

Glücksmomente

Wie wir unsere Ziele erreichen

Glücksversprechen gibt es viele: religiöse, weltliche, philosophische, banale, allgemeingültige und persönliche. In dieser Serie beleuchtet der Initiator der Plattform www.gluecksarchiv.de die Faktoren des Glücks und erklärt, was wir selbst für unser Wohlbefinden tun können.

VON KARL KREICHGAUER

Gut ist es, im Leben Ziele zu haben und diese auch anzustreben – das motiviert in schwierigen Phasen, hilft beim Setzen von Prioritäten und gibt uns die Möglichkeit, immer wieder zu prüfen, wie wir vorankommen. Damit das gelingt, ist es wichtig, Ziele so konkret wie möglich zu formulieren und in kleine Etappenziele zu zerlegen. Das macht die Erfolgs- und Fortschrittskontrolle leichter. Wenn dann noch ein Plan B für den Fall existiert, dass sich ein Ziel als nicht realisierbar herausstellt, vermittelt das die nötige Sicherheit, das Gewünschte auch zu erreichen.

Ein weiterer und vielleicht der entscheidendste Punkt ist, bei der Einschätzung der eigenen Ziele und Möglichkeiten realistisch zu sein. Glückliche Menschen sind eher Realisten und haben dadurch auch gute Chancen, ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen. Das geht, indem wir uns klar machen, wo wir stehen, wo wir hinwollen und welche Maßnahmen dafür erforderlich sind.

Jeder von uns hat andere Startvoraussetzungen: Durch unsere Gene, Erziehung und Erfahrung haben wir bestimmte Ansichten und Einstellungen, Ängste und Fähigkeiten, nehmen Rollen ein und motivieren uns auf eigene Weise. Das alles kann uns auf unserem Weg beflügeln, aber auch behindern. Wenn wir etwas erreichen wollen, tun wir also gut daran, das gewünschte Ziel mit unseren Startbedingungen abzugleichen und unsere Stärken, Schwächen und Möglichkeiten richtig einzuschätzen. Wenn uns dann noch klarwird, was uns wichtig ist und welche Ziele für uns welche Bedeutung haben, finden wir leichter geeignete Wege, die uns Schritt für Schritt in die gewünschte Richtung führen.

Während wir ein Ziel anstreben, können wir in uns hineinhorchen und uns fragen, wie wir vorankommen, warum welche Probleme uns immer wieder behindern, und können uns belohnen, wenn wir unsere Etappenziele erreicht haben. Das Allerwichtigste beim Weg zum Ziel ist aber: Anfangen!

Tourengehen erreicht die Snowboard-Szene

Auf der Internationalen Wintersportmesse Ispo in München präsentierten Hersteller wie K2 oder Vöckl erstmals sogenannte Splitboards. Diese Snowboards aus zwei Teilen können entriegelt und als Tourenski genutzt werden. Grund für den Trend sei, dass Snowboarder älter werden und weg von vollen Pisten und teuren Liftten wollen. Das vermutet Reinhard Schitter, Produktmanager beim österreichischen Hersteller Atomic. Auch ein Film mit dem Freerider Jeremy Jones, in dem „Splitboard“-Touren gezeigt wurden, kann das Thema befeuert haben, sagt Andy Threimer von K2. (dpa)

Neues Styling für den Trenchcoat

Humphrey Bogart trug ihn im Film „Casablanca“, Audrey Hepburn in „Frühstück bei Tiffany“, und an regnerischen Tagen ist der Trenchcoat auch auf unseren Straßen zu sehen. Der mittellange doppelreihige Regenmantel liegt im Trend. Allerdings trägt man ihn in den kommenden Monaten auch mit Dreiviertelärmeln, in hellen Sandtönen oder einem Navyblau. Das sagt die Stilberaterin Silke Gerloff aus Frankfurt. Viele Modelle werden nun ab der Taille breiter. So wirkt der Mantel ein wenig wie glockenförmige Petticoat-Kleider. Wer mag, ersetzt den Stoffgürtel durch einen schmalen Ledergürtel. (dpa)

