



GRAZIE

# WUNDER GESICHT

Das Gesicht ist die Visitenkarte des Menschen. Sagenhafte 26 Muskeln steuern es, allein acht davon sind für die Mimik zuständig. Wie man anhand seiner Mimik auf Menschen wirken kann, wie man sein Selbstbewusstsein (optisch) verbessern kann und was Make-Up für eine Rolle spielen sollte, erzählen uns steirische Expertinnen.

**TEXT:** Viktoria Wolf

Jeder Muskel, jede Falte und jede Wölbung des Gesichtes steht für ein Persönlichkeitsmerkmal. Durch diese Individualität ist jedes Gesicht einzigartig, keines gleicht einem anderen. „Die Nase ist die Ausdruckszone unseres Gemütes. Der Mund wiederum gibt Wünsche, Begehren und Ehrgeiz preis. Das Kinn steht für den Durchsetzungswillen und die Augen spiegeln unsere wahren Gefühle wieder. Doch nur die Wahrnehmung aller Elemente lässt eine sinnvolle Interpretation zu“, weiß Psychologin Monika Matschnig, die seit mehr als 15 Jahren Trainerin für Körpersprache und Wirkungskompetenz ist. Und sie weiß: „Man kann bewusst steuern, wie man auf andere wirkt.“ Der Mensch betreibt ständig ein sogenanntes „Emotionsmanagement“. Das bedeutet, dass der äußere Ausdruck unserer Gefühle im Gesicht an soziale Normen angepasst wird. Die „Gefühlsregeln“ sind Normen dafür, welcher Ausdruck in welcher Situation angemessen ist. „Wir erlernen diese Fähigkeit von klein auf und können so unseren Gesichtsausdruck bewusst beeinflussen. Ob es gelingt, einen passenden Gesichtsausdruck zu zeigen, liegt jedoch im Auge der Betrachter“, erklärt die Grazer Soziologin Katharina Scherke.



## DER ERSTE EINDRUCK ZÄHLT!

Das Gesicht ist ein entscheidender Faktor für den ersten Eindruck. Denn dieser basiert hauptsächlich auf Informationen, die leicht nach außen sichtbar sind, wie zum Beispiel Make-Up, Haarfarbe, Schmuck, Brille und eben die Mimik. Nach der kurzen Betrachtung eines

Gesichts bilden wir uns bereits einen ersten Eindruck in unserem Unterbewusstsein. Wir beurteilen Attraktivität, Kompetenz, Aggressivität oder Vertrauenswürdigkeit eines Menschen. Denn es geht hierbei nicht nur um die Optik, sondern auch um die Gefühle, die dargestellt werden. „Das, was ich denke, strahle ich aus. Körpersprache und Gedanken sind eine Einheit und lassen sich nicht trennen“, ist sich Expertin Monika Matschnig sicher. Denn die Mimik erlaubt einen Rückschluss auf den jeweiligen Gesprächspartner und seine Gefühle. Dies ist von entscheidender Bedeutung für den Verlauf der Interaktion. „Wir kommunizieren nicht nur mit Sprache, sondern auch mit der Mimik und geben dadurch auch dem Gesprochenen eine bestimmte Bedeutung“, erklärt Katharina Scherke.

Emotionen im Gesicht schaffen Aufmerksamkeit. Wenn wir bewusst selbstbewusst wirken wollen, müssen wir lediglich Blickkontakt mit unserem Gegenüber halten. Je länger wir





„Es sind die unperfekten Dinge, die einem den besonderen Ausdruck verleihen.“

MONIKA MATSCHNIG



unser Gegenüber ansehen, umso mehr steigert dies in der Regel die Sympathiewerte. „Und nicht vergessen: Ein Lächeln gewinnt Menschen“, so Körpersprachen-Coach Matschnig.

