

ZUM THEMA SCHÖNHEIT

Wahre Schönheit versus Ware Schönheit

von Angelika Leisering

Vielleicht geht es Dir wie mir: wenn ich den Anzeigen in Zeitungen und den Spots im TV Glauben schenke, verwandle ich mich. Wenn ich nicht so gut drauf bin, in ein kleines Etwas, das makelhaft ist. Zuviel Falten, wenn auch vom Lachen – egal, Falten sind Falten. Zuviel BBP, zuwenig Oberweite. Gott sei Dank – es gibt Abhilfe!

Wie gut, dass es ungezählte Crèmes und Chirurgen gibt! Ich könnte wohl auch ein bisschen gesünder (= wohlgebräunt) aussehen und meine Frisur hält einfach nicht von London bis Rom. Ein Dankgebet an die Forscher in den Kosmetiklaboren! Und natürlich nicht zu vergessen: Danke! an die Agenturen, die für uns die Anzeigen und Spots erarbeiten. Nur durch sie alle und die mir zuteil gewordene Unterstützung kann ich die Attraktivität erlangen, nach der ich mich so sehne. Nicht zu vergessen die große Hilfe, die die Bekleidungsindustrie mir permanent gewährt. Und natürlich Manolo Blahnik. Und dann, ja dann klappt's bestimmt auch endlich mit dem Nachbarn Oder???

Die Ware Schönheit wird vermarktet, ganz wie es sich für Waren gehört. Unter diesem Aspekt ist das Ganze für mich absolut nachvollziehbar. Verkaufsunterstützung. Das ist es. Nicht mehr. Und nicht weniger. Wenn ich super drauf bin, kann ich entspannt blättern und zuschauen – und nehme die Angebote als Anregung, um meine Vorzüge noch! besser zur Geltung zu bringen. Oh, dieses Grün würde gut zu meinen Augen passen. DAS ist doch DIE Hose, auf die ich schon lang gewartet habe ...

Es liegt also an bzw. in mir, wie es mir mit diesen Dingen rund um die Schönheit geht. Wann fühle ich mich denn schön? Jetzt geht's ein Stück in die Tiefe.

Wenn wir uns gedanklich lösen von den idealen Bildern und Maßen, also den von Außen vorge-

gebenen Bewertungsmaßstäben, was bedeutet dann Schönheit überhaupt? Was ist schön? Grundsätzlich ist festzustellen, dass wir etwas als sehr angenehm empfinden, wenn wir es als schön betiteln. Sei es ein Erlebnis, ein Musikstück, etwas Gegenständliches, ein Wohlgeruch oder unser Gegenüber. Wir erfahren Schönheit also über a) unsere Sinnesorgane Auge, Ohr, Nase und Haut und b) über unsere Gefühle. Und das gilt nicht nur für andere bzw. anderes – es gilt auch für uns selbst.

Was bringt Dich zum Strahlen? Wann leuchten Deine Augen? Hast Du das Gefühl, alles läuft gut, sei es im Job oder Zuhause? Freust Du Dich über das Lob, das Du gerade bekommen hast? Bist Du gerade zufrieden mit Dir und der Welt? Hast Du gerade ein Kompliment bekommen? Wie durch Zauberhand liegt ein Lächeln auf Deinem Gesicht, strahlen Deine Augen. Du trällerst ein Liedchen, Dein Gang ist beschwingt, Du fühlst Dich beflügelt. Kann es nicht immer so sein???

Ich glaube nicht, dass es IMMER so sein kann, denn ein gewisses Auf und Ab gehört meiner Meinung nach zum Leben dazu, es unterstützt unsere persönliche Entwicklung, fördert unser Wachstum. (Unabhängig davon: immer gut drauf zu sein wäre, glaube ich, auf die Dauer auch ziemlich langweilig. ☺) Wovon ich allerdings absolut überzeugt bin ist, dass es IMMER ÖFTER so sein kann. Wie das gehen soll? Und jetzt geht's ans Eingemachte.

