

## petras Life

PSYCHOLOGIE

»Karriere war gestern – heute muss ich nichts mehr beweisen«

**Dorothee, 42, Wirtschaftswissenschaftlerin und Künstlerin, [www.tinctum.de](http://www.tinctum.de)**

„Ich war die typische Karrierefrau, entwickelte ein Zeiterfassungssystem für ein Großunternehmen, war Gruppenleiterin für Führungskräfte und zuletzt im Vorstand. Ich erledigte alles, was von mir verlangt wurde, und das so perfekt wie möglich. Dabei kamen meine eigenen Bedürfnisse viel zu kurz und auch die meiner Familie. Für meine Leidenschaft, das Malen, blieb kaum Zeit. Vor drei Jahren riskierte ich es, kündigte und machte mich mit meiner Galerie und als Auftragsmalerin selbstständig. Obwohl ich jetzt weniger Geld verdiene als früher, geht es mir hervorragend. Ich weiß ja, was ich kann und was ich schon erreicht habe. Beim Malen kann ich kreativ und emotional sein. Dadurch bin ich ausgeglichen und zufrieden. Beim Verkaufen meiner Werke hilft mir meine Unternehmenserfahrung. Ich habe gelernt, mich zu fokussieren, darauf zu achten, was mir gut tut.“



## So gefalle ich mir – ein Grundkurs

Doch, man kann lernen, sich zu mögen! PETRA bat einen Philosophen, eine Psychologin, eine Stilberaterin und einen Coach um **Strategien für den Frieden mit sich selbst**

### DAS PRINZIP MILDE: MAKEL MACHEN UNS ATTRAKTIV



**Prof. Wilhelm Schmid** lehrt Philosophie an der Universität Erfurt. Er ist Autor u.a. von „Glück – Alles, was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben

ist“, Insel Verlag, 79 S., 7 €. Homepage: [www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de)

**PETRA:** Ist es ein Zeichen unserer Zeit, eher die Eigenarten wahrzunehmen, die wir nicht an uns mögen, als solche, die wir richtig gut finden?

**Wilhelm Schmid:** Menschen meinen heute, alles solle ganz und gar positiv sein. Das ist ein Problem, denn dann

wird das Negative umso spürbarer – also auch alles, was wir an uns selbst nicht leiden können.

**Woher kommt diese Selbstkritik? Als Kind scheinen die Welt und man selbst noch in Ordnung zu sein.**

Das stimmt, Kinder haben lange Zeit ein sehr gutes Verhältnis zu sich selbst. Bis zur Pubertät, dann ändert sich alles. Von da an geht es scheinbar bergab: Alle Anzeichen des Älterwerdens werden erst einmal als negativ bewertet. Nicht erst mit 60, sondern oft schon mit 30.

**Manche Menschen können sich mit zunehmendem Alter besser annehmen, andere werden unzufriedener. Wovon hängt diese Selbstsicht ab?**

Wichtig ist das Beispiel, das ein Mensch bei anderen findet, etwa bei den Eltern. Auch auf die eigenen Überlegungen

kommt es an: Ist es sinnvoll, alle meine Kräfte im Kampf gegen das Älterwerden zu verschwenden, gegen das ich letztlich sowieso nicht ankomme?

**Was aber, wenn ich mich z.B. jünger fühle, als ich bin: Wie finde ich die Balance zwischen Alter und Gefühl?**

Der Gegensatz von außen und innen ist sehr spannend: Wie können wir uns nach außen gestalten, obwohl wir doch keine formbare Masse sind? Mit Kleidung gelingt das beispielsweise, wir bringen damit das Innere nach außen. Aber auch umgekehrt wirkt das Äußere auf uns zurück: In manchen Kleidungsstücken fühlen wir uns souverän, in anderen nicht.

**Was können wir tun, um uns zu gefallen: unsere Makel möglichst leicht nehmen?**

Wir können uns nur mögen, wenn wir



## petras Life

PSYCHOLOGIE

uns über unsere Eigenarten klarer werden – auch die schwierigen. Wir sollten es lassen, sie aus der Welt schaffen zu wollen, das käme einer partiellen Selbsttötung gleich. Das Leben besteht aus Gegensätzen, wie ich selbst. Das macht das Leben interessant – und auch mich.

## DAS WOHLFÜHL-PRINZIP: LERNEN, POSITIV ZU DENKEN



**Dr. Maja Storch ist Diplompsychologin und Projektleiterin an der Uni Zürich sowie Autorin, u.a. von „Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“, Verlag Huber, 164 S., 26,95 €**

**PETRA: Es heißt: Jemand ist im Reinen mit sich. Wie gelingt einem das?**

**Maja Storch:** Manche Menschen haben eine erhöhte Sensibilität für Negatives und regen sich schneller auf. Andere haben eine erhöhte Sensibilität, sich zu freuen. Das ist grundsätzlich angeboren. Durch die frühe Lerngeschichte wird diese Tendenz entweder gestärkt oder abgeschwächt. Man sieht es den Menschen an, die dauernd mit negativen Affekten kämpfen müssen: traurige Haltung, Falten im Gesicht...

**Kann man umdenken lernen?**

Aber sicher! Das menschliche Gehirn ist bis ins hohe Alter zur neuronalen Plastizität in der Lage – einfach ausgedrückt: Es bleibt lernfähig. Man kann bewusst mehr Gründe suchen und finden sich zu freuen, wird dann mehr lachen – und die Mimik und die Ausstrahlung ändern sich.

**Wie beim Verliebtsein: Plötzlich wirkt man ansprechender auf andere.**

Aber da reagieren Sie auf einen Stimulus von außen. Viel interessanter ist doch: Wie bekomme ich das im Selbstmanagement hin? Mein Kollege Frank Krause und ich haben hierfür das „Zürcher Ressourcen Modell“ entwickelt.

**Wie funktioniert das?**

Es ist ein umfassendes Training, in dem jeder Teilnehmer ein eigenes Mottoziel

»Suchen Sie bewusst Gründe, sich zu freuen – Ihre Mimik und Ausstrahlung ändern sich dadurch automatisch«

formuliert. Dazu benutzen wir eine bestimmte Sprache, denn das emotionale Erfahrungsgedächtnis soll angesprochen werden, nicht der Verstand. In unseren Seminaren gehen wir auf Bildersuche: Welches Bild würde dir helfen, dich besser zu fühlen? Da sagt zum Beispiel eine Frau: „Das Bild einer saftigen Stachelbeere.“ Sie reagiert positiv auf die Wörter Ernte, Reife, Wärme. Ihr Mottoziel wäre dann: „Ich genieße meine reife Ernte im warmen Licht.“

**Kann ein solch simpler Satz wirklich eine positive Veränderung erzeugen?**

Ja, aber nur, wenn Sie täglich damit arbeiten. Dazu entwickeln Sie Ihr Embodiment, eine Tai-Chi- oder Yoga-Figur, die üben Sie zu diesem Satz. Das wird dann im Körpergedächtnis gespeichert.

**Wie wirkt sich das im Alltag aus?**

Sie können es in angespannten Situationen abrufen. Wenn Sie ein Jahr lang geübt haben, ist dieses neue neuronale Netz gelernt und das alte verlernt.

## DAS PRINZIP SICHERHEIT: EINEN NEUEN LOOK SUCHEN UND SICH SELBST FINDEN



**Irena Lohn berät Firmen und Privatpersonen in Stilfragen und Umgangsformen. Mehr Info und Kontakt unter [www.imageyourlife.de](http://www.imageyourlife.de)**

**PETRA: Was mögen die Menschen, die zu Ihnen kommen, nicht an sich?**

**Irena Lohn:** Manche klagen, dass sie immer das Gleiche anziehen oder sich beim Einkaufen unsicher fühlen. Andere nehmen eine neue Job-Position ein, die einen bestimmten Dresscode verlangt, und haben den Eindruck, sie müssten sich verkleiden.

**Wie nehmen Sie Klienten dieses Gefühl?**

Ich rate beispielsweise, mal einen halben Tag einen Anzug zu tragen und damit in der Stadt herumzulaufen. Spätestens im neuen Büro merken sie: Man hebt sich gar nicht hervor, das trägt hier jeder. Frauen, die sich weiblicher fühlen wollen, empfehle ich, ganz klassisch, einen roten Lippenstift – auch auf dem Spielplatz oder beim Abwaschen.

**Fehlt vielen ein Gespür für sich?**

Was vielen fehlt, ist die Lust an sich selbst, das zeigt sich schon im Straßensbild: Alle sehen gleich aus. Bei einer Imageberatung geht es nicht darum, sich aufzumotzen, sondern Persönlichkeit und Authentizität zu leben.

**Erkennen Sie die Problempunkte Ihrer Klienten sofort?**

Ja. Aber sie müssen selbst darauf kommen. Wir beginnen mit einem Fragebogen: Was ist Ihr Ziel? Da heißt es oft: Huch, darüber habe ich mir noch nie Gedanken gemacht! Dann gehen wir in ein Rollenspiel: Welche prominente Frau finden Sie spannend? Warum? Wo unterscheiden Sie sich? Wir arbeiten mit dem, was da ist, und manchmal kopieren wir auch andere.

**Aber was ich an anderen toll finde, muss nicht unbedingt zu mir passen.**

In der Grundberatung erfahren Sie, welche Schnitte Ihnen optimal stehen, welche Passformkriterien Sie beachten müssen, mit welchen Farben Sie mehr Ausstrahlungskraft haben. Diese Basis gebe ich jeder Klientin mit.

