

Claudia Larsen
Dr. med. Christian Larsen

Annamarie Warnkross
präsentiert

Look@Yourself

Attraktiver aussehen

durch richtige Körperhaltung

 TRIAS



Gesicht – Ihre Identität

	8
Konturen statt Doppelkinn	10
Übung: Aufblühen mit Charisma	12
Im Alltag	14
– Zähneputzen: Das 3-Minuten-Lifting	14
– Kämmen: Mit Haut und Haar schön	15
– Lippenstift: Nie mehr verbissen	15
Tipps & Tricks	16

Hals & Nacken – der Engpass

	19
Bitte wenden – aber richtig!	20
Übung: Die Inspiration	22
Im Alltag	
– Telefonieren: Training mit Handy	24
– Autofahren: Mit doppelter Rücksicht	25
– Trinken: Zum Wohl für Bandscheiben	25
Tipps & Tricks	26

Beine – das Traumpaar!

	29
Beine bis zum Himmel	30
Übung: Der Raubkatzenstand	32
Im Alltag	
– Sitzen: Adrett außenrotiert	34
– Stehen: High Noon	34
– Gehen: Der Gang der Diva	34
Tipps & Tricks	36

Gut zu Fuß – Schatzsuche

	39
Ein Hoch auf die Füße!	40
Übung: Gewölbebauer	42
Im Alltag	
– Schuhe anziehen: Von der Muse geküsst	44
– Warten: Willkommen im Training	44
– Barfuß: Sinnlichkeit bis in die Zehenspitzen	45
Tipps & Tricks	46



Wirbelsäule – das Programm!

	49
Rote Karte für Buckel & Co!	50
Übung: Wahre Größe	52
Im Alltag	
– Bürostuhl: Der aktive Arbeitsplatz	54
– Auto: Im Rückwärtsgang vorwärts	55
– Bett: Biegsame Kuschelintelligenz	55
Tipps & Tricks	56

Brust & Bauch – die Ich-Form

	59
Mehr Busen, weniger Bauch? So geht's!	60
Übung: Lassen Sie's fließen	62
Im Alltag	
– Oase: Sein statt Schein	64
– Im Pulk: Identität und Ruhe bewahren	65
– Stresssituation: Überwältigend überzeugend	65
Tipps & Tricks	66

Apropos Po – so weiblich

	69
Lust statt Frust	70
Übung: Entdeckt und erweckt	72
Im Alltag	
– Arbeitsplatz: Der diskrete Büroflirt	74
– Treppe: Elastisch mit BB-Power	74
– Toilette: Lustvoll statt verkniffen	75
Tipps & Tricks	76

Schultern & Arme – Handeln

	79
Schulterpolster ade!	80
Übung: Erwecke den Drachen	82
Im Alltag	
– Die Hand und nicht die Schulter	84
– Wie Tarzan durchs Leben hangeln	84
– Weck den Buddha in dir	85
Tipps & Tricks	86



Hände – sensible Präzision	89
Hand aufs Herz	90
Übung: Die Handwelle	92
Im Alltag	
– Computer: Hier tanzt die Maus	94
– Essen: Trainieren mit Manieren	94
– Trinken: Zum Wohl des Handgelenks	95
Tipps & Tricks	96
Stehen – die Königin in dir!	99
Fels in der Brandung statt Fähnchen im Wind	100
Übung: Wechselstand	102
Im Alltag	
– Fahrstuhl: Das erhebende Elevator-Gefühl	104
– ÖV: Zug um Zug erhabener	104
– Stehveruf: Aktiv stehen mit Know-how	105
Tipps & Tricks	106

Gehen – kommen Sie weiter	109
Stop and Go	110
Übung: Der Multitasker	112
Im Alltag	
– Catwalk: Look@yourself!	114
– High-Heels: Celebrate yourself!	114
– Launelaufen: Be yourself!	115
Tipps & Tricks	116

