



HAND ANLEGEN
und sich neu erfinden:
Unsere Autorin (u.)
wagte ein Umstyling



Das A und O

Das Mode-Ich ist oberflächlich? Von wegen! Wer sich bewusst kleidet, kann MINDFUL STYLING als krisensichere Selbstermächtigung nutzen. Ein Selbstversuch

der Sichtbarkeit

TEXT TINA KREILING

Hand aufs Herz – gehörst du zu den Frauen, die morgens quasi im Blindflug in den Kleiderschrank greifen und ihren Kuschelpulli samt altbewährter Lieblingsjeans herausziehen? Oder legst du dir bereits abends ein angemessenes Outfit parat? Nein? Wäre das eine Option, wenn du wüsstest, dass du dich dadurch viel wohler fühlst und klarer mit deinen Mitmenschen

kommunizieren könntest? Ohne Frage, Kleidung ist ein Spiegel der Seele. Und Mode spricht. Kleider machen Leute, ob bewusst oder unbewusst. Demnach ist es eigentlich widersinnig, dass wir vor allem in Momenten des Unwohlseins am liebsten zu bequemen und vertrauten Teilen greifen – als könnten wir dadurch unsere innere Zweiflerin milde stimmen. Würde es nicht viel mehr Sinn machen, unseren Wankelmut vor allem an Bad-Mood-Tagen stilsicher zu verpacken? Wie eine modische Rüstung, die uns schützend umhüllt und im Außen erst gar keine Frage nach unserem Selbstverständnis aufkommen lässt. Tagesformunabhängig und ver-

lässlich wirksam. Klingt unwahrhaftig? Vermutlich fahren wir genau deswegen in Sachen modischer Ausdruck viel zu oft mit angezogener Handbremse. Die menschliche Hülle gehört jedoch auch zum ganzheitlichen (Bewusst-)Sein. Kriegt man diesen Punkt, darf man Styling getrost als eine Möglichkeit der Selbstermächtigung begreifen – also nix wie raus aus den ausgelatschten Schuhen des eigenen modischen Ichs. Mode hat das Potenzial, unseren Pioniergeist, uns selbst immer wieder neu zu (über-)denken und unsere Vielfalt zu entdecken. Sich in modischer Enthaltsamkeit zu üben sagt übrigens auch etwas über unser Inneres aus. Aber wollen wir

*Kleidung ist ein Spiegel der Seele,
das weiß auch unsere innere Zweiflerin*

denn überhaupt ernsthaft wissen, wie wir wirklich wirken? Fakt ist, dass sich gut die Hälfte unserer täglich etwa 60.000 Gedanken um unser Äußeres drehen. Ebenso wenig wie unseren Gedankenfluss können wir verhindern, dass wir im Bruchteil von Sekunden auf unsere Mitmenschen wirken. Doch auf das „Wie“ können wir maßgeblich Einfluss üben.

Dass die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Wirkung das Sein erhellen kann und gar nicht oberflächlich ist, beweisen auch die beiden Coaches von A+O, Andrea Leicher und Oliver Metzler. Ihre außergewöhnliche Methode widmet sich der Frage „Wie wirke ich wirklich?“. Seit über zehn Jahren unterstützen die beiden Menschen dabei, ihrer tatsächlichen Außenwirkung auf die Schliche zu kommen. Die beiden Coaches blicken auf eine langjährige Berufspraxis in der Beautybranche zurück, den Unterschied zwischen Schein und Sein kennen sie nur zu gut. Ihren Ansatz verstehen sie als „Reise zur eigenen Quelle“. Sie gehen davon aus, dass wir beim ersten Kontakt mit anderen nonverbal alles Wesentliche über uns aussagen, unser Äußeres immer auch Ausdruck unseres Inneren ist. Und umgekehrt. Oliver Metzler verdeutlicht: „Ob wir wollen oder nicht, wir wirken auf andere innerhalb eines Wimpernschlags. Da macht es doch Sinn, sich zu fragen, wie und ob in der gewünschten Weise.“

In ihren Seminaren und Beratungen demonstrieren A+O eindrucklich, wie unser Inneres und Äußeres untrennbar miteinander verbunden sind und wie wir gezielt Einfluss darauf nehmen können, wie wir nach außen wirken. Es geht also durchaus um Selbstoptimierung, aber nicht im Sinne schnöder Manipulation der Optik. Die Methode zielt vielmehr darauf ab, Innen und Außen zu harmonisieren, das Gegebene mit dem Gewünschten in einen wahrhaftigen Einklang zu bringen: „Wir möchten den Menschen einen Schlüssel überreichen, mit dem sie das Tor zu ihrem ganz persönlichen Ich öffnen können“, erklärt Andrea das von ihr und Oliver entwickelte Konzept, das durch Corona noch mehr Beachtung gefunden hat. Schließlich helfen die erfahrenen Coaches und Stylisten unserem in der Krise vielfach neu erfahrenen Ich, sich auch im Außen auszudrücken. Die Corona-Situation hat uns auch klargemacht, dass wir immer Co-SchöpferInnen unserer Wirklichkeit sind: Unsere innere Haltung manifestiert sich im Außen – und umgekehrt. ➔

FOTOS PRISCILLA DU PREZ, ELLIELEEN, RAPHAEL LOVASKI/UNSPLASH, PR

Dr. Hauschka



Neu

**Wir können
auch Haare.**

100% zertifizierte Premium-Naturkosmetik von Dr. Hauschka zeigt Wirkung. Auf Deiner Haut, auf unserem Planeten – und jetzt auch in Deinen Haaren. Unsere neue Haarpflege-Serie mit Shampoo, Spülung, Haartonikum und Haaröl nutzt die Kraft der Heilpflanzen, die wir auch für unsere Gesichts- und Körperpflege nutzen. Für jedes Haar, ohne Silikone.
www.dr.hauschka.com

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.

NEUE PERSPEKTIVEN

Die Coaches Andrea und Oliver unterstützen bei dem Makeover

Hoffnung macht, dass wir dadurch auch Teil der Lösung unserer Probleme sind, sofern wir uns selbst immer wieder neu denken, in der Tiefe befragen und für das, was wir im Innen sind, auch im Außen eintreten.

Vor meinem Treffen mit Andrea und Oliver schaute ich besonders kritisch in den Spiegel. Meiner hohen Stirn habe ich dabei keine Aufmerksamkeit geschenkt. Sie ist nun mal, wie sie ist. Dass dieser Fakt ebenso wie mein links gezogener Scheitel und meine Angewohnheit, sämtlichen Schmuck auf der Herzseite zu tragen, für meinen Selbstausdruck von großer Bedeutung ist, sollte ich erfahren. Mein blaues Strickmatrosenkleid sollte die von mir bevorzugte sportlich-elegante Linie unterstreichen, der knallrote Lippenstift mit den farbgleichen Nägeln korrespondieren und ein hoher, lockerer Zopf mit weggestecktem Pony meine bewusst betonte Geradlinigkeit garantieren.

Jedes A+O-Coaching beginnt mit der Analyse der „Hardware“. Oliver erklärt mir, dass jeder Mensch mit einem einzigartigen Erscheinungsbild auf die Welt kommt: Stirnbreite, Ausprägung der Wangenknochen, Kinnpartie, Haarstruktur und die Form der Augenbrauen. All das hat seine Wirkung und findet seine Entsprechung in der sogenannten Chromo-Morpho-Typologie, die vier Grundaspekte anführt: Stirn, Wange, Kinn und Asymmetrie. Mit ihnen lässt sich das äußere Erscheinungsbild jedes Menschen beschreiben. Zugleich erlauben diese Grundaspekte auch Rückschlüsse auf spezifische

ME-MODE-MINDMAP

Einige Strichmännchen später war der neue Ausdruck unserer Autorin (re.) dank ihrer Coaches (li.) gefunden.



