sie Ihren Körper.

Stimme

Durch gezielte Artikulation (Lautbildung) und Modulation (Stimmführung und Satzmelodie) können Sie Eindrücke verändern.

Mimik

Ein Drittel des Motorikzentrums Ihres Gehirns steuert die 82 Gesichtsmuskeln, die Ihre Mimik und Hautbeschaffenheit beeinflussen. Halten Sie sich daher durch gezielte Gesichtsgymnastik und Grimassieren jung.

Outfit, Garderobe, Accessoires und Duft

Kleider machen Leute – passen Sie daher Ihr Outfit anlassorientiert an und wählen Sie geeignete Accessoires aus. Auch Ihr Duft erzeugt unbewußt Eindruck.

Farbgestaltung

Variieren Sie sensibel die Ihnen zuträgliche Farbpalette und lassen Sie sich nicht durch aktuelle Fashion irreführen.