

# WAS IST EIGENTLICH AUSSTRAHLUNG?

SCHWER ZU FASSEN UND DOCH IMMER DA: JEDER VON UNS HAT EINE WIRKUNG AUF ANDERE. DOCH DIE WENIGSTEN WISSEN, WIESO. UND DASS ES DIE KLEINEN DINGE SIND, DIE FÜR CHARISMA SORGEN

**A**usstrahlung ist eine seltsame Sache. So stark wie ein Duft, so deutlich wie ein Schild auf der Stirn und doch vollkommen unsichtbar. Niemand weiß so recht, was es ist, und doch spürt jeder, wenn er bei einer neuen Begegnung von ihr erfasst wird. Manche haben eine herzliche Ausstrahlung, andere wirken geheimnisvoll, verschlossen, warmherzig oder als würde eine innere Sonne aus ihnen leuchten. Doch wie entsteht Ausstrahlung? Kurz gesagt, ist sie ein Zusammenspiel von Mimik, Gestik, Körperhaltung und Sprache. Dieses Geflecht ist so fein in seinen Nuancen, so komplex, dass man es nicht wie ein Marionettenspieler kontrollieren kann. „Ausstrahlung ist die Energie, die von innen nach außen strahlt“, sagt der Kommunikationstrainer Werner Knigge, der ein Buch über das schwer zu fassende Phänomen geschrieben hat. Ausstrahlung

ist sozusagen unser wahres, authentisches Ich, das direkt auf andere wirkt, lange, bevor wir ins Gespräch kommen. Manipulieren kann man das nicht, denn das, erklärt Knigge, hieße, man spielt einfach eine andere Rolle, und die ist schnell durchschaut. Was aber beeinflusst unsere Ausstrahlung? Kurz gesagt: alles. Wirkt jemand unangenehm, dann, weil er den schlechten Dingen im Leben mehr Platz lässt als den schönen. Viele Menschen konzentrieren sich zu sehr auf die kleinen Hindernisse des Lebens – Rechnungen, Deadlines, Streit mit der Freundin, rote Ampeln –, statt an all die kleinen Sonnenstrahlen zu denken, die sie jeden Tag zu erreichen versuchen. Wie: gerade noch den Bus erwischen, an einem Samstag Geburtstag haben, ein Fahrrad vom Bruder repariert bekommen, das neue Buch des Lieblingsautors in der Tasche, ein Anruf der besten Freundin. Dinge, die man gelassen hinnehmen kann – oder aber man freut sich darüber wie ein Kind. Ihre Ausstrahlung wird es Ihnen danken.

## WO LIEGT DAS PROBLEM?

**IM JOB, BEI DER LIEBE, UNTER FRAUEN: IN SACHEN AUSSTRAHLUNG MACHEN WIR DIE IMMER GLEICHEN FEHLER. VIER EXPERTEN DECKEN SIE FÜR UNS AUF**



### IM JOB

Frauen sind oft zu unscheinbar. Sie machen sich körperlich sehr schmal, sitzen mit übergeschlagenen Beinen, die Hände im Schoß, und schon sind sie kaum noch zu sehen. Der Kollege neben ihnen setzt eine deutlich massivere Körpersprache ein, nimmt viel Raum für sich in Anspruch, suggeriert Macht. Frauen dagegen denken, wenn sie sehr gut arbeiten, wird das schon irgendwann jemand bemerken. Etwas Selbst-PR und Eigeninitiative gehören aber dazu, damit man weiterkommt. Man sollte sich deshalb auch mal trauen, offensiver aufzutreten, eigene Erfolge zu Wort zu bringen. Hat der Chef die Wahl zwischen einem, dessen gute Ergebnisse er kennt, und einem, der im Verborgenen agiert, würde er sich verständlicherweise für die

sichere Seite entscheiden: den, der sich selbst für den nächsten Karriereschritt empfiehlt.

*Carolin Lüdemann, Business-Coach („Das Geheimnis der positiven Ausstrahlung“, Mankau, 12,95 Euro)*



### MIT MÄNNERN

Frauen senden häufig verwirrende Signale. In Flirt-situationen agieren sie, als würden sie sich für den Mann interessieren, schirmen sich dann aber ab. Beispiel: Sie geht kurz auf sein Lächeln ein, dreht sich dann aber schnell wieder weg. Das wird nicht als Unsicherheit oder „Jagdaufforderung“, sondern als Desinteresse gelesen. Ein weiterer Klassiker: Eine Frau sitzt im Café und würde gern jemanden kennenlernen. Doch ihre übergeschlagenen Beine und die schützend verschränkten Arme halten jeden



### MIT ANDEREN FRAUEN

Frauen sind insgesamt konfliktstauer und mehr auf Harmonie bedacht als Männer – auch im Umgang mit anderen Frauen. Daher senden sie unbewusst Signale, die schon beim ersten Treffen sagen: „Ich bin Freund, nicht Feind.“ Sie lächeln, die Stimme hebt sich, es werden lieber ein paar Worte zu viel als zu wenig gewechselt. Solch ein Verhalten verrät Offenheit und wird ganz natürlich als Freundlichkeit wahrgenommen. Verzichtete eine Frau darauf, erscheint sie schnell

davon ab, auf sie zuzugehen. Es hilft auch kein Lächeln, wenn der restliche Körper Nein sagt. Ein weiteres Problem ist die selektive Wahrnehmung: Viele Frauen haben ein bestimmtes Bild im Kopf. Sie konzentrieren sich nur auf Männer, die dieser Vorstellung entsprechen – auch wenn die keine Flirt-Signale aussenden. So gehen sie enttäuscht nach Hause und haben nicht bemerkt, dass andere Männer mehrfach versucht haben, ihre Aufmerksamkeit zu erlangen.

*Eric Hegmann, Single-Experte bei Parship*