

ICH ERFINDE MICH NEU!

Das lustige Girlie, die naive Blonde, die große Starke. Immer wieder werden wir von anderen in Schubladen gesteckt. Doch wie legt man sich eigentlich ein neues Image zu? Wir haben Experten gefragt und die besten Tipps gesammelt

Da hat man einmal keine Kontaktlinsen drin, übersieht beim Einkauf die Nachbarin – und schon bekommt man von ihr ein fettes „Arrogant!“ auf die Stirn gestempelt. Mit wasserfester Farbe. Denn dass die Nachbarin denkt, man hielte sich für etwas Besseres, ist ja schon klar, seit die Designerschuhe auf der Fußmatte stehen. Die stehen da eh nur, damit jeder, der durchs Treppenhaus latscht, ganz sicher sieht, was hier für eine Luxuslady wohnt.

Dass man nur gelegentlichsblind ist und sonst wirklich gern grüßt, passt nicht ins Bild. Ebenso wenig wie die Tatsache, dass die Schuhe mit Zwei-Euro-Münzen finanziert wurden, die sich im Sparschwein erst mühsam vermehren mussten. Weil das Image in den Augen der anderen halt so schön passt – und jetzt an einem festklebt wie ein Kaugummi unter den Designerschuhen.

So leicht, wie manche zur hochnäsigen Ziege werden, geraten andere zur grauen Maus, zur ewigen Spaßkanone oder zum naiven Blondchen. Nur weil sie ungern im Mittelpunkt stehen, beim Betriebsfest über die Stränge geschlagen haben oder mal ins Fettnäpfchen traten – und zufällig die falsche Haarfarbe haben. Danach müssen sie sich gegen ein Bild behaupten, das aus Kleinigkeiten konstruiert wurde.

Manchmal scheint das Leben eben wie eine Behörde zu sein: Erst wird man abgestempelt, dann in eine Schublade gepackt – und schlimmstenfalls auch noch unter den Tisch fallen gelassen. Weil die Welt einen offenbar anders wahrnimmt, als man sich selbst sieht. Da fragt man sich doch: Was

soll diese Imagebildung überhaupt bringen? „Sie hilft uns in dieser schnelllebigen Zeit, unser Umfeld möglichst rasch einzuordnen“, sagt die Imageberaterin Flora Brune (www.life-atmosphere.de). „Wir haben nicht die Muße, mit der Beurteilung länger als nötig zu warten. Und sind auf Schubladen angewiesen, um den Überblick nicht zu verlieren.“ Wer nützt mir? Auf wen kann ich mich verlassen? Wer taugt als Vorbild? Und wessen Werte schätze ich? Das sind Fragen, die uns tagtäglich beschäftigen: um

Mitstreiter, Verbündete und Freunde zu finden, die einen unterstützen, voranbringen und motivieren. Aber auch, um uns von Menschen fernzuhalten, deren Verhalten wir nicht gutheißen, die uns unsympathisch erscheinen.

Wer sich so schnell ein Urteil erlaubt, wird zwangsläufig auch mal danebenliegen. Der erste Eindruck hat vielleicht getäuscht; trotzdem revidiert man das Bild nicht mehr, weil man zu bequem oder mit anderen Dingen beschäftigt ist. Eigent-

lich gemein, denn die nette Kumpeline macht mit ihren Freunden zwar bestimmt gern einen drauf, wäre aber sicher nicht abgeneigt, nach dem Bierchen auch mal mit einem Kerl nach Hause zu gehen, der eben nicht nur mit ihr quatschen möchte. Genauso wie selbst dem Sonnenscheinchen manchmal zum Heulen zumute ist. Aber daran denkt halt keiner. Man heult sich lieber selbst bei ihr aus, statt ihre schlechte Stimmung zu spüren. Einmal Lächler, immer Lächler.

Man selbst wird natürlich auch nicht immer so gesehen, wie man es gern hätte: Fühlt sich vielleicht sogar vom Partner verkannt, ▶

„
Das Leben ist
eine Behörde:
**MAN KRIEGT
EINEN STEMPEL**
und landet in
der Schublade
“

vom Vorgesetzten unterschätzt oder vom Freundeskreis falsch behandelt. Helfen in solchen Situationen nur ein dickes Fell und die berühmte Mir-doch-egal-Haltung? Oder kann und sollte man sein Image ändern und verbessern? Kommt man dann einfacher durchs Leben?

