

Einfach machen

6 Tipps für sicheres Auftreten



Selbstfürsorge im Alltag

Während Babys schreien, wenn sie etwas nicht mögen, verlernen wir im Laufe unseres Lebens häufig die Fähigkeit, Unwohlsein zu äußern. Für **Vivian Mary Pudelko** liegt der Schlüssel zu einem umsichtigen Umgang mit sich selbst darin, sich auch mal etwas Gutes zu tun. Und das fängt bei den (vermeintlich) kleinen Dingen an: Eine Mütze schlafen oder der Biss in einen leckeren Kuchen können wahre Wunder bewirken.



AUFMERKSAM
Unerschrocken erforschen, was wir wirklich brauchen: „Darf ich das?“ • **Kremayr & Scheriau** • 160 Seiten • 22 Euro



1 Überwindung
Alle haben vor irgendetwas Angst. Es geht nicht darum völlig furchtlos zu sein, sondern die eigenen Ängste zu besiegen – darin liegt Ihre innere Kraft.

2 Gedankenspiele
Malen Sie sich das Schlimmste aus – was könnte passieren? Entkatastrophisieren lässt so gut wie jedes Szenario gleich weniger bedrohlich erscheinen.

3 Blickkontakt
Ihrem Gegenüber in die Augen zu schauen wirkt souverän. Falls das schwerfällt: sich einfach auf einen Punkt zwischen den Augen konzentrieren.

4 Power Pose
Haltung ist alles: Wer grade steht, das Kinn nach oben hebt und die Schultern zurückzieht, fühlt sich automatisch mutiger und selbstbewusster.

5 Gestik
Setzen Sie Ihre Hände gezielt dafür ein, Ihre gesprochenen Argumente zu unterstreichen. Das lässt andere besser folgen und macht Sie sicherer.

6 Atmung
Wenn Sie die Anspannung in Ihrem Körper spüren, kann es helfen, vor dem Sprechen mehrmals tief durchzuatmen – das beruhigt den Herzschlag.



REDAKTION: RONJA RADEMACHER FOTOS: ELODIE GRETHEN, CHRISTOPHORUS-VERLAG / CORINNE JAMET ILLUSTRATIONEN: STOCK.ADOBE.COM / MIHAIL / PREZENT

UTENSILIEN:
• Modelliermasse • Backpapier • Nudelholz • Kartonpapier • Bleistift • Schere • Messer • Toilettenpapierrollen • frische Blumen oder Blätter

SO GEHT'S:
1. Modelliermasse auf Backpapier

0,5 cm dick ausrollen.
2. Aus Kartonpapier ein 15x5 cm großes Rechteck als Schablone ausschneiden.
3. Schablone auf ausgewalzte Modelliermasse legen, mit dem Messer den Konturen folgen und so die Rechtecke ausschneiden.
4. Blätter oder Blu-

men als Stempel in die Modelliermasse drücken und als Verzierung nutzen.
5. Modelliermassen-Rechtecke vom Backpapier lösen und jeweils um eine Toilettenpapierrolle wickeln, Enden befeuchtet verkleben.
6. An der Luft oder im Ofen trocknen.

Do it yourself

Nachhaltig und wunderschön: **Serviettenringe mit Tiefdruck** bringen die Stoffservietten wieder auf die Esstische



KREATIVE IDEEN

In „Mein Handbuch für ein nachhaltiges Zuhause“ zeigt Lisa Le Phu, wie Sie mit wenig Aufwand aus alten Dingen Neues basteln. • **Christopherus** • 224 Seiten • 24,99 Euro