**Eine neue Farbe verwandelt mich in einen neuen Menschen?**

Sie werden plötzlich positives Feedback von anderen erhalten, und das beeinflusst auch die Psyche. Aber man darf nicht erwarten, dass so eine Beratung das gesamte Leben verändert.

**Ist die Zufriedenheit von Dauer?**

Das ist unterschiedlich. Eine wichtige Hausaufgabe meiner Klienten ist es, ausgiebig in Mode-Zeitschriften zu blättern: Warum finde ich dieses Outfit span-



nend, und was kann ich davon umsetzen? Eine Fremdsprache lernt man ja auch nicht an einem Tag.

**Wenn wir uns optisch mehr Mühe gäben, wären wir dann zufriedener?**

Davon bin ich überzeugt. Man setzt sich dabei mit sich selbst auseinander; gestaltet den Körper als Leinwand und betrachtet sich als wertvoll.

## DAS PRINZIP ANTRIEB: UNSER INNERES POTENZIAL ERKENNEN



**Michael Wiegel trainiert Firmen, Führungskräfte und Privatpersonen. Er entwickelte die „Brandbeat“-Methode. Mehr Info unter [www.mybrandbeat.de](http://www.mybrandbeat.de)**

**PETRA:** In Ihren Workshops lernen Menschen, sich als Marke zu betrachten. Was sehen die da Neues an sich?

**Michael Wiegel:** Wichtig ist, dass es nicht um eine Außenbetrachtung geht, sondern um den inneren Kern – und der ist pure Kraft. Eine starke Marke hat viele Facetten und Leistungen. Letztlich begeistern wir uns für eine Marke, weil sie uns tief berührt, weil sie uns viel mehr gibt als der bloße Werbeslogan verspricht. Und genau darum geht es auch bei uns Menschen: Ziel ist, zu erkennen, was uns ausmacht und andere begeistert.

**Und das erkunden Ihre Klienten in Ihren Trainings?**

Ja. Es geht um die klare Wahrnehmung unseres tiefsten inneren Antriebs. Im Vordergrund stehen die Emotionen, unsere stärksten Kräfte. In der westlichen Welt gehen wir immer vom Verstand aus und sortieren hinterher unser Gefühl ein. Ich drehe das Prinzip um: Bei mir gehen Sie mit ihrer Intuition voran. Wir tauchen in sechs Fragenbereiche ein, man arbeitet sich immer weiter vor. Am Ende erkennen Sie klipp und klar Ihre eigenen Werte und Potenziale, die einzigartig sind.

**Erschrickt da mancher vor sich selbst?**

Nein, Sie machen das ja selbst, Schritt für Schritt. Aber viele sind verblüfft, was sie wirklich ausmacht. Etwa Menschen, die sehr dominant auftreten. Die merken jetzt, worum es ihnen wirklich geht: Dass sie zum Beispiel aggressiv werden, wenn etwas Bestimmtes nicht erfüllt wird. In Zukunft können sie ihre Bedürfnisse und ihren Antrieb deutlicher – und für alle verständlicher – formulieren.

**Warum sind wir uns oft so fremd?**

Unsere Denkkultur legt darauf keinen Wert. In der Schule, im Studium: Immer sagt dir die Außenwelt, wie du zu sein hast. Aber wie viele Leute gibt es, die zwar einen guten Job machen, innerlich jedoch unerfüllt sind? Umdenken zahlt sich immer aus. ●●●



Arzneimittel aus Ihrer Apotheke

## Gesund in Form. Dr. Schüßler Salze DHU – schön mit Köpfchen.

Sie möchten im Sommer überall eine gute Figur machen? Achten Sie auch auf einen ausgewogenen Mineralstoffhaushalt. Kombinieren Sie clever:

**Dr. Schüßler Salze DHU Nr. 5 + 9 + 10 als Tabletten.**

Für Ihre Vorbereitung auf den Sommer.

Nr. 5 Salz der Nerven und Psyche

Nr. 9 Salz des Stoffwechsels

Nr. 10 Salz der inneren Reinigung

**Dr. Schüßler Salze DHU Nr. 1 + 11 als Lotionen.**

Schließlich wünscht sich jede Frau feste, straffe Haut.

Lotio Nr. 1 Salz in der festen Haut

Lotio Nr. 11 Salz in straffem Gewebe

Ihre erste Wahl für einen rundum schönen Sommer.

[www.dhu.de](http://www.dhu.de)

**Dr. Schüßler Salze®**  
BIOCHEMISCHE MITTEL ORIGINAL DHU

Kalium phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 5, Natrium phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 9, Natrium sulfuricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 10 • Calcium fluoratum Lotio Biochemisches Funktionsmittel Nr. 1, Silicea Lotio, Biochemisches Funktionsmittel Nr. 11. Anwendungsgebiete: Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union, Postfach 41 02 80, 76202 Karlsruhe, [www.dhu.de](http://www.dhu.de)