„Ja, man muss nur die entsprechenden Signale senden, um das Bild so zurechtzurücken, wie man es gern hätte“, sagt die Expertin, die ein Buch mit dem Titel „Das Geheimnis deines Image-IQ“ (novum pro, 192 S., 15,50 €) geschrieben hat. Flora Brune zufolge gibt es nämlich einen Quotienten, der nicht beschreibt, wie groß der eigene Intellekt ist, wie gut man logisch denken, lernen und wie viel man mit seinem Köpfchen leisten kann. Sondern der bemisst, wie gut man bei anderen ankommt und wie gezielt man seine Persönlichkeit nach außen projizieren kann, um seine Ziele zu erreichen, um glücklich und mit sich und der Welt im Reinen zu sein. Brune: „Im Gegensatz zum Intelligenzquotienten, der ja größtenteils angeboren ist, kann man seinen Imagequotienten systematisch verbessern – und somit auch die beruflichen

„
Je besser man
sich kennt,
desto leichter &
systematischer
lässt sich der
**MARKTWERT
STEIGERN**“

VERWANDLUNG GEFÄLLIG?

Modedesignerin & Imageberaterin Anke Schmidt-Hildebrand weiß, wie man es anstellt, mit anderen Augen gesehen zu werden

KOMPETENTER

Gezielt gesetzte Accessoires und schnörkellose Schnitte helfen, sich Gehör zu verschaffen. Laut Studien werden Frauen, die sich (dezent) schminken, anspruchsvolleren Jobs zugeordnet.

WEIBLICHER

Zarte Farben, filigrane Pumps und schmeichelnde Stoffe wirken feminin. Ein schmaler Rock schränkt die Schrittlänge ein und sorgt für einen weiblichen Gang. Ein tiefes Dekolleté muss nicht sein.

MARKANTER

Klare, grafische Muster signalisieren Gradlinigkeit. Konturierte Schnitte und eine markante Schulterlinie sorgen für mehr Präsenz. Eine Hornbrille kann das Gesicht aussagekräftiger machen.

PRÄSENTER

Wer seriös auffallen möchte, schafft Kontraste und optische Reize: indem man helle und dunkle Farbtöne kombiniert, eine straffe Körperhaltung durch zackige Linien betont und die Haare brillant strahlen lässt.

ERWACHSENER

Ein wippender Pferdeschwanz wirkt mädchenhaft, die Lockenmähne unaufgeräumt. Lange Haare lieber tief im Nacken zusammenfassen. Bei der Kleidung von Rüschen, Volants & Blümchen absehen.

CHARISMATISCHER

Einen Stilmix vermeiden, stattdessen einem Style treu bleiben, der bestmöglich zur Persönlichkeit passt: Damit man mit jedem Accessoire und Kleidungsstück zeigen kann, wofür man steht.

und privaten Chancen!“ Gut zu wissen, denn Brune zufolge sind die wenigsten Frauen mit ihrem Image zufrieden: Die eine ärgert sich, dass sie im Job nicht so ernst genommen wird wie ihre männlichen Kollegen. Die andere ist genervt, weil sie für alle die Feuerwehr spielt – dabei aber selbst zu kurz kommt. Die nächste würde gern mal so strahlen wie ihre Freundin, die immer als Erstes beachtet wird. Und die letzte leidet darunter, dass alle die unterkühlte Business-Lady in ihr sehen, obwohl ihr wahrer Kern warmherzig ist. „Viele Frauen haben auch Imageprobleme, weil sie sich nicht davon lösen können, was ihre Mütter oder Geschwister von ihnen erwarten.“ Aber an welchen Schrauben dreht man denn nun, um seinen Imagequotienten nach oben zu katapultieren? Und von welchen Faktoren hängt er ab? Eine aktuelle Studie aus den USA hat eine Art goldene Regel des Imagewechsels offenbart: Wer dazu neigt, sein Umfeld eher kritisch zu beurteilen, dessen eigene Ausstrahlung leidet automatisch. Menschen, die andere dagegen tendenziell in einem positiven Licht sehen, sind selbstbewusster, wirken verbindlich und stabil. Kurz: Dein eigener Quotient hängt davon ab, wie du andere beurteilst! Und: „Grundsätzlich lässt ein gesundes und gepflegtes Äußeres ihn schon mal ansteigen“, sagt Flora Brune. Wer den Schlumpf-Look von der Couch nach draußen verlegt oder ewig mürrisch über den Flur rennt, kann schließlich kaum erwarten, dass er auf der Straße von Fremden gefragt wird, wo dieser tolle Schal wohl herkommt. Oder dass die Kollegen sich darum reißen, mit demjenigen Mittag essen zu gehen. „Eine offene, freundliche und höfliche Art hebt den Quotienten in jedem Fall an – egal, was für ein Typ man ist.“ Und auch, wenn man sich nicht für eine Miesepetra hält, darf man sich im Alltag gern daran erinnern, öfter ein Lächeln zu riskieren, Komplimente auszusprechen und sich im Small Talk zu üben. Zumal der erste Eindruck für die Imagebildung ganz entscheidend ist. „Auch mit guten Umgangsformen, stimmigen Wert-

