

NINA DEISSLER

Flirten

Wie wirke ich? Was kann ich sagen?
Wie spiele ich meine Stärken aus?



humboldt

nervös werden. Andere wiederum wünschen sich nichts mehr als einen Geländewagen und wieder andere lieben heiß und innig ihren Golf mit seinen tausend Beulen.

Das Auto, das jemand fährt, sagt etwas über ihn, seine Vorlieben, Bedürfnisse oder auch Lebensverhältnisse und seinen Lebensstil aus. Aber selbst der rumpeligste, verbeulteste kleine VW-Transporter findet einen feschen Kölner Sportstudenten, der sich freut, endlich sein Auto gefunden zu haben, in das er am Wochenende sein Surfbrett packt, und ans Meer fährt. Er wird diesen Wagen hegen und pflegen, mit Sonderausstattung versehen und nahezu alles dafür tun, um auch die nächste TÜV-Plakette zu bekommen. Und wenn er alt ist, wird er seinen Kindern und Enkeln Fotos zeigen und sagen: „Das war mein erstes Auto, und es war toll!“ (Und heimlich wird er sich denken: „Und darin, mein Sohn, habe ich auch Deine Mutter zum ersten Mal vernascht ...“) So gibt es eben bei Autos genau wie bei Menschen verschiedene „Modelle“ für verschiedene Bedürfnisse.

Zufrieden mit sich zu sein, ist auch ein wichtiger Faktor für Ihre Ausstrahlung: Ein Mensch, der zufrieden mit sich ist und sich mag, der wirkt auf andere gelassen und souverän – zwei Eigenschaften, die sich viele Menschen wünschen und als attraktiv erachten.

Ich meine damit nicht, dass Sie nicht danach streben sollten, sich zu verbessern – im Gegenteil. Wenn Sie etwas

verbessern möchten, dann tun Sie es. Aber jammern Sie nicht über die Dinge, die sich nicht ändern können oder wollen. Akzeptieren Sie sie.

Aber ich bin nur ...

Verabschieden Sie sich von den Idealbildern aus den Hollywoodfilmen und anderen Medien: Kein Mensch ist physisch und psychisch nur mit Vorzügen ausgestattet. Was ist das überhaupt, ein Vorzug? Wir sprechen immer von Stärken und Schwächen von hübsch und hässlich, von gut und schlecht. Doch wie jemand etwas beurteilt, das ist fast ausschließlich Ansichtssache!

Was ist hübsch oder hässlich? Man hört immer wieder, dass gerade die Supermodels und Schauspieler/-innen sehr unzufrieden mit sich und ihrem Äußeren sind – obwohl gerade sie doch offenbar das Schönheitsideal, das uns diktiert wird, verkörpern. Ich kenne unzählige Frauen, die unglücklich über ihre Figur sind, obwohl sie absolut tadellos ist. Viele Männer sind der Meinung, dass sie zu klein sind. Superstar Tom Cruise misst gerade mal 1,68 Meter, sein Schauspielkollege Michael J. Fox sogar nur 1,62 Meter – na und?

Ich selbst lernte einmal einen Mann kennen, der mich bewunderte und mir immer wieder sagte, dass ich so klug und gebildet sei und dass ich so toll sprechen und schreiben würde. Er stellte mich auf einen Sockel und bewunderte mich. An sich selbst hingegen ließ er kein gutes

Haar. Er sei weder besonders klug noch sonderlich gebildet, könne keine Fremdsprachen und habe nie einen richtigen Beruf gelernt. Dieser Mann war jedoch auch ohne eine höhere Schulbildung ein sehr intelligenter und tief-sinniger Gesprächspartner. Ich mochte, wie er meinen Gedanken so gut folgte, dass er viele davon zu Ende führte und oft noch bessere Lösungen oder Erklärungen fand als ich. Er war zudem ein absolut virtuoser Gitarrist. Ich bewundere ihn noch heute dafür, wie unglaublich gut er dieses Instrument beherrscht, das er sich sogar selbst beigebracht hatte. „Ach das“, sagte er zu mir, „das ist doch nichts Besonderes!“

Ich habe mal probiert, Gitarre spielen zu lernen und ich weiß seitdem ganz sicher: Es ist etwas Besonderes. Es fällt nicht jedem einfach so zu. Es ist eine Mischung aus Begabung zum einen und Hartnäckigkeit, Willen, Technik, Gehör und Disziplin zum anderen. Sonst wären wir alle Jimi Hendrix...