Barbara Lang, Make-Up-Artistin und Charisma-Trainerin, meint, dass es eine erlernte Fähigkeit ist, Selbstbewusstsein auszustrahlen. Jeder, der sich seiner Wirkung auf andere bewusst ist, kann selbstbewusst wirken: „Das Gesicht ist die Schnittstelle zwischen innen und außen. Die Augen sind DER Blickfang des Gesichtes.“ Man schaut immer zuerst in die Augen des anderen, um den emotionalen Zustand zu erkennen. Während eines Gesprächs blickt der Hörer den Sprecher etwa 75 Prozent des Gespräches an, wobei er hier vor allem auf den Mund achtet. Der Mund kann Lebensfreude, Sinnlichkeit und gute Laune aussagen. Er gibt einem Aufschluss darüber wie der andere spricht. „Wie sagt man so schön: Breiter, großer Mund spricht viel und unüberlegt – schmaler, kleiner Mund spricht wenig, aber strukturiert“, erklärt Matschnig. Der Mund kann aber sehr wohl auch ein erotisches Signal aussenden – vor allem, wenn man ihn mit kräftigem Lippenstift hervorhebt.

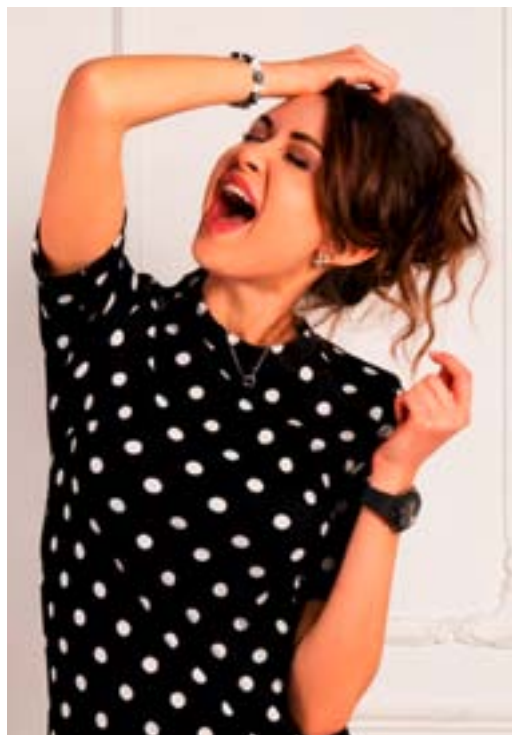
### ATTRAKTIVITÄT STEIGERN

Nicht nur die bewusst erzeugte Präsenz, sondern auch Attraktivität wird über unser Gesicht vermittelt. Wenn man sich komplett auf das Gegenüber konzentriert, zuhört und Interesse bekundet, wird man leichter als attraktiv wahrgenommen. Obwohl Geschmäcker bekanntlich verschieden sind, gibt es sehr wohl gewisse Kriterien, die eine Frau attraktiv erscheinen lassen. „Volle Lippen, dunkle, schmale Augenbrauen, relativ weit auseinander gelegene, große und runde Augen sowie hoch sitzende Wangenknochen sind unter anderem Attribute für eine attraktiv geltende Frau“, weiß Lang. Umso symmetrischer das Gesicht, desto „perfekter“ ist es laut Wissenschaft. Körpersprache-Expertin Matschnig weiß aber: „Es sind die unperfekten Dinge, die einem den besonderen Ausdruck verleihen. Und ein gewisses Maß an Asymmetrie verleiht unserem Gesicht erst Lebendigkeit und menschliche Wärme.“

Ein weiterer Aspekt, der nicht nur privat, sondern auch beruflich eine wichtige Rolle spielt, ist die Tatsache, dass vom Gesicht automatisch ein Rückschluss auf den Status der Person gezogen wird. Hier kann man natürlich mit Make-Up oder auch kleinen Schönheitshelferlein etwas nachhelfen. „Wenn das Gesicht gepflegt und attraktiv geschminkt ist und der Teint fein und gleichmäßig leicht gebräunt ist, wirken

