

LERNEN VON DEN PROFIS

Wer weiß genauer als eine Fechtmeisterin, wie man die Konkurrenz aussticht? Und wer kann besser sagen, wie man es nach oben schafft, als eine Everest-Bezwingerin? 16 Expertinnen verraten ihre Tricks für alle Lebenslagen. Protokolle: K. Junker/D. Popa



WIE LEGE ICH PERFEKTE AUFTRITTE HIN?

Martina Gleißenebner, Imageberaterin: „Ernst Fromm hat gesagt: ‚Was anzieht, ist immer das Lebendige.‘ Bei Auftritten kommt es deswegen nicht so sehr auf Schönheit an. Für die Ausstrahlung zählt etwas anderes: Präsenz. Ob ein Mensch groß, klein, dick oder dünn ist: Wer mit warmer Stimme, festem Händedruck und einem Lächeln auf andere zugeht, signalisiert, dass er Kontakt aufnehmen möchte – und das macht attraktiv. Ich habe Models trainiert und schöne Menschen kennen gelernt, die zu stark mit sich selbst beschäftigt waren und deren Aura deshalb auch nur knapp um sie herum gereicht hat. Für eine faszinierende Ausstrahlung müssen wir jedoch Kommunikationsbereitschaft zeigen. Vor dem Auftritt kann das ‚Diva-Denken‘, der Gedanke ‚I am the queen‘, einen Kick geben, denn ein Star wird nie eine schlechte Figur machen und sicher nicht in der Menge untergehen.“