Ordentlich gekleidet im nächsten Herbst

„Neue Angezogenheit“, so lautet das Motto für die Mode von morgen. „Es geht weniger um Neuerfindungen oder Moderevolutionen, sondern darum, das bereits Bekannte zu pflegen und zu modifizieren“, teilt Alexander Rademacher im Rahmen der Modefachmesse CPD Signatures mit, deren Trendexperte er ist. Weiche Materialien wie Wolle und Jersey stehen für Entspannung. Bequem soll die Kleidung sein, aber gleichzeitig ordentlich, ja fast elegant. Die neue Angezogenheit zeige sich bei den Damen durch viele Blazer, die sowohl kurz sein als auch die Länge von Gehröcken haben können. (dpa)



Diese Geste ist nicht schwer zu entschlüsseln: Ein mit den Händen geformtes Herz ist eine nette Liebesbekundung

Foto: drubig-photo/Fotolia

Signale senden fürs Liebesglück

Welche Rolle Gesten und Mimik beim Flirten spielen, verrät die Psychologin und Körpersprachentrainerin Monika Matschnig

Der Valentinstag gehört den Liebespaaren. Dass jede Beziehung aus Gesten entsteht, weiß Monika Matschnig. Die Körpersprachexpertin erzählt, welche Signale beim Flirten helfen und rät fest Lierten, aufmerksam für die Mimik und Gestik des Partners zu bleiben.

VON JULIA LUTZEYER

Frau Matschnig, stellen wir uns vor: Ein Mann will mit einer Unbekannten in Kontakt kommen. Er überlegt, wie er sie ansprechen soll. Macht er sich den Flirt mit der Suche nach dem richtigen Wort unnötig schwer?

Am Anfang spielen Worte kaum eine Rolle, da wirken nur nonverbale Signale: Aussehen, Kleidung, Körperhaltung, Gestik und Mimik. Das entscheidet binnen 150 Millisekunden, ob einem jemand sympathisch ist oder nicht. Die Kontaktaufnahme erfolgt über den Blick. Dauert er länger und ziehen sich beide Augenbrauen leicht nach oben, ist Interesse da. Daher rate ich immer dazu, jemanden zunächst einfach anzublicken, ohne ihn anzustarren. Ein leichtes Lächeln ist dabei hilfreich.

Ist es das gleiche Signal, wenn ein Mann oder eine Frau lächelt?

Frauen lachen anders: überschwänglicher und mit größerem mimischem Ausdruck. Damit signalisiert sie Interesse. Männer wirken emotionsloser. Aber ein Lächeln bringt auch sie voran.

Es heißt, Gesprächsinhalte wirken in der zwischenmenschlichen Kommunikation nur zu 19 Prozent. Was entscheidet mehr?

Zu 55 Prozent wirkt der Körper: durch Haltung, Gestik und Mimik. Zudem spielen Stimme, Sprachmelodie und die Dialektfärbung mit 26 Prozent eine Rolle.

Und was gibt eher den Ausschlag: Gesten oder die Mimik?

Die Mimik. Armbewegungen kann man eine Zeit lang kontrollieren lernen. Die vielen, kurzen Mikroausdrücke im gesamten Gesicht aber lassen sich nicht steuern, sie sagen immer die Wahrheit. Innerhalb von 125 bis 150 Millisekunden verraten sie, ob jemand verächtlich denkt, lügt, zynisch oder gelangweilt ist. Nur haben wir es verlernt, in Gesichtern zu lesen. Das können nur noch sehr wenige Menschen.

Welche Flirtsignale wirken garantiert?

Frauen sollten auf ihr Erscheinungsbild achten. Das darf sexy sein, aber auf eine dezente Art. Es sei denn, eine Frau ist auf einen One-night-Stand aus. Will sie etwas Ernstes, sollte sie Stil und Klasse zeigen. Selbstbewusstsein signalisiert eine angehobene Brust, eine gerade Kopf- und Körperhaltung. Später kann sie die Augenbrauen heben, einen Schmolmund machen, sich durchs Haar oder über die Kleidung streichen – damit sendet sie erotische Signale.

Und Männer? Worauf kommt es an?

Sie sollten fest, durchaus ein bisschen breit auf beiden Beinen stehen. Auch sie zeigen durch ein gestrecktes Brustbein Format. Wichtig ist, dass sie die Hände nicht verstecken, weder in der Hosentasche noch auf dem Rücken. Die Finger sollten sichtbar sein. Frauen schauen darauf.

Was sind häufige Fehler beim Anbaldern?

