

Wie Sie wirklich glücklich werden

Mit ihrem neuen Buch „Mein Glück in meiner Hand“ unterstützt Self-Care-Coach Sina Weneit auf dem persönlichen Weg zu mehr Lebensfreude – und das in zwölf Wochen! Ihr Motto: Glücklichein kann jeder trainieren. Wunderbar motivierend sowie inspirierend! Naumann & Göbel, 7 €.



Toller Urlaub in einem „Tiny House“



Ob kleine Unterkunft direkt am See oder doch ein gemütliches Baumhaus: Das Onlineportal www.naturhaeuschen.de bietet Urlaub in angesagten „Tiny Houses“ an. Obwohl diese nicht groß sind, muss man auf Komfort nicht verzichten. Eine Nacht kostet im Schnitt ca. 100 €.

Endlich mal nur gute Nachrichten erhalten



Morgens schon mit schlechten News aus der ganzen Welt konfrontiert werden – real, aber oft nichts für schwache Nerven! Mit der App „The Good News“ (kostenlos im Play- und Apple-Store) gibt es nur noch positive, optimistische Storys aufs Handy.



◀ **GENAU HINSCHAUEN!** Das Lächeln ist nicht zu sehen, trotzdem merkt man, dass sich die Frau freut – auch Gesten vermitteln Gefühle

MIMIK & KÖRPERSPRACHE RICHTIG ERKENNEN

Welche Emotion steckt hinter der Maske?

Was man im Gesicht gerade nicht sieht, lässt sich z. B. auch an Armen und Haltung ablesen

Mittlerweile gehört er zu unserem Alltag wie das Handy: der Mund-Nasen-Schutz. Gerade in Gesprächssituationen ist er wichtig. Doch wenn das halbe Gesicht verdeckt ist, wird es schwierig, die Mimik zu deuten: „Die Augen reichen nicht aus. Der Mensch muss den Mund sehen, um zu erkennen, was das Gegenüber fühlt“, sagt Körpersprache-Expertin Monika Matschnig (45) aus Österreich gegenüber **neue woche**. Wie stellt man also fest, welche Emotion hinter der Maske steckt?

● **Körperhaltung.** Schon die Art, wie das Gegenüber vor uns steht, zeigt, ob er oder sie überhaupt Lust auf ein Gespräch hat: „Eine offene Körperhaltung ist sehr wichtig“, erklärt die Expertin. „Der Oberkörper ist in Richtung

des Gesprächspartners gedreht, die Arme sind nicht verschränkt und die Fußspitzen zeigen ebenfalls zur Person hin.“

● **Handbewegungen.** Auch an den Händen können Sie die ein oder andere Emotion ablesen: „Sind Menschen nervös, spielen sie oft mit den Fingern.“ Generell sind viele Bewegungen mit den Armen ein Zeichen dafür, dass sich die Person unwohl in der Situation fühlt. Natürlich kann man das Gesagte aber auch mit Armbewegungen verdeutlichen: „Diese sollten aber immer von unten nach oben laufen“, sagt Monika Matschnig.



◀ **EINDEUTIG** Verschränkte Arme machen deutlich: „Ich habe keine Lust!“

Die Expertin

Bestsellerautorin und Diplompsychologin **Monika Matschnig** zählt zu den gefragtesten Expertinnen im Bereich der Körpersprache.



● **Gesicht.** Die Augenbrauen verraten viel über die Gefühlswelt. „Wenn wir etwas gut finden, ziehen wir die Brauen hoch“, so die Expertin. Sind wir nicht so begeistert, kneifen wir diese oft zusammen, schauen grimmig.

● **Selbstvertrauen.** Man kann die Körpersprache ganz clever beeinflussen. Deshalb ist es ratsam, vor dem ein oder anderen wichtigen Gespräch, z.B. mit dem Chef, „mentale Hygiene“ zu betreiben: „Hören Sie vorher z.B. Ihren Lieblingssong!“ So werden wir automatisch in eine positive Stimmung versetzt. „Der Körper zeigt schließlich, was er fühlt.“