

Fit fürs Date

Rendez-vous, Rede oder Vorstellungsgespräch: Wellnesstrainerin Jacqueline Schneider zeigt, wie Sie locker und selbstsicher bleiben.

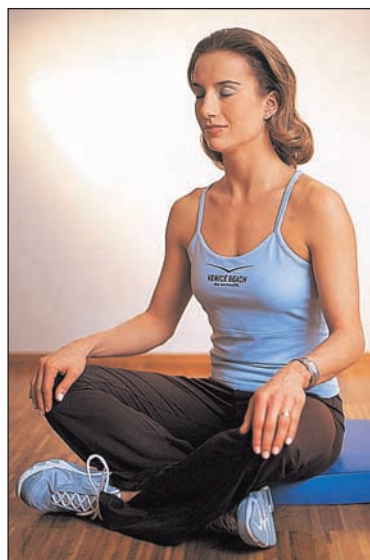
Ein Druck im Bauch, leichte Beklemmung in der Brustgegend, Gesicht und Körper angespannt. Und das ausgerechnet dann, wenn Mann und Frau gerne locker, charmant und fröhlich wirken möchten. Ein paar kleine Tricks helfen, das Selbstvertrauen und die Ausstrahlung aufzubauen, die vor einem Date, Vorstellungsgespräch oder vor einer wichtigen Sitzung gefragt sind.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und lassen Sie das Kommende vor dem inneren Auge ablaufen. Sehen Sie beispielsweise, wie Sie schwungvoll die Tür öffnen und strahlend auf Ihr Gegenüber zugehen. Sehen Sie, dass Sie dabei locker sind, dass Sie kompetent wirken, anziehend, oder was Sie für diese Verabredung eben brauchen. Mit dieser Übung bauen Sie Ihr Selbstbewusstsein auf, und

Ihre innere Energie ist zielgerichtet bei der Sache.

Nachdem die innere Energie mobilisiert ist, sollte man nun der äußeren Energie Aufmerksamkeit schenken. Bewegung heisst das Zauberwort. Tanzen, den ganzen Körper ausschütteln oder hüpfen wie Kinder, das lockert und macht fröhlich. Dabei tief atmen und singen oder laut seufzen. Grimassen schneiden, Augen rollen, Schnauben wie ein Pferd – am besten natürlich unbeobachtet: all dies lockert die Gesichtsmuskeln.

Was nützt all die schöne Energie, wenn Sie wie ein Nussgipfel oder drapiert wie eine Diva vor Ihrem zukünftigen Chef oder Geliebten sitzen? Futsch ist sie! Es wirkt unstimmig. Also: Kopf hoch, Rücken gerade, Brust offen, Arme und Schultern locker, Beine auf dem Boden. **SAN**



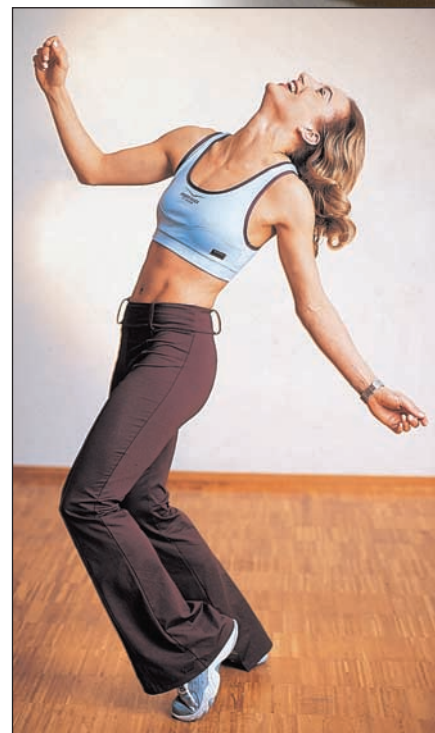
Bilder Béatrice Lang

1. Motivation

Setzen Sie sich in aller Ruhe hin und lassen Sie das Gespräch oder die Verabredung vor Ihrem inneren Auge ablaufen. Sie sagen sich auch, dass Sie gut und schön sind.

3. Hüpfen

Fröhlich wie die Kinder. Machen Sie kurz vor dem Treffen einen kleinen Freudenhüpfer. Mitten in der Stadt können Sie ihn sich auch denken.



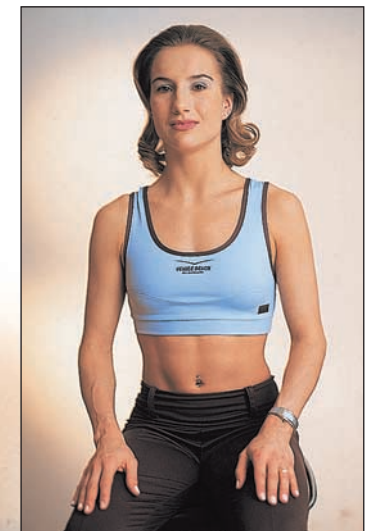
2. Tanzen

Tanzen macht glücklich und setzt Energie frei. Lassen Sie Ihre Lieblingsmusik abspielen und tanzen Sie, so wild Sie können – kurz bevor Sie das Haus verlassen.



4. Augenspiel

Wache lebendige Augen: Fixieren Sie in schneller Folge abwechselungsweise Punkte in der Nähe und in der Weite, rollen Sie die Augen, schielen Sie bewusst.



5. Haltung

Sitzen Sie dann Ihrem Verehrer oder Ihrem potenziellen Chef gegenüber, bleiben Sie sich selber. Das zeigt sich in einer offenen, schlichten, ungekünstelten Haltung.