Sitzen – von Kopf bis Fuß	119
Die Abwechslung macht's	120
Übung: Office-Table-Dance	122
Im Alltag	
– Büro: 1001 Bewegungsmöglichkeiten	124
– Auto: Das Activitycenter für höchste Konzentration	125
– Feierabend: Nur nicht zu brav	125
Tipps & Tricks	126

Liegen – die Entspannung	129
Damit liegen Sie richtig!	130
Übung: In Schlaf versinken	132
Im Alltag	
– Entspannen: Progressive Muskelrelaxation	134
– Cooldown: Gegen das Grillhähnchen	134
– Shopping: Prinzessin auf der Erbse	135
Tipps & Tricks	136

Übersicht	138
Register	140

Konturen statt Doppelkinn



„Der Gesichtsausdruck entscheidet über Ihre Ausstrahlung. Als Moderatorin ist das besonders wichtig. Probieren Sie's auch – vor dem Spiegel und dann immer wieder im Alltag.“

Das Gesicht spiegelt unsere Einzigartigkeit wider, deshalb ist auf dem Ausweis auch das Gesicht abgebildet – und das ist uns ziemlich wichtig: Für Kosmetikprodukte werden in Deutschland jährlich Millionenbeträge investiert – für die EU ergibt das astronomische Summen, die alljährliche Mondlandungen der ESA locker finanzieren könnten. Dabei wissen wir, dass Schönheit ebenso von innen kommt. Doch wie können wir auch diese Quelle nutzen? Hier die Grundlagen zum Aufblühen.

Äußerlich aufblühen – so geht's!

Sie kennen Menschen, die lustlos und stumpf daherkommen. Das Gesicht wirkt eingefallen. Vielleicht durchaus hübsch, aber ohne Sexappeal, ohne Aura. Umgekehrt gibt es weniger hübsche, die sehr attraktiv wirken, spannende Menschen eben. Und genau diese Spannung und Anziehungskraft können Sie in sich erwecken. Das erste Geheimnis liegt in Nackenwirbelsäule und Kopfpositionierung: Der Kopf sollte wie eine Kugel auf einem Stab balanciert werden. Kippt er ein bisschen nach hinten, müssen die vorderen Halsmuskeln ziehen wie verrückt, um die Balance zu halten. Die Augenlider schließen sich ein bisschen, der Blick wirkt müde bis schläfrig. Der Knick im Genick wirkt so als doppelter Faltenförderer: Er vermindert einerseits den Zug der Kopfhaut über dem Schädel: zu wenig Länge, zu viel Haut. Als wäre sie eine Nummer zu groß, schlabbert sie über die Stirn und drückt auf Brauen und Augenlider. Andererseits erhöht der Knick den Tonus im vorderen Halsbereich. Der bezaubernde rechte Winkel zwischen senkrechtem Hals und waagrechtlicher Hals-Kinn-Linie erschlafft zum profillosen Doppelkinnansatz. Die mangelnde Spannkraft spürt und sieht man bis ins Dekolleté.

Schweben statt knirschen

Die Spannungsgeschichte im Gesichts- und Halsbereich ist überaus delikat und wird im nächsten Kapitel vertieft. Zur wirkungsvollen Optimierung gehört ganz entscheidend auch die korrekte Kiefer- und Zahnstellung. Nein, das ist nicht Sache Ihres Zahnarztes. Neueste Studien belegen, dass Sie selbst viel mehr Einfluss auf Kiefer und Gebiss haben, als bisher angenommen wurde. Die strahlendsten Zähne helfen nicht, wenn sie im Schlaf zerknirscht werden. Der Kiefer ist stressanfällig und beginnt nachts, die gestauten Aggressionen zu zermahlen. Früher waren die Zähne Jagdutensil und Verteidigungswaffe – das ist genetisch in uns drin und wird uns im zarten Alter von zwei Jahren konsequent und berechtigterweise abgewöhnt. Der Kiefer kann aber nicht aus seiner Haut raus und knirscht trotzdem. Knirschen hat einen psychischen Hintergrund – und fördert Zahnverschleiß, Verspannungen und unschöne Hamsterbacken, auch weil die Kiefermuskeln zu den stärksten des Körpers gehören. Es gibt gute Strategien, den Kiefer von seinem isolierten Einzelkämpferdasein zu entlasten. Neben Stressabbau ist Know-how entscheidend: Haben Sie gewusst, dass sich obere und untere Zahnreihen nur beim Schlucken berühren? Das Zauberwort heißt Schwebelage:

Halten Sie bei locker geschlossenen Lippen die Zahnreihen immer mit einer Bleistiftstärke Abstand voneinander. Das belebt und strafft die Haut im unteren Gesichtsbereich und entlastet das Kiefergelenk. Gehen Sie nun mit dieser Schwebelage des Unterkiefers an die Optimierung Ihres Gesichtsausdrucks.

**Gott gab Dir ein Antlitz, lächeln
musst Du selbst.**

(Irisches Sprichwort)

Übung: **Aufblühen mit Charisma**



- Komatös: Der stumpfe Gesichtsausdruck zeugt von mangelnder Spannung, schlaffen Muskeln und einer Haut, die mindestens eine Kleidernummer zu groß ist. Die Augen verkleinern sich, die untere Gesichtshälfte verliert an Kontur.



+ Erstrahlend: Die Aufrichtung zu voller Größe und die entspannte, dynamische Kieferhaltung verleihen ein strahlendes Aussehen, vermitteln Wachheit, Ausdruck und Charisma. Die Muskulatur im Nacken-, Gesichts- und Kieferbereich ist aktiv, ohne verspannt zu wirken.



START

- » Stellen Sie sich vor den Spiegel, vorerst absichtlich mit wenig Spannung in Gesicht und Körper. Beginnen Sie mit der korrekten Kieferstellung in Schwebelage. Die Lippen sind leicht geschlossen, obere und untere Zahnreihen berühren sich nicht. Die Zunge drückt sanft gegen den Gaumen.



AKTION

- » Wachsen Sie mit dem Scheitel nach oben in Ihre ganze Länge. Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Wasserträgerin, die den Krug auf dem Kopf balanciert. Der Kopf steht zentriert über dem Körper, Schultern und Brustkorb sind entspannt. Rollen Sie nun den Kopf leicht ein, indem Sie ihn um die horizontale Achse von Ohr zu Ohr drehen. Mit dieser Bewegung wird der Nacken lang, das Hinterhaupt steigt leicht nach oben, die Nasenspitze nach unten. Fühlen Sie die belebende Dehnspannung.

Notiz Im Hals darf kein Druckgefühl entstehen. Wenden Sie nicht bewusst Kraft an, sondern aktivieren Sie sanft Hals- und Nackenmuskulatur. Beobachten Sie, was mit den Augen geschieht: Sie werden wacher und größer. Lassen Sie den Atem fließen.



Im Alltag

Zähneputzen: Das 3-Minuten-Lifting

- » Verwandeln Sie den banalen Reinigungsprozess in eine Wellnesspause für die ganze Kopfregion: Spannen Sie sich auf, lassen Sie den Nacken lang werden und „dynamisieren“ Sie den Mund. Fühlen Sie, wie sich die Kopfhaut im oberen Gesichtsbereich spannt und die Augen öffnet. Ein möglichst rechter Winkel zwischen senkrechter Hals- und waagrechter Kinnlinie strafft die Gesichtshaut unterhalb der Augen. Die aktivierten Zungenbeinmuskeln straffen zudem die Haut über dem Kinn und verleihen Kinn und Hals eine formschöne Kontur.