Männer tendieren dazu, zu schnell vorzugehen. Sie dringen zu rasch ins Territorium der Frau vor, berühren sie zu früh. Es ist die Frau, die darüber entscheidet. Sie darf als Erste auf Tuchfühlung gehen. Weibliche Fehler sind: Frauen sind oft zu zurückhaltend und vorsichtig. Dabei brauchen Männer Ermutigung durch klare Flirtsignale. Sonst verlieren sie schnell das Interesse. An-

dererseits sollten Frauen nicht zu jedem lieb und nett sein, sondern klarmachen, wenn jemand für sie gar nicht infrage kommt.

Was aber, wenn beherzte Flirtsignale das Gegenüber eher einschüchtern als aktivieren?

Dann wird es schwierig: Eine introvertierte Person braucht eine längere Anbahnungsphase und hat es schwerer, Flirtpartner zu finden. Es ist jedoch auch für diesen Typ möglich, die richtigen Gesten zu lernen.

Können antrainierte Gesten überzeugen?

Eine gekrümmte Körperhaltung kann eine Blockade sein. Wird sie verändert, ändern sich oft auch das Empfinden und Verhalten. Allerdings bringt es nichts, wenn sich ein Mensch verstellt. Körpersprache und Gedanken bilden immer eine Einheit.

Zur Person

Monika Matschnig

- 1976 in Villach, Österreich, geboren
- 1987–97 Leistungssportlerin im österreichischen Volleyball-Nationalteam
- 1993 Abitur
- 1996–97 Ausbildung zur Trainerin in der Erwachsenenbildung
- Seit 1997 als Trainerin, Beraterin, Referentin und Autorin selbstständig
- 2001 Diplomabschluss an der Universität Graz im Fach Psychologie
- Sie lebt in Neufahrn bei Freising
- Ihr neuestes Buch „Körpersprache der Liebe – Geheime Signale erkennen und gezielt senden“ ist im GU-Verlag in München erschienen und kostet 19,99 Euro. (jul)



Wandelbare Maschenware

Die aktuelle Strickmode für kalte Tage lässt sich auch noch in der Übergangszeit tragen

VON BRITTA SCHMEIS

Ob dicke oder feine Maschen – gestrickte Kleider, Pullover, Capes, Jacken, Schals und Mützen erleben in der derzeitigen Mode ein Revival. Das ändert sich auch im nächsten Winter nicht. Wie die Fachzeitschrift „Textilwirtschaft“ aus Frankfurt am Main mitteilt, ordern die Einkäufer derzeit bereits grob gestricktes oder feine Maschenware aus Kaschmir. Insofern kann es sich doppelt lohnen, bei reduzierter Winterware aus Strick zuzugreifen. Insbesondere kurze Rundhalspullis und Twinsets, aber auch Strickblazer seien auch noch im nächsten Winter up to date. Dagegen geht laut „Textil-Wirtschaft“ bei Longpullis die Nachfrage etwas zurück.

Strick gibt warm, ist bequem und daher in der kalten Jahreszeit beliebt. Doch selten war die Auswahl so vielfältig, die Muster so fantasievoll und die Stylings so trendy wie derzeit. Kuscheles taugt nun als Blickfang und wird in Handarbeit sogar wieder selbst produziert. Wer das Stricken nicht beherrscht, hat dennoch die Qual der Wahl. Salvatore Ferragamo schickte seine Models in einem groben Zopffrolli auf den Laufsteg. Dolce & Gabbana stellten ein schmales Strickkleid mit Ärmeln und Elchmuster vor. Sonia Rykiel wiederum präsentierte

eine lange beige Strickjacke mit großen aufgesetzten Taschen und dezentem Muster.

Ob Longpulli oder lange Jacke – dazu werden schmale oder breite Gürtel getragen. Sie sorgen für eine feminine Silhouette. Bei kürzeren Pullis lässt sich die Taille durch eine gestrickte Passe am Bund betonen. Darüber kommt eine Jacke ohne Knopfleisten, aber mit großem Schalkragen. „Trägt man sie zu einem engeren Kleid mit Gürtel, lässt man die Jacke offen“, sagt die Offenbacher Modeberaterin Silke Gerloff. Westen gibt es in klassischer Ausführung oder extravagant mit kurzen, weiten Fledermausärmeln.