Ein Beispiel: Was glaubst Du über Dich? Wie siehst Du Dich? Bist Du attraktiv, erfolgreich, ein Gewinner-Typ? All die Bilder und Gefühle, die JETZT, bei diesen Worten, in Dir auftauchen, werden Dir von Deinem Unterbewusstsein zur Verfügung gestellt. Bist Du mit den Bildern zufrieden? Oder wärst Du glücklicher, wenn sie positiver wären? Dann ist die gute Nachricht für Dich: DU hast Einfluss auf das, was Du denkst – und wenn Du willst sogar großen! Wie das gehen kann – dazu gleich mehr.

Zunächst wage ich die Behauptung, dass unsere innere Zufriedenheit die Ursache ist für unsere Ausstrahlung, also Spiegel unserer Schönheit. Das bedeutet für mich ganz einfach: je größer die innere Zufriedenheit umso größer auch die sichtbare Schönheit. Wie also kann Deine innere Zufriedenheit wachsen? Nun, es erfordert Mut, Ausdauer und die Bereitschaft, Verantwortung für Dich zu übernehmen.

Mut brauchst Du, um Dir Deiner inneren Glaubenssätze und Bilderwelten bewusst zu werden. Du kannst lernen, Dich selbst beim Denken zu beobachten. So erfährst Du, was Du selbst über Dich glaubst. Ein toller Tipp an dieser Stelle: Glaube nicht alles was Du denkst! Und dann hast Du die Chance zu entscheiden, ob Dein Gedanke (noch immer) der Wahrheit entspricht. Und ab diesem Zeitpunkt hast Du die Wahl, Du kannst Dich entscheiden: stimmt es noch oder stimmt es heute nicht mehr? Wenn Du also nachher mal wieder kritisch in den Spiegel blickst, schau Dir doch mal in die Augen. Krieg' mit, was Du denkst. Und statt Dich vielleicht runterzuputzen, 'oh mein Gott, wie sehe ich denn aus?' lob' Dich doch mal dafür, dass Du bei all der vielen Dinge, die es zu tun, zu organisieren und zu regeln gilt, trotz des wenigen Schlafs, ... noch so fit bist. Und achte darauf, wie es Dir damit geht. Du kannst Dir auch selbst Komplimente machen für Dein schönes Lächeln, Deine zarte Haut und auch Dein Haar sitzt gut ...,

Genau dafür brauchst Du die *Ausdauer*. Denn leider ist es auch diesmal nicht mit Entdeckung und Erkenntnis getan. Es braucht Übung, damit

etwas Gewohnheit wird. Übung bringt auch hier die Meisterschaft. Durch den Realitätstest bestimmst Du ab sofort, welchen Gedanken Du über Dich (und alles andere) Kraft gibst.

Und hier liegt die *Verantwortung* begründet. Denn NUR wenn DU Dich entscheidest, dass die Zeit gekommen ist, mehr Lebensfreude, mehr Lebendigkeit, mehr Zuversicht, mehr positive Ausrichtung zu leben, wird es so sein.

Es ist ein Weg, den Du gehen kannst. Ein Training für Deinen Geist. Mentales Coaching. Ich empfinde diesen Weg als einen Weg in die Unabhängigkeit vom Außen, von anderen – es ist der Weg in die Freiheit.

WENN Du Dich dafür entscheidest, Deinem Leben eine neue Ausrichtung zu geben und den Mut und die Ausdauer einbringst - dann kannst Du gewiss sein, dass die gewünschte Veränderung Realität wird. Schon im Talmud steht geschrieben:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Und ist es nicht auch unser Schicksal, schön zu sein? Nicht unbedingt im Maßstab der Mode oder der Kosmetikindustrie. Wenn wir von innen heraus strahlen, weil wir zufrieden und glücklich sind – welches Model kann dann mit uns mithalten? Und außerdem heißt es auch "Schönheit liegt im Auge des Betrachters!"

Coaching und Reiki

Sie wünschen sich >Zuwachs an innerer Stärke und Ausgeglichenheit? > Entfaltung Ihres Potentials? > Ihre Ziele leichter zu erreichen? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf!



 Wirkungsreich

Angelika Leisering

www.wirkungsreich.com

Bärenallee 28 • 22041 Hamburg • Tel.: 040/35 70 75 55