Register

A

Absätze, hohe 114
Aktivsitzen 126
Aktiv-Sitzen 120, 122
Applaudieren 95
Arbeitsplatz
– aktiver 54
– Sitzen 121
Arme 78 ff
Spiralprinzip 91
Arthrose, Hände 96
Atmung 63
– Energielenkung 66
– Schlaf 133
– Schultern 85
– Stehen 106
Aufblühen mit Charisma
12 f, 138
Aufrichten unter erschwerten
Bedingungen 104
Aufrichtung 98 ff
– innere und äußere 50
Autoelongation 54
Autofahren
– Brustwirbelsäule 55
– Dehnspannung 25

B

Barfuß 45 f
Bauch 58 ff
Bauchgefühl 61
Bauchlage 125
Becken, zentriertes 74
Beckenboden 68 ff
– Spannung und Entspannung 76
– Sport 76
– Toilette 75
Beckendrehung 53
Beinachsen-Einmaleins 30

Beine 28 ff
– Achsenstabilität 32
– müde 106
– Spiralkraft 33
– übergeschlagene 34
Beinlängendifferenz 106
Berghaltung 106
Bett 131
– Aufstehen 55
Bewegungsmangel 50
BH, gut sitzender 67
Bildschirmarbeit, Haltung 94
Brust 58 ff
Brustwirbelsäule 51
– Autofahren 55
Büro, Bewegungsmöglichkeiten 124
Büroalltag 124
Büro-Outfit 127
Bürosport, Sitzen 120
Bürostuhl, Sitzhaltung 121
Busen 60 ff

C

Catwalk 114
Computermaus 94
Cooldown 134

D

Darmgehirn 61
Dauersitzer 121
Dehnspannung 20, 23
– Wirbelsäule 51
Dekolleté 67
Diagonalatmung 85
Doppelkinn 10 ff, 15

E

Einschlafprobleme 131
Einschlafübung, weitere
Methoden 134
Emanzipation 100
Emotion, negative 27
Energielenkung, Atmung 66

Entdeckt und erweckt 72 f,
139
Entspannung 128 ff
– konstruktive 136
Eros 67
Erwecke den Drachen 82,
139
Essen, Trainieren mit
Manieren 94

F

Fahren, reaktionsschnelles
125
Fahrstuhl 104
Farbtöne, Reiterhosen 77
Fingernägel 97
Flankenatmung 63, 66, 126
Flugzeug 126
Fortbewegung 116
Füße 38 ff
– gepflegter 45
– strapazierte 46
– Verschraubung 43
Fußgymnastik 46
Fußreflexzonen 46
Fußschule 41

G

Gang der Königin 117
Gangmuster 111
Gehen 34, 108 ff
– eigener Rhythmus 114
– Erosfunktion 117
– tägliches 116
Geierhals 21 f
Genick, geknicktes 26
Gesicht 8 ff
– Entspannung 16
Gesichtsausdruck 17
Gestaltungskraft 97
Gestik 90, 97
Gewölbebauer 42, 138
Golferrücken 51

H

Hals 18 ff, 27
Hals-Nacken-Region 20 ff
Halswirbelsäule 20 f
Haltung, gute 57
Hand, Kraft ohne Anstrengung 95
Hände 88 ff
– Hauptfunktion 97
Händedruck 90
Handgelenk, Position 96
Handschlag 84
Hand-über-Kopf-Bewegung 81
Handwelle 92, 139
Handy, Nackentraining 24
Hängekollaps 62
Hängesitz 126
Hautreinigung 16
Herz-Kreislauf-Training 116
High-Heels 114

I

Inspiration 22 f, 138

J

Joggen 36
– optimale Kraftübertragung
116

K

Kämmen 15
Kieferstellung, korrekte 11
Kinderschuh 46
Kissen, stabil-flexibles 132
Kleidung, Sortieren 137
Knick-Krallhand 92
Knie, verschraubtes 31
Kniegelenk, Fehlbelastung
36
Konzentration, Fahren 125
Kopfpositionierung 10
Kopfstand 125
Körpersprache

– Gehen 111
– und Haltung 57
– Stehen 101
Krampfadern 36
Kriechgang 115
Kugelhand, dynamische 92 f

