

<https://youtu.be/-loreKHdtuM>

V 187



5 Tipps: So wirken sie sympathisch

Ob uns andere sympathisch finden, das liegt zu 90% an uns selbst. Wir zeigen, wir leben unsere Sympathie. Gelingt uns das gut, dann spüren wir recht deutlich: andere sehen uns gerne, andere sind gerne mit uns zusammen. Andere bezeichnen uns als sympathisch. Und das tut gut und es ist eindeutig eine erstrebenswerte Lebensqualität.

5 Tipps, wie Sie Ihre Sympathie wirkungsvoll ausstrahlen

5 Tipps, damit die andern Ihre Sympathie auch tatsächlich erleben und darauf positiv reagieren.

Der 1 Tipp: Voraussetzung, dass andere uns sympathisch finden ist natürlich, dass wir uns selber akzeptieren. Jeder Mensch hat grundsätzlich sympathische Eigenschaften. Unsere Erziehung könnte uns noch belasten. Wenn jemand aus seiner Kindheit Minderwertigkeitskomplexe mitschleppt, wenn er sich selber nicht mag, wenn er mit sich unzufrieden ist, er mit seinem Körper unzufrieden ist, mit seinem Aussehen und, und, und... dann strahlt er das Gegenteil von Sympathie aus. Wer noch ganz wenig Selbstbewusstsein, Selbstliebe und Selbstwert entwickelt hat, der tut gut daran, diese zu entwickeln. Der erste Tipp heißt also: **Stärken Sie, Ihre Selbsteinschätzung/Überzeugung: Ja, ich bin ein sympathischer Mann, eine sympathische Frau.**

Der 2 Tipp: Wenn wir jemandem begegnen, wenn wir jemand betrachten, dann merken wir schnell: DER oder DIE ist niedergeschlagen, ist lebenslustig, ist griesgrämig, ist fröhlich, ist verzweifelt oder zuversichtlich... Ja, wir strahlen das aus, was wir jetzt gerade und was wir generell innerlich **von uns selber denken und glauben**. Wie heißt der Spruch? „Das, was du tust und bist, schreit so laut, dass ich nicht hören kann, was du sagst.“ Also der zweite Tipp: **Strahlen SIE mit Ihrer Körper-Haltung und Ihrer Mimik positive Energie aus!** Seien Sie aufrecht mit Ihrem Körper, halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie mit offenen, großen Augen neugierig in die Welt. Sorgen Sie dafür, dass die Mundwinkel nicht herunterhängen und Sie keine Sorgenfalten herumtragen. Je mehr Sie Lebenskünstler werden, umso mehr leben Sie glücklich, weil Sie sich für Glück entschieden haben und leben Sie freundlich, weil Sie sich für Freundlichkeit entschieden haben. Mit dieser Grundhaltung strahlen Sie Sympathie aus und ziehen Sie die Sympathie an. Wie

heißt ein anderer Spruch: „Spiele eine fröhliche Melodie und fröhliche Tänzer werden sich dir anschließen“ (Thaddeus Golas).

Der 3 Tipp: Kommt es zu einem Gespräch, dann beginnen Sie dieses Gespräch mit einem klaren Blickkontakt. Wende Sie sich dem anderen zu und geben Sie ihm das Gefühl, jetzt ist ER, jetzt ist SIE wichtig. Geben Sie ihm, geben Sie ihr das Gefühl, Sie sind jetzt für ihn, für sie da. Versuchen Sie sehr bewusst, diesen Menschen mit seinem Namen anzureden. Seinen Namen hört jeder gerne! Beobachten Sie sich, ob Sie sich schon angewöhnt haben - am Telefon genauso wie im direkten Gespräch - den Namen des anderen immer wieder auch zwischendurch zu erwähnen. Also der dritte Tipp: **Beim Gespräch: Zuwendung, Blickkontakt und den anderen mit Namen anreden.**

Der 4 Tipp: Interessieren Sie sich für den anderen. Auch da kennen Sie das Gegenteil. Manche Menschen begegnen uns und wir werden als Mülleimer benutzt. Solche Menschen schmeißen uns alles herüber, worüber sie sich ärgern, was ihnen schon wieder passiert ist, was sie irgendwo gehört, gelesen, gesehen haben. Solche Menschen erleben wir nicht als sympathisch und bezeichnen sie auch nicht so. Weil SIE ja als sympathisch erlebt werden wollen, gewöhnen Sie sich an, ein Gespräch mit einer interessanten Frage zu beginnen und hören Sie zu. Gutes Zuhören ist wirklich eine Tugend und erhöht eindeutig den Sympathie-Wert. Stellen Sie eine Frage zum aktuellen Anlass, der sie zusammengeführt hat, zu einem Hobby, das sie beide interessiert, stellen Sie eine Frage zu einem interessanten Problem der Gegenwart, zu einem Thema, das Sie gerade bewegt. Der Spruch heißt: „Wer fragt, der führt!“ Sie können also mit einer anderen Frage auch das Thema wechseln, wenn Sie das Gefühl haben, beim aktuellen Thema kommt kein interessantes Gespräch zustande. Jedes Zusammensein ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen, jedes Gespräch soll beide bereichern. Daher der vierte Tipp: **Interessieren Sie sich für den anderen und hören Sie gut zu**

Damit komme ich **zum 5 und letzten Tipp** für heute: Seien Sie im ganzen Gespräch wertschätzend und respektvoll; sowohl dem Menschen gegenüber als auch seinen Meinungen gegenüber. Vermeiden Sie Belehrungen, Besserwisserei, vermeiden Sie Rechthaberei, Verurteilungen und Kritik. Wer Sie belehrt, kritisiert, abwertet, den werden Sie nicht als sympathisch erleben. Wenn wir belehren, kritisieren, abwerten, dann erleben uns die andern auch nicht als sympathisch. Daher der fünfte Tipp: **Seien Sie immer wertschätzend und respektvoll gegenüber der Person und ihren Meinungen**

Auch da noch rasch zwei Sprüche: „Willst du recht haben oder glücklich sein“ (dazu gibt es ein eigenes Video) und die Zeile von Ulrich Schaffer: „Erlaube dem Leben, seinen Weg mit jedem zu gehen“. Dazu wird es demnächst ein eigenes Video geben.

Zum Abschluss die fünf Tipps im Überblick:

- 1. Stärken Sie Ihre Selbsteinschätzung/Überzeugung: Ja, ich bin ein sympathischer Mann, eine sympathische Frau.**
- 2. Strahlen SIE mit Ihrer Körper-Haltung und Ihrer Mimik positive Energie aus!**
- 3. Beim Gespräch: Zuwendung, Blickkontakt und den anderen mit Namen anreden.**
- 4. Interessieren Sie sich für den anderen und hören Sie gut zu.**
- 5. Seien Sie immer wertschätzend und respektvoll gegenüber der Person und ihren Meinungen**