Ein gestrickter XXL-Kragen kann einen Schal ersetzen

Auch Strickkleider sind ein großes Thema. „XXL-Modelle sind in diesem Jahr besonders angesagt“, erklärt die Stilberaterin Maria Hans in Hamburg. Dazu empfiehlt sie eine superlange Jacke, Leggings oder grob gestrickte Strumpfhosen.

Raffiniert gehen die Designer mit den Kragen um. Entweder sie sind riesig wie ein Schal oder ersetzen ihn sogar. Chanel etwa funktionierte einen Schal mit Loch für den Kopf zum Poncho um. Dieser feiert ein Comeback: Mal ist er so klein, dass gerade

Schultern und Oberarme bedeckt sind. Dann wieder erinnert das Modell an eine Pferdedecke. Diese eignet sich für Winter-spaziergänge, als modischer Überwurf im Büro und in feiner Kaschmir-Qualität auch zum Kuschnel auf dem heimischen Sofa.

Ein Gebot für die Strickmode gibt es aber: Layering, das Tragen mehrerer Lagen. Die Berliner Stilberaterin Gesine Wessels sagt: „Die ganz dicken Strickjacken, Pullis und Ponchos eignen sich bei trockenem Wetter zwar als Jackenersatz, sind unter einer Jacke aber oft zu warm.“ Deswegen gilt es auf einen stimmigen Aufbau der Schichten zu achten. Das hat seinen Reiz, auch mit Blick auf die Übergangszeit: Grobstrickjacken über weich fallende Jersey- oder Seidenkleider geben dem Outfit eine feminine Interpretation. Ein Muss zu weiten Strickteilen sind – und bleiben es auch im nächsten Winter – schmale Hosen. Sonst wirkt das Bild zu wuchtig.

Da die Farben der Strickteile dezent ausfallen, dürften sie auch künftig tragbar sein. Angesagt sind naturnahe Nuancen wie Beige, Braun, Grau, Wollweiß, Taupe, Camel und Altrosa. Außer Norwegermotive tauchen auch Streifenmuster auf. Bei Feinstrickpullis bevorzugt als schmale Linien, bei Jacken dürfen es auch bunte Blockstreifen sein.

Wie lange dauert es, bis man sich unvorteilhafte Gesten abgewöhnt hat?

Manchmal erlebe ich da wahre Metamorphosen, da reicht es, einen Denkanstoß zu geben. Je mehr mich ein Mensch als Trainee in seine Psyche blicken lässt, desto erfolgreicher ist er bei der Änderung seines Auftretens. Bei den Zugknöpfen hilft nur: üben, üben, üben. Generell gilt, dass eine neue Geste oder Haltung 300-mal bewusst eingeübt werden muss, bis sie im Gehirn verankert ist. Das geht aber recht schnell.

Büßen Gesten bei näherem Kennenlernen und bei Langzeitpaaren ihre Bedeutung ein?

Die Aufmerksamkeit für Worte nimmt zu. Die Frage ist dann: Entsprechen sich Gesten und Worte? Hier gilt es, aufmerksam für den Partner zu bleiben. Denn mit der Zeit werden Paare unsensibel für die Körpersignale des jeweils anderen. Dadurch werden unterschiedliche Konflikte übersehen. Leider sind wir eine harmonieverseuchte Gesellschaft. Dabei sind es Konflikte und die Suche nach deren Lösungen, die uns weiterbringen.

Wie viel Prozent Ihrer Gesten und Ihrer Mimik haben Sie selbst unter Kontrolle?

Mein Gesicht habe ich, Gott sei Dank, nicht unter Kontrolle. Allerdings kann ich mich umprogrammieren, wenn es mir einmal nicht so gut geht. Dann bin ich durch Training in der Lage, mich durch Haltung und entsprechende Gesten so aufzurichten, dass ich mich wieder gut fühle.

Eine Beobachtung: Auf Ihren Pressefotos sind Ihre Augenbrauen angehoben, die Stirn ist kraus gezogen. Was teilen Sie uns da mit?

Bei mir bilden sich die Falten auf der Oberstirn. Das zeigt Empathie, Interesse und soziales Engagement. Letztlich siegt aber ganz einfach die Schwerkraft: Ich stehe zu diesen Falten. Ich liebe sie. Falten erzählen uns so viel über Menschen.



Strick passt auch zu Feinem

Foto: Sem per lei