FOTOS: Wolfgang Köhler; STYLING: Nadine Hajer; HAARE/MAKE-UP: Ute Metha/Optix; Wir danken dem Paulsenhaus, Neuer Wall 77 in Hamburg, für die freundliche Unterstützung bei der Fotoproduktion; www.schmidt-hildebrand.de
OUTFIT: Jacke von Hiltlhuber; Top von H&M; Hose privat; Tasche von Yves Saint Laurent; über unger-fashion.com; Schuhe von Zara



Nichts macht mehr Spaß als ein neues Image – sofern es echt ist

vorstellungen und Selbstsicherheit macht man es den Mitmenschen leichter, einen richtig ein- und vor allem wertzuschätzen.“ Der Imagequotient ist höher, wenn eine Person stringent und nicht schwammig ist. Wenn sie ihre Stärken betont und zu Fehlern steht. Und selbst in Krisen sicher auftritt und versucht, Größe zu zeigen. Man bekommt einfach ein besseres Bild von jemandem, der sich nicht unterkriegen lässt und die Contenance bewahrt – als von einer Heulsuse, die schmolzt, statt sich einen Plan B zu stricken. Ein gutes Image darf auch keine Seifenblase sein, sprich: Man

muss zu sich und seinen Handlungen jederzeit stehen. Ganz entscheidend kommt es beim Imagewechsel darauf an, schnell und souverän die richtige Chemie mit einem Gesprächspartner oder in einer Gruppe herzustellen. „Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, muss man sich erst mal klarmachen, wer man ist, wofür man steht und wie man wahrgenommen werden möchte.“ Es nützt schließlich nichts, andere nur nachzuäffen oder aufgesetzt zu wirken. Ein Image muss authentisch sein. Brune: „Am besten fragt man sein engeres Umfeld ganz offen, welchen Eindruck es von einem hat.“

Nicht nur die beste Freundin, sondern auch eine Teamkollegin aus der Handballtruppe, ein Mitglied aus der Fahrgemeinschaft, den Typen vom Firmeneingang oder die Leiterin des Sprachkurses. Das erfordert zwar ziemlich viel Mut, ist aber wahnsinnig aufschlussreich. Sicherlich wird es Überraschungen geben, vielleicht auch den einen oder anderen Dämpfer, wenn man erfährt, wie (verkehrt) einen andere sehen. „Aber das Wissen darum ist der beste Ausgangspunkt, um künftig eingeschlichene Gewohnheiten zu ändern.“ Wer zu „niedlich“ wirkt und gern souveräner rüberkommen würde, lässt die verspielten Kleidchen im Schrank und zeigt auch mal seine Ecken und Kanten: indem man sich traut, klar seine Meinung zu äußern, Unsicherheiten nicht mehr mit Kichern zu kaschieren und in Kauf zu nehmen, dass man es nicht allen recht machen kann. Wer verschlossen wirkt und auf andere offenbar den Eindruck macht, nur sein eigenes Ding durchziehen zu wollen, versucht sich mal in Geselligkeit: stellt sich zum Grüppchen am Kaffeeautomaten, zettelt ein Gespräch mit der Bäckerin an, spricht Einladungen aus, signalisiert Interesse – und hilft anderen auf diese Weise, das Image noch mal zu überdenken. In der Regel macht es großen Spaß, andere damit zu überraschen, dass man ungewohnt aussieht oder handelt. Daraus kann sich ein richtiger Sport entwickeln.

Wer gerade einen Jobwechsel plant, in eine andere Stadt zieht oder ein neues Hobby anfängt, hat es dabei natürlich noch leichter. Hier empfängt einen niemand mit Vorurteilen, wird keiner misstrauisch reagieren, wenn man sich gleich so gibt, wie man längst wirken wollte. „Allen anderen empfehle ich, sich die Veränderungen peu à peu vorzunehmen“, sagt Imageberaterin Brune. „Sonst ist das Umfeld vielleicht überfordert und nimmt einem den Wandel nicht so recht ab.“ Das gilt übrigens insbesondere für den Imagewechsel in einer Partnerschaft: Der engste Vertraute wird sicherlich daran knabbern, wenn seine Liebste plötzlich anders tickt – und sich vielleicht ▶

