

Alexandra Strobel ist 35 und arbeitet in München als Produktmanagerin. Mit ihrem Leben ist sie zufrieden, wären da nicht diese Momente, in denen sie gern mit einem originellen Spruch kontern würde – ihr aber einfach nichts einfällt. Ihr größter Wunsch:

TEXT_STEFANIE WIGGENHORN

»ICH MÖCHTE SCHLAGFERTIGER SEIN!«

Kein Problem! UNSERE EXPERTEN LASSEN SIE NICHT HÄNGEN





ALEXANDRA STROBEL

PRODUKTMANAGERIN,
35. AUS MÜNCHEN

DIE AUSGANGSSITUATION:

Schon seit dem Einstieg ins Berufsleben fürchtet Alexandra, nicht schlagfertig genug zu sein. Es begann mit dem Druck, sich in einer männerdominierten Handelswelt zu behaupten. Immer stärker wich ihre Spontaneität kalkulierem Denken. Um bloß keinen Fehler zu machen, geht sie auch heute in Gesprächen selten den ersten Schritt, fühlt sich in Gruppen gehemmt und steif. Auch ein Smalltalk, beruflich oder privat, will ihr oft nicht so recht gelingen. Zu laut meldet sich die innere Stimme, die fragt: Was wäre interessant, was witzig?

Obwohl Alexandra sehr schlank ist, trägt sie keine figurbetonte Kleidung – aus Sorge, sie könnte darauf angesprochen werden und dann nicht schlagfertig reagieren. Alexandra sagt: »Ich bewundere alle, die die Lacher auf ihrer Seite haben. In lockeren Gruppensituationen ist mein Kopf wie leer gefegt. Auch flirten, eine Schmeichelei gekonnt erwidern oder einen Angriff an mir abprallen lassen, kann ich überhaupt nicht.«

➔ Wenn Sie auch ein Problem lösen wollen, gehen Sie zu www.brigitte.de/keinproblem



**DIE KOMMUNIKATIONS-
TRAINERIN**

VERONIKA HERRMANN, TRAINERIN
UND COACH FÜR KOMMUNIKATION
UND KÖRPERARBEIT, MÜNCHEN*

Alexandra hat Angst, sich vor anderen zu blamieren, sie braucht mehr Selbstvertrauen. Das bekommt sie, indem sie sich an eine Situation erinnert, in der sie ganz schlagfertig war. Auf dieses gute Gefühl kann sie zurückgreifen, um in ungewohnte Situationen hineinzugehen, sich auszuprobieren.

Um dabei gelassen zu bleiben, hilft Bewegungsmeditation. Mit dem Blick gen Norden wird zum Beispiel das rechte Bein nach vorn gesetzt, zunehmend belastet, während die linke Hand auf dem Bauch ruht und der rechte Arm in einer fließenden Bewegung auf Schulterhöhe nach vorn ausgestreckt wird. Man atmet durch die Nase ein und durch den Mund aus. Alle Himmelsrichtungen werden durchgegangen. Baut Alexandra das in ihren Alltag ein, lernt sie, hemmende Gedanken abzuschalten und ihre Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen. So bleibt sie präsent für ihre spontane und natürliche Reaktion.

*www.veronika-herrmann.de



DIE STYLISTIN

SYLVIA KARL, WOMAN STYLING,
GRÜNDERIN VON WOMAN
STYLING UND STYLISTIN,
MÜNCHEN*

Wenn sich Alexandra in ihrer Haut wohler fühlt, gewinnt sie ein selbstsichereres Auftreten – eine Grundvoraussetzung für Schlagfertigkeit. Alexandra ist ein zarter mädchenhafter Typ. Ihre Schwachstelle ist der flache Po, aber mit ein paar Tricks kann sie dazu stehen. Die Basics: Hosen mit Gesäßtaschen bringen Volumen. Einfarbige Kleidung oder Kombinationen Ton in Ton lassen Alexandra mit ihren 1,63 optisch größer wirken. Auch bei Accessoires sollte sie auf die Proportionen achten. Ungünstig sind große Taschen, auch Schmuck sollte filigran sein.

Alexandra ist ein Sommertyp. Ihr stehen Farben wie Blau, Flieder, Rose oder zarte Rottöne. Das lässt sie frischer, jünger und dynamischer aussehen. Weil ihre Augen etwas eng stehen, sollte sie den äußeren Augenwinkel etwas dunkler und den inneren heller schattieren, so erscheint der Blick frischer.

