



Interview

Petra Wüst

Autorin und Unternehmensberaterin, www.wuest-consulting.ch

Warum sind so viele Menschen unzufrieden mit sich selbst und ihrem Körper?

Schönheit hat nicht nur einen ästhetischen Zweck. Sie steht auch für Disziplin. Sie zeigt, dass wir sowohl das Wissen als auch die Mittel besitzen, unseren Körper zu pflegen und zu präsentieren. Schönheit verleiht erwiesenermassen höheren Status und Prestige. Der Schönheits- und Schlankheitswahn hat in den letzten Jahren neue Dimensionen erreicht. Mit Sendungen wie „Germany's next Top Model“ wird uns gezeigt, dass Schönheit harte Arbeit ist. Es wird uns nichts geschenkt. Wir müssen uns quälen, hungern und auf das Lustvolle im Leben verzichten. Dafür erhalten wir von der Gesellschaft Anerkennung.

Wie viel bringt es, an seinen eigenen Mängeln zu arbeiten? Wird man dadurch wirklich zufriedener?

Das kommt auf die Person an. Es gibt Menschen, die tatsächlich zufriedener sind, nachdem Sie etwas an Ihrem Aussehen verändert haben. Ich vermute allerdings, dass dieses Zufriedenheitsgefühl vorübergehend ist und schon bald der Wunsch nach einem neuen Eingriff kommt. Denn es gibt immer etwas, das Mann und vor allem Frau noch verbessern kann.

Gibt es einfache Tricks, wie man zufriedener mit sich selbst wird?

Statt ständig auf unsere Defizite zu schauen, sollten wir uns unserer Stärken bewusst werden. Stellen Sie sich vor den Spiegel und betrachten Sie sich anerkennend: Was an meinem

Körper ist schön? Was macht mich attraktiv? Achten Sie zudem auf Komplimente. Notieren Sie Ihre Antworten und lesen Sie sie immer wieder durch. Durch eine solche Betrachtung unseres Körpers verbessert sich unser Selbstbewusstsein.

Buchtipp

Petra Wüst
„Sei frech, wild und wunderbar“
Orell Füssli
14,95 Euro



Viele Frauen trauen sich nicht, das zu tun, was sie gerne tun würden. Petra Wüst motiviert dazu, das Korsett abzustreifen.