nicht nur die Haare abschneiden lässt, sondern sich neue Herausforderungen sucht: einen Urlaub ohne ihn plant oder Dinge delegiert, die sie sonst selbst übernommen hat. Wenn er sieht, dass sie sich etwas traut und dabei aufblüht, dürfte er sich darüber ja auch freuen. Für einen selbst ist der Wechsel ebenfalls leichter zu vollziehen, wenn man sich damit Zeit lässt und während der „Trainingsphase“ öfter in sich hineinhorcht: Wie fühlt es sich an, wenn ich mit dieser Klamotte herumlaufe? Wie sind die Reaktionen auf neue Impulse? Und ist das die Richtung, in die ich mich entwickeln wollte? „Die Reflexion ist wichtig, da-

„
Einen
Wesenswandel
vollzieht man
FÜR SICH
SELBST –
und nicht, um
zu gefallen
“

mit man nicht nur eine Rolle spielt, sondern sich wohlfühlt.“ Eine Veränderung vollzieht man ja für sich selbst. Um erkannt, geschätzt und gefördert zu werden. Um das Leben leichter und reibungsloser zu machen, eine positive Ausstrahlung zu haben – aber nicht vorrangig, um zu gefallen. Und was die Nachbarin anbelangt: Vor der muss man sich auch in Zukunft nicht rechtfertigen, wenn man mal Sushi kommen lässt. Aber man sollte natürlich herzlich grüßen, wenn man sie draußen trifft – und erkennt. Linsen einzusetzen schadet ja eh nicht im Straßenverkehr ...

KATJA BOSSE

PROMINENTER IMAGEWANDEL

Drei Frauen, die sich erfolgreich verändert haben



VICTORIA BECKHAM

Das ehemalige Spice Girl macht seinem alten Spitznamen „Posh“ Ehre

Mit Anfang 20 begeisterte sie uns als feuriges Spice Girl. Nicht nur uns: Als „Posh Spice“ angelte sich die Sängerin 1999 einen der seinerzeit begehrtesten Junggesellen. An der Seite von Fußball-Gott David Beckham kannte man Victoria fortan als sexy Ehefrau und Mutter. Betonung auf sexy, was ihr viel öffentliche Schelte einbrachte. Richtig ernst wollte sie jedenfalls keiner mehr nehmen.

→ Das änderte sich schlagartig, als Victoria 2004 ihr Talent als Modedesignerin entdeckte. Mit ihrem Label „Victoria Beckham“ schaffte sie es allen Unkenrufen zum Trotz bis in die oberste Riege des Fashion-Himmels. Heute gilt sie als Stilikone.



FRANZISKA VAN ALMSICK

Vom vorlauten Goldfisch zur eleganten Society-Lady

Ach ja, die Franzi. Ihre Jugend verbrachte sie im Schwimmbecken, wir liebten ihre Berliner Schnauze und verfolgten die Beziehung zu Handballspieler Stefan Kretzschmar. Die Boulevardpresse taufte sie mal „Goldfisch“, mal „Franzi van Speck“, je nach Leistung. Mit 26 hängte sie ihre Badeanzüge für immer in den Schrank. Und dann?

→ Erst tauchte sie als Moderatorin im Fernsehen auf, dann erschien sie an der Seite des Selfmade-Millionärs Jürgen B. Harder. Inzwischen trägt die nun bald zweifache Mutter edle Designerroben auf den Events der High Society.



HEIKE MAKATSCH

Das quirlige Vorzeige-Girlie wurde zur erwachsenen Charakterschauspielerin

Ja, so sah sie mal aus. Lang ist's her, da lernten wir Heike als das Vorzeige-Girlie der 90er kennen. Damals als Moderatorin des Musiksenders Viva, mit geflochtenen Zöpfen, großen Kulleraugen und einem losen Mundwerk.

→ 1996 entdeckte sie die Schauspielerei und einen Mann namens Daniel Craig, für den sie ihren Wohnsitz nach London verlegte. Aus „unserer Heike“ wurde die deutsche Hoffnung auf Weltruhm. Dafür reichte es nicht ganz, aber zur Charakterschauspielerin: In der Rolle der Hildegard Knef bewies sie Diva-Qualitäten. Divenhaft ist die zweifache Mami, die mit Partner Max Schröder wieder in Deutschland lebt, trotzdem nicht geworden. Stattdessen besaß sie von Anfang an eines: den Mut zur Veränderung.

FOTOS: Getty Images (4), Thomas & Thomas, ddp images; TEXT: Constanze Frisch