*www.woman-styling.de



**DIE PERSONAL-
TRAINERIN**

ANJA SIEBER, DIPL. SPORT-
WISSENSCHAFTLERIN UND
PHYSIOTRAINERIN, MÜNCHEN*

Ein Boxtraining für mehr Schlagfertigkeit? Nein. Mangelnde Schlagfertigkeit resultiert oft aus innerer Verkrampfung. Alexandra klagt über Nackenverspannungen. Also setzen wir eine Mischung aus Mobilisations-, Entspannungs-, Beweglichkeits- und Krafttraining ein. Zum Beispiel folgende Übung: sitzend oder stehend, die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen auf Schulterhöhe anwinkeln, Arme gerade nach oben strecken, Handflächen zueinander drehen und langsam zueinander führen. Den gleichen Weg langsam wieder zurück. Das Ganze 8- bis 12-mal wiederholen. Anschließend den Kopf nach links und rechts neigen, die Gegenschulter nach unten ziehen. Das entspannt die Nackenmuskulatur.

Gezieltes Training schult die Körperhaltung, die Selbstwahrnehmung und die Körpersprache. Alexandra erlangt eine körperbewusste Haltung und kann entsprechend entspannt und selbstbewusst auftreten. »

*www.fitcom.de



Impressum

GJ Gruner + Jahr AG & Co KG
Druck- und Verlagshaus, Hamburg

Postanschrift der Redaktion:
Brieffach 21, 20444 Hamburg;
Tel. (040) 37 03-0, Fax 37 03-56 44
Redaktion: Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
http://www.brigitte.de
E-Mail: balance@brigitte.de
E-Mail Anzeigen: anzeigen@brigitte.de
E-Mail Abonnements: abo@brigitte.de

Chefredakteur: Andreas Lebert
Stellvertreterin des Chefredakteurs: Brigitte Huber
Redaktionsleitung: Nikola Haaks, Sinja Schütte
Art-Director: Kolja Kahle
Geschäftsführende Redakteurin: Britta Brenneisen
Freie Mitarbeit: Eva-Maria Schnurr, Sina Teigelkötter
Schlussredaktion:
Dorothee Schöndorf, Astrid Wiedemann
Bildredaktion: Dani Kreisl
Grafik: Viktoria Goetz, Heike Hähnle,
Diana Lukas-Nülle, Jessica Ziemke
Leserservice: Kathrin Behrens
Verlagsleitung: Julia Jäkel
Stellv. Verlagsleitung: Antje Dittrich
Anzeigenleitung: Helma Spieker
Vertriebsleitung: Rainer Stöber,
DPV Deutscher Pressevertrieb
Herstellung: Helge Voss (Leitung),
Tanja Kuge
Marketing-Leitung: Jan-Piet Stempels
Syndication: Picture Press GmbH, Betina Galatis,
Tel. (040) 37 03-25 81, Angela Tilgner,
Tel. (040) 37 03-25 94, Fax (040) 37 03-56 94
Druck: Mohn Media, Gütersloh
Printed in Germany
BRIGITTE BALANCE erscheint wieder am 20.08.2008

© 2008 by Gruner + Jahr AG & Co KG. Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion erlaubt. Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages.

Leserzirkel dürfen BRIGITTE BALANCE nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlages führen. Der Export der BRIGITTE BALANCE und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

Verantwortlich für den Inhalt: Andreas Lebert,
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Verantwortlich für Anzeigen: Harald Künzer (stellv.), Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

GEFÜHLE



... UND DAS HAT'S GEBRACHT:

NACH EINER WOCHE

Ich hatte es ja schon geahnt: Der Grund für meine fehlende Schlagfertigkeit ist vor allem mein mangelndes Selbstbewusstsein. Aber jetzt habe ich zum ersten Mal Ideen, wie ich daran etwas ändern kann. Frau Herrmann hat mich ermutigt, bewusst in Gruppen-Situationen hineinzugehen. Das fällt mir noch sehr schwer. Dennoch hatte ich schon einige kleine Erfolgserlebnisse. So hat mir z. B. bei einem Meeting ein mir fremder Mann seine riesige Hand gegeben und sagte: »Sie haben aber eine kleine Hand!« Darauf habe ich lächelnd erwidert: »Na ja, ich bin ja sonst auch nicht so groß!« Das war ein schönes Erlebnis, weil ich zum ersten Mal auf eine solche Bemerkung reagieren konnte und hinterher riesig stolz war! Das ist nur eine Kleinigkeit, aber Erlebnisse wie dieses stärken mich, wenn es mal nicht so gut klappt.

