

WIE SONNENSTRAHLEN

... umranken Metallblätter den kleinen Wandspiegel
→ www.impressionen.de, ca. 80 Euro



Goldener Herbst

Wohn-Accessoires in Gold-Tönen lassen die Wohnung in neuem Glanz erstrahlen. Ein, zwei schöne Stücke reichen schon



EIN ECHTER WANDSCHMUCK

... ist die Skulptur „Mahina“ in unterschiedlichen Goldtönen
→ Bei www.maisons Dumonde.com, ca. 53 Euro

HOCH HINAUS

... wollen die Teelichter auf dem Halter „Aksel“
→ www.rudiom.com, ca. 63 Euro



BESONDERE

ERINNERUNGEN

... werden am Notizgitter „Korsmon“ mit goldenen Clips in Szene gesetzt
→ Von **IKEA**, ca. 13 Euro



ERLEUCHTUNG

... bringt dieses Windlicht an trübem Herbst-abenden
→ Von **H&M**, ca. 25 Euro



Deko-Tipps

Weniger ist mehr Nur einzelne Wände oder Bereiche mit Gold hervorheben.
Farbenspiel Mit dunklem Rot, Grün und Blau wirkt Gold opulent, mit Pastelltönen modern, zusammen mit Schwarz, Weiß und Grau edel.
Material-Mix Wolle, Samt, Marmor, Struktur-tapete oder dunkles Holz passt gut zu Gold.

Du bist durchschaut

Woran erkennen wir, wenn jemand flunkert? Das weiß Diplom-Psychologin Monika Matschnig

In Ihrem Buch erklären Sie, dass Lügen manchmal sogar besser sind als die Wahrheit. Warum?
MATSCHNIG Wenn wir immer ehrlich wären, würde jede Familienfeier zu einer Schlammschlacht ausarten. Die Fähigkeit zu lügen ist eine Sozialkompetenz. Sie schützt uns davor, andere unnötig zu verletzen. Wir verwenden Lügen wie „Du störst doch nicht“ oder „Das mache ich gerne“, wenn wir anderen ein gutes Gefühl geben möchten und gleichzeitig wissen, dass wir auch selbst etwas davon haben.



Monika Matschnig ist Diplom-Psychologin, Expertin für Körpersprache und Autorin von „Die Körpersprache der Lügner“, GU, 17,99 Euro

Aber es gibt natürlich auch Lügen, die gar nicht nett gemeint sind. Bei welchem verräterischen Signal werden Sie sofort hellhörig?
MATSCHNIG Es gibt nicht dieses eine Merkmal, sondern man muss immer alles zusammen betrachten, die Person, die Situation, die Sprache. Hellhörig werde ich, wenn der Körper etwas anderes sagt als die Worte. Wenn mir jemand versichert, die Wahrheit zu sagen und mich dabei anstarrt, die Lippen aufeinanderpresst, sich zurück-

lehnt, die Arme verschränkt und erstarrt wirkt, sind das fünf Signale, dass etwas nicht stimmt. Der Körper ist sehr verräterisch. Kann man lernen, diese kleinen Zeichen zu erkennen?

MATSCHNIG Ja, jeder kann seine Beobachtungsgabe schulen. Achten Sie auf Körper-Reaktionen – die sind nicht kontrollierbar: ein veränderter Lidschlag, schweres Schlucken, weil der Mund beim Lügen trockener wird, eine erhöhte Stimmlage, vergrößerte Pupillen, Erröten. Kratzt oder reibt jemand sich an den Händen? Wischt er sich über das Gesicht? Emotionen wie Angst, Scham, Sorge oder Verachtung zeigen sich beim Schwindeln häufig im Gesicht.

Wie wichtig ist das Bauchgefühl?
MATSCHNIG Es ist sehr wichtig, denn auch Ungeübte nehmen die feinen nonverbalen Signale wahr. Intuitiv merken wir, dass etwas nicht in Ordnung ist. Und es hilft, sich mit diesen Signalen bewusst auseinanderzusetzen, andernfalls kann man dieses vage Gefühl meist nicht richtig zuordnen. ☘

KINO-TIPP

„Es ist nur eine Phase, Hase“



Alterspubertät – der komplizierte Zustand knapp hinter der Lebensmitte: Paul (Christoph Maria Herbst) und Emilia (Christiane Paul) hängen genau darin fest. Wie sie versuchen, damit klarzukommen, ist sehr, sehr lustig. Ab 14. Oktober im Kino.



Tut das gut!

Diese Dinge bringen sofort gute Laune. Warum machen wir sie dann nicht öfter?

Sich aufbrezeln, nur für sich selbst

In der Küche tanzen

Ein Backgammon-Abend mit dem Mann/der Freundin

Das Bett neu beziehen und sich sofort hineinlegen

Im Wald auf einer Bank sitzen und ein Buch lesen

Eigene Ideen? Hier ist noch Platz:
