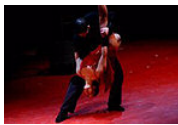


Wie eine graue Maus zur Ballkönigin wird



Tief durchatmen, sich einen "Moment of excellence" vorstellen, die "Muthaltung" annehmen - und "strahlen, strahlen, strahlen": So wird selbst das Eintreffen eines grauen Mäuschens beim Ball zum Auftritt einer Königin. "Lachen ist ein soziales Schmiermittel sondergleichen", sagt Psychologin Isabella Woldrich. Und mit der richtigen Haltung täuscht man dem Körper zusätzlich eine gute Stimmung vor - tolle Voraussetzungen für einen glänzenden Abend.



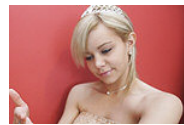
Fit im Tangoschritt

■ Tanzen ist besser als Krafttraining



Speckwegtipps

■ So passt du garantiert ins Ballkleid



Schmerzfallen meiden

■ Wer Ballkönigin sein will, muss (nicht) leiden

"Ganz wichtig bei den Vorbereitungen ist, sich selbst - also das, was man im Spiegel sieht - zu mögen", sagte Woldrich. Dazu muss auch die innere Einstellung passen - und die erreicht man, indem man sich einen "Moment of excellence" vorstellt: "Einen Augenblick, der wirklich gut war im Leben, in dem man sich selbst in einer Optimalverfassung erlebt hat", erklärte die Psychologin. In diesen Moment sollte man sich wieder "hineinspüren" und das daraus resultierende positive Gefühl aufnehmen.

Infobox

- Figurfallen am Ball: Finger weg von Würsteln und Co.
- Nach der Ballnacht: So hältst du den Tag trotz Schlafmangel durch

Nimm die richtige Körperhaltung ein

Das passende Äußere kann die positive Energie verstärken. Dazu gehört neben einer zum jeweiligen Typ passenden Wohlfühl-Ballrobe auch die richtige Körperhaltung: Sich gerade halten, Brust raus, Schultern nach hinten - und schon das Gehirn ist der Meinung, man befindet sich in einer guten Stimmung. Das gleiche Resultat bekommt man laut der Psychologin, wenn man sich 30 Sekunden lang im Spiegel zulächelt.

Lache mit offenen Augen

Lachen ist sowieso ein heißer Tipp: "Leute gehen lieber auf lächelnde Menschen zu und man nimmt solche auch lieber an", erklärte Woldrich. Allerdings sollte es kein falsches "Ewiggrinsen" sein: Gelacht werden sollte mit offenen Augen und einem geraden Blick auf das Gegenüber. Und man sollte mit seinem Gegenüber natürlich auch reden, riet die Expertin. "Ich weiß nicht, was ich sagen soll" gilt dabei gar nicht: "Einfach Fragen stellen und zuhören. Interesse zeigen."

Die richtigen Gesprächsthemen

Allerdings sollte nicht gleich in der ersten Kennenlernphase verhörsmäßig die Beruf-Haus-Einkommen-Litanei kommen: "Besser fragen, was man z. B. sonst gerne macht", empfahl die Psychologin. "Themen ergeben sich sowieso aus der Situation heraus: Alles, was sich am Ball so tut, kann man für ein Gespräch heranziehen." Hingegen vermeiden sollte man alles Negative: "Sie haben aber ein schönes Kleid an!" oder "Haben Sie schon den Lachs probiert?" kommen auf jeden Fall besser an als: "Ich habe mich vor zwei Wochen scheiden lassen."