Überraschend inspirierend war auch der erste Termin mit meiner Personal Trainerin. Ich werde intensiv gefordert und komme meinem lange gehegten Ziel, fitter zu werden, ein Stück näher. Die Trainerin schafft es, mich im richtigen Moment zu motivieren, sodass ich meine letzten Reserven mobilisiere, toll! Sehr neugierig war ich auf den Styling-Termin. Es war spannend, zu erfahren, welche Farben mir stehen und welche nicht. Die anschließende Stilberatung

war auch sehr interessant, aber ebenso verunsichernd. Viele Klamotten, von denen ich überzeugt war, kleiden mich gar nicht gut – mein sündhaft teurer Anzug hat zum Beispiel eine enge, wadenlange Hose, die aber verkürzt optisch meine Beine. Klasse war auch der kleine Schminkkurs. Ich hatte noch nie professionelle Anleitung und war überrascht, wie anders ich wirke, wenn ich richtig toll – aber natürlich – geschminkt bin. Es war das erste Mal, dass ich Make-up aufgelegt habe, und entgegen meiner Annahme, dass man damit künstlich aussieht, habe ich mich richtig gut gefühlt. Gleich danach habe ich schon gemerkt, dass ein gutes Aussehen mir bei einem selbstbewussteren und damit schlagfertigerem Auftreten helfen wird.

NACH EINEM MONAT

In meinem Kleiderschrank hängen nur noch Dinge, die vorteilhaft für mich sind, schmale Hosen und Röcke zum Beispiel – mit dem neuen Stil fühle ich mich tatsächlich viel wohler. Außerdem habe ich mir Make-up, Puder und Concealer zugelegt und nutze es täglich, es macht mich ein ganzes Stück souveräner. Auch die Bewegungsmeditation habe ich in den Alltag eingebaut: Durch die Konzentration auf Bewegung und Atmung kann ich endlich abschalten. Aber vor allem muss ich mich mit meinen Körperempfindungen bewusst auseinandersetzen. Höchste Zeit – es war erschreckend, dass ich gar nicht beschreiben konnte, was ich körperlich fühle, wenn ich in einer unangenehmen Situation bin. Habe ich Bauchkribbeln, Herzklopfen, ist mir kalt oder warm? Ich konnte es nicht sagen. Jetzt habe ich gelernt, in meinen Körper hineinzuhorchen. Mir fiel plötzlich auf, dass ich bei Stress die Schultern hochziehe, was mich innerlich verkrampfen lässt und zu Nackenverspannungen und Kopfweh führt. Jetzt kann ich das vermeiden und bin innerlich lockerer. Das wirkt sich positiv auf meine Gespräche aus: Ich grübele nicht mehr darüber, was ich sagen könnte, bin deutlich spontaner geworden. Auch habe ich das Gefühl, dass die meisten Unterhaltungen positiver verlaufen und länger dauern: Das geschäftliche Gespräch entwickelt sich plötzlich zum Smalltalk. Super angenehm!

Sehr motivierend war auch das Personal Training. Ich weiß nun besser, mit welcher Haltung ich offen und selbstbewusst wirke. Die Rücken- und Stretchingübungen stärken und entspannen. Für nachhaltige Erfolge muss ich wohl weitertrainieren, aber ich habe eine solide Basis und den Mut, dranzubleiben.

Nach vier Wochen ist ein Anfang gemacht. Ich habe gelernt, nicht alles auf mich zu beziehen und die Dinge lockerer zu nehmen. Gestern zum Beispiel war ich zu Fuß unterwegs und kam einem einparkenden Autofahrer in die Quere – ich habe ihm zugewinkt und ihn angelacht. Vor vier Wochen hätte ich gegrübelt, ob meine Gesten lächerlich wirken – gestern aber stand ich über den Dingen. Ein gutes Gefühl. ■