

☀ Lassen Sie Ihren Körper sprechen

Klar, wer in sich zusammengesunken dasteht wie ein Schluck Wasser in der Kurve, wirkt wenig anziehend auf andere Menschen. Doch offensichtliche Gesten wie etwa hängende Schultern oder vor der Brust verschränkte Arme sind nur die „lauten“ Botschaften des Körpers. Gleichzeitig teilt er sich unserem Gegenüber sehr viel subtiler mit. Schon die Grundhaltung, z. B. ein gerades und gestrecktes Kreuz, signalisiert unmerklich Sicherheit und Selbstbewusstsein. Tipp: Lassen Sie das Becken im Stehen und Sitzen ein wenig nach vorn kippen – schon streckt sich Ihr Rücken fast von allein. Wenn Sie dann auch noch Ihre Schultern nach hinten nehmen und Ihr Kinn etwas anheben, haben Sie schon einen großen Ausstrahlungs-Bonus sicher.

☀ Hören Sie niemals auf zu träumen

Sie wollen irgendwann einmal um die Welt reisen? Ein Haus am Meer kaufen oder Ihren Garten in ein fernöstliches Paradies verwandeln? Toll. Denn wir brauchen diese Träume, um Freude und Begeisterung zu empfinden. Und diese auch auszustrahlen. Glauben Sie also fest an Ihre Ziele – wie groß oder klein sie auch sein mögen. Haben Sie Ihren Traum immer vor Augen, unabhängig davon, ob er morgen schon Wirklichkeit werden kann. Denn: Nur wer eine Vision hat, kann andere auch mitreißen. Nur wer ein Ziel hat, wird ankommen. Ohne Motiv keine Motivation. Ohne ein inneres Feuer keine Ausstrahlung. Was sollte da leuchten? Vielleicht sind es in Zukunft Sie – wenn Sie einen Raum betreten, dann denken Freunde, Kollegen oder Menschen, die Sie noch gar nicht kennen, ganz sicher schon bald: Da geht aber wirklich gerade die Sonne auf!

S. Schulz/S. Lindenberger



Sich den Wind um die Nase wehen lassen
Gute Momente erkennen und genießen
Das schenkt uns Ausgeglichenheit und eine tolle Ausstrahlung

Charisma aus dem Kosmetikregal

Schnell erfrischt

Ein leichtes Make-up, Mascara und etwas Rouge – diese drei Profis zaubern selbst nach einer kurzen Nacht und wenig Schlaf ruck, zuck Frische ins Gesicht.

Toll kaschiert

Der Blick wirkt sofort offener, wenn Sie weißen Lidschatten bis unter die Brauen auftragen. Dunkle Augenringe verschwinden zuverlässig unter etwas Concealer.

Schön aufgelegt

Tschüss Grauschleier, willkommen Strahle-Teint! Dank der Peeling-Maske „Vinoperfect Masque Révélateur d'Éclat“ mit Pinselaufsatz klappt das im Handumdrehen (Caudalie Paris, Apotheke oder www.caudalie.com, 40 ml ca. 30 €).



Sinnlich umhüllt

Ein Hauch vom „gewissen Extra“ gefällig? Kein Problem, z. B. mit „Beautiful“. Das Parfüm duftet sinnlich – u. a. nach Sandelholz (EdT, 20 ml ca. 20 €).

Zauberhaft verjüngt

Spezialpflege wie z. B. „Olaz Regenerist 30 Sekunden Falten-Auffüller“ glättet die Haut um die Augen im Eiltempo, sorgt so für eine jugendliche Ausstrahlung (Olaz, 30 ml ca. 20 €).