Charaktereigenschaften. Diese Kategorisierung geht auf Erkenntnisse der Psychotherapeutin Inge Geisberg zurück, die Porträts der Hochrenaissance analysierte und feststellte, dass sich der vom Künstler gewünschte Ausdruck seiner Porträts auf die Verwendung eben dieser vier Grundaspekte zurückführen lässt. Die A+O-Methode nutzt und ergänzt dieses Wissen. Andrea und Oliver entdecken neben einer ausgeprägten Stirnpartie auch jede Menge „Wangenaspekt“ in mir. Andrea verdeutlicht: „Die Wangenmenschen inspirieren und begeistern andere, begreifen sich aber auch oft und gern als Nabel der Welt

Die A+O-Methode ist keine Vorher-Nachher-Story

– sind schnell gelangweilt und brauchen unheimlich viel Applaus und Aufmerksamkeit.“ Da ist mir mein „strukturierender und analysierender Less-is-more-Stirnaspekt“ aber allemal lieber: „Erst denken, dann sprechen“ gilt laut Andrea für Stirnmenschen, die es so gar nicht mögen, überrumpelt zu werden.

Unterm Strich zeigen sich alle vier Typen in mir – mit jeweils 30 Pro-

zent, der „Asymmetrienaspekt“ mit nur 10 Prozent. Demnach tendiere ich in meiner Wirkungsweise zur Kategorie „Universelle“. Dies ist eine der insgesamt 13 Typologien, die sich je nach Anteil der vier Grundaspekte ergeben. Detailliert Aufschluss über die inneren und äußeren Merkmale des jeweiligen Typs geben Profilmappen, die man nach der Beratung erhält. Jetzt liegt es also an mir, welche meiner Anlagen ich verstärken, ergänzen oder erstmals aus dem Taufbecken meiner Essenz heben möchte: Wie will ich wirken?

Andrea und Oliver legen Hand an. Und zeigen mir in beeindruckender Kürze, wie ich wunschgemäß „weicher und wärmer“ wirken kann: mit Make-up, Frisur, Kleidung, Accessoires. Das Ergebnis ist verblüffend. Beim Blick in den Spiegel sehe und fühle ich wirklich mich. Innen wie außen. Außen wie innen. Der Anblick ist mir vertraut und zugleich erfrischend neu, als hätte ich ein fehlendes Puzzleteil von mir selbst ergänzt. Die A+O-Methode ist keinesfalls eine kurzlebige Vorher-Nachher-Story. Für mich war sie ein SELBST-Erfahrungstrip, der mein wahres Wesen im Außen sichtbarer und zugleich transparenter gemacht hat.

FOTOS A+O, PRIVAT

Fairer Handel beginnt auf dem Feld

Guter Kaffee gehört für viele zum Alltag.
Doch wer steckt dahinter und wie wird er angebaut?



Foto: Delica AG



Elvira, Kaffeebäuerin aus Honduras, hat dank der Partnerschaft mit Café Royal und der Fairtrade-Zertifizierung ein sicheres Einkommen

Elvira lebt in Honduras und ist eine von 200 Kaffeebauern und -bäuerinnen, mit denen die Schweizer Kaffeemarke Café Royal eine langjährige Partnerschaft verbindet. Honduras ist eines der ärmsten Länder Zentralamerikas, besitzt jedoch perfekte Bedingungen für den Kaffeeanbau. Café Royal unterstützt die Landwirt*innen durch den Verkauf der „Impact-Bohnen“.

Zusätzlich zum Fairtrade-Mindestpreis, der den Erzeugerinnen und Erzeugern gezahlt wird, fließt für jedes verkaufte Kilo ein Euro in soziale Projekte vor Ort. Das Besondere dabei: Die Produzent*innen entscheiden selbst, welche Projekte umgesetzt werden. Elvira ist die erste Kaffeebäuerin

mit Fairtrade-Zertifikat aus dieser Region. Dank des Fairtrade-Mindestpreises und einer Abnahmegarantie erhält sie ein höheres Einkommen. Fairer Handel ist eine Investition in eine ökologische Landwirtschaft und bedeutet für Elvira Sicherheit.

Ihr wollt mehr über sie, ihren Alltag und die Partnerschaft mit Café Royal erfahren? Dann fragt sie selbst! Oder den Leiter der Kooperative, die Projektleiterin oder einen Fairtrade-Mitarbeiter.

Mit etwas Glück könnt ihr eine Siebträgermaschine gewinnen.
www.cafe-royal.com/askforimpact

Die „Impact-Bohnen“ aus Honduras von Café Royal