„Das Gesicht ist die Schnittstelle zwischen innen und außen. Das Allerwichtigste ist ein Lächeln!“

BARBARA LANG



„Derselbe Satz mit einem Lächeln vorgetragen oder mit ernstem Gesicht und gerunzelter Stirn wird vom Gegenüber komplett anders aufgefasst.“

KATHARINA SCHERKE

wir gesünder, als mit Augenringen und fahler Haut. Mit einem Concealer und Bronzing-Puder lässt sich dieser Effekt sofort erzielen“, betont Lang. Die Make-Up-Artistin weiß auch, dass Augenbrauen einen Charakterzug darstellen bzw. verändern können: „Sind sie zu abfallend, wirkt man müde und abgeschlagen. Wachsen sie zu weit zusammen, wirkt der Blick bedrückt oder düster. Augenbrauen bilden den Rahmen eines Gesichtes.“

Unbedingt vermeiden sollte man aber zu viel oder unnatürliches Make-Up – das kommt weder im Privat- noch im Berufsleben gut an. Vor allem vor wichtigen Terminen sollte man auf Farb-Experimente beim Schminken verzichten. Bei Produkten und Farben darauf achten, dass sie wirklich zu einem passen – nur so kann man auch überzeugend Selbstvertrauen ausstrahlen. Ebenfalls vermieden werden sollte ein griesgrämiger Blick. Dieser begünstigt durch das Zusammenziehen der Augenbrauen und der Lippen nicht nur Falten, sondern verursacht auch, dass einem Menschen aus dem Weg gehen (versuchen). Immer bedenken: Das Lächeln, das du aussendeest, kehrt zu dir zurück!

## Auf die Persönlichkeit kommt es an!

In den „style&charisma“-Seminare von Barbara Lang lernt man Methoden und Regeln kennen, wie man dem jeweiligen Umfeld entsprechend Persönlichkeit und Charisma gezielt hervorheben kann. Egal, ob im Privatleben oder im Unternehmen – das Wissen um Bedeutung und Wirkung von Charisma, Outfit und Kosmetik ist von Vorteil. Denn der Auftritt als Experte ist ein wichtiger Teil des Images für Expertise und Kompetenz, die eine Firma repräsentiert.



DIE STYLE&CHARISMA-SEMINARE VON BARBARA LANG BIETEN:

- Mitarbeiterschulungen
- Businessschulungen
- Profischulungen
- Schulungen für Privatpersonen

BARBARA LANG  
 Youtube-Kanal: style&charisma  
 Facebook: @stylecharisma. by Barbara Lang  
 T 0664 / 504 10 42  
 M office@barbaralang.at  
 W www.stylecharisma.at



## Schönheit hoch 2



Ab sofort wird das Anti-Aging Wundermittel Hyaluronsäure nicht mehr nur gecremt und gespritzt, sondern auch getrunken! Die erfrischende, fruchtig schmeckende 20 Tage Beauty-Drink-Kur Regulatpro® Hyaluron verbessert sichtbar die Qualität der Haut, trifft das Bindegewebe spürbar, festigt die Nägel und kräftigt das Haar. Darüber hinaus reguliert der gesunde Hyaluron-Entfaltungs-Drink das Immunsystem und verleiht dem Körper mehr Vitalität – das perfekte Wellness-Programm für gestresste, müde Zellen. Für den Feinschliff sorgt die 24h-Luxuscreme „Flash“. Fiji Water und ein spezieller maritimer Hyaluron-Booster versorgen die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit. Der geheimnisvolle Duft von Frangipani verleiht zusätzlich eine Aura der Schönheit und Exklusivität, mit einem kleinen Hauch Exotik.

ERHÄLTlich SIND DIE PRODUKTE IM ONLINESHOP  
 W www.flash-cosmetic.com