Zeigen Sie Ihre Sonnenseiten

Ich fand es sehr schade zu sehen, dass mein Freund all das gar nicht richtig zu schätzen wusste. Im Grunde geht das vielen Menschen so: Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir für Fehler oder Schwächen eher kritisiert und getadelt werden, als dass wir ein Lob erhalten. Daher sind wir es gewohnt, eher unsere Schwachpunkte als unsere Stärken zu sehen. Jeder Mensch hat seine Schattenseiten, aber vor

allem auch seine Sonnenseiten. Stellen Sie sich nicht selbst in den Schatten, sondern lernen Sie sich selbst schätzen.

Machen Sie sich doch mal Folgendes klar: Es leben über sechs Milliarden Menschen auf der Erde, und obwohl wir alle gleich gebaut sind, sind wir alle vollkommen unterschiedlich. Und doch ist ein jeder für sich bei allen Schwächen und Fehlern im Grunde perfekt. Sie müssen genau so sein, wie Sie sind, damit Sie so sind, wie Sie sein sollten. Auch wenn die Natur Sie äußerlich so geschaffen hat, wie Sie sind, und mit den Talenten ausgestattet hat, die Sie haben: Sie selbst können sich jederzeit ändern. Sie dürfen das!

Sind Sie unzufrieden mit sich, weil Sie zu dick sind? Dann nehmen Sie ab, Sie dürfen sich ändern! Glauben Sie, Sie wären glücklicher mit einer kleineren Nase? Gut, fangen Sie an zu sparen – eine Nasen-OP kostet in etwa so viel wie zwei Sommerurlaube. Sie finden sich zu klein? Lernen Sie in hohen Schuhen zu laufen!

Ich plädiere in keiner Weise für Schönheitsoperationen, Mogelpackungen, Hungerkuren oder Sonstiges. Ich möchte Ihnen nur klarmachen: Es gibt Dinge, die man ändern kann. Wenn Sie etwas an sich stört, ändern Sie es. Sie haben es in der Hand, Ihr Leben für sich selbst glücklicher zu gestalten. Natürlich gibt es auch Dinge, die man nicht ändern kann. Aber sich über etwas Unabänderbares zu ärgern oder darüber zu jammern, bringt gar nichts. Im Gegenteil, akzeptieren Sie es so, wie es ist anstatt es als

Ausrede zu benutzen, warum gerade Sie nicht glücklich werden sollten.

Das „Gesamtpaket“ muss stimmen

Kein einziger Mensch hat nur Anlagen mitbekommen, die von der Gesellschaft als Vorzüge gewertet werden – jeder von uns ist ein „Gesamtpaket“. Wir haben eine große Chance, aus diesem Gesamtpaket etwas zu machen: Das Leben hat uns eingeladen, diesen Planeten etwa 30000 Tage erleben und entdecken zu dürfen – nutzen Sie diese Chance und machen Sie etwas aus Ihrem „Gesamtpaket“. Machen Sie das Beste aus sich! Betonen Sie das, was Sie lieben und verzeihen Sie sich das, was Sie nicht so sehr lieben. Es gibt jemanden, der auch das liebt oder für den die „Vorteile des Gesamtpaketes“ so reizvoll erscheinen, dass er die „Nachteile“ gerne in Kauf nimmt.

Die amerikanische Autorin und Therapeutin Byron Katie sagte einmal: „Sie können etwas lieben oder hassen – es macht keinen Unterschied. Aber wenn Sie zwischen lieben und hassen wählen müssen, entscheiden Sie sich für lieben, für eine positive Sicht.“ So werden Sie die Menschen anziehen, nach denen Sie sich sehnen.

Lernen Sie, sich zu akzeptieren

Eine Teilnehmerin im Flirttraining sagte einmal zu mir, dass es ja für jemanden wie mich wohl sehr leicht sei, sich selbst zu mögen und zu akzeptieren. Für sie jedoch sei es