L

Lassen Sie's fließen 62 f,
139
Launelaufen 115
Lebensbaum 57
Lendenwirbelsäule 51
Liegen 128 ff
Liften 16
Links-rechts-Verschraubung
51
Lippenstift 15

M

3-Minuten-Lifting 14
Mittelfinger, Position 96
Mobilier, ergonomisches 121
Mobilität 110
Mode 17
Multitasker 112 f, 139
Muskelpumpe 36
Muskelrelaxation, pro-
gressive 131, 134

N

Nacken 18 ff, 26
Naturlifting 22

O

O-Beine 31 f, 36
Office-Table-Dance 122, 139
Opposition 91, 96
Orgasmus 71

P

Po 68 ff
Probeliegen 135

R

Raubkatzensprung 111 f
Raubkatzenstand 32, 138
Reißverschlussstrick 113
Reiterhosen 77
REM-Phase 130
Rocklänge 37
Rotation, Wirbelsäule 51
Rücken, geschmeidiger 56
Ruhephasen 131
Rumstehen 100
Rundrücken 21

S

Schlaf 130 ff
– In Schlaf versinken 132 f,
139
Schlafbedarf, individueller
131
Schlafentzug 131
Schlafmedizin 136
Schlafübung 132 f
Schleppergang 112
Schönmacher-Prinzip 62
Schreitreflex 110
Schuhe 36
– hohe 40
– persönlich passender 47
– stoßdämpfende 46
Schulterbewusstsein 80
Schulterblätter 86
Schultergürtel 81
Schultern 78 ff
– Last 87
– schmale 87
Schulterspannung 87
Schulterübung 82 f
Schwanenhals 26
Schwebelage 11, 13, 15
Schwerkraft 100, 102
– Spiel mit der Schwerkraft
104
Selbstbespiegelungstendenz
107

Selbstbewusstsein 57
Selbstentfaltung 47
Selbstgefühl, konstantes 107
Silhouetten 87
Sisyphosarbeit 127
Sitzbeinhöcker 73 f
Sitzen 34, 118 ff
– Abwechslung 126
– dynamisches 120
– ergonomisch richtiges 126
– Totalkollaps 122
Sitzkultur, Stilblüten 127
Sitzplatz, gefährlichster 126
Solarplexus 66
Spiralbewegung, Sport 56
Standfestigkeit 100
Standhaftigkeit 98 ff
Standregeln 105
Staulage 132
Stehberufe 101, 105
Stehen 34, 98 ff
– aktives 100 f
– dynamisches 102
– optimale Ausrichtung 106
– richtiges 101
– stundenlanges 106
Stehvermögen 107
Stil-Stehen 107
Stimme, Beckenboden 76
Straßenbahn, Aufrichten 104
Stress
– Atmung 65
– Schultergürtel 80
Stressabbau 134
Stretch-Sitz 125
Stützstrümpfe 106

T

Tanzen 37
Telefonieren 24
Tellerhand, stabile 96
Thrombosegefahr, Flugzeug
126
Tischmanieren 94

Training, intensives, konst-
ruktive Entspannung 136
Traumdeutung 131
Träumen 130
Träumerin 132
Trauminhalte 137
Traumtagebuch 137
Trendelenburg-Syndrom 72
Treppensteigen, Becken-
boden 74
Trinken, Halswirbelsäule 25

U

Über-Kopf-Bewegung 84, 86
Urinabgang, unfreiwilliger 70

V

Vollatmung und Wirbel-
säulendrehung 66
Vorfuß 41

W

Wahre Größe 52, 138
Walking, optimale Kraftüber-
tragung 116
Wechselstand 102, 139
Weiblichkeit, Urkraft 77
Wildkatzensprung 112
Wille, eigener 127
Wippen 106
Wirbelsäule 48 ff
– richtiger Gebrauch 56

X

X-Beine 31, 36

Z

Zähneknirschen 11
Zähneputzen 14
Zahnstellung, korrekte 11
Zorn 27