

Zum Küssen
viel zu schade

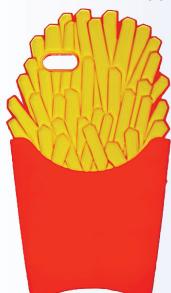


Was wäre ein sexy Outfit ohne den perfekt gemalten Kussmund? Doch bei diesen kleinen Kunstwerken traut man sich gar nicht, sie zu verwenden und danach seinem Schatz einen Bussi auf die Wange zu hauchen.

Denn was Beauty-Expertin May Sum aus Hongkong modelliert, sind Mini-Lippenstift-Kunstwerke mit Büsten von Promis wie Madonna, Lady Gaga (s. Foto, ca. 460 €) oder Victoria Beckham. Etwas kostspielig ist die aufwendige Schnitzarbeit in Rot, Rosé, Braun oder Nude schon – aber schließlich auch nichts für alle Tage! Infos unter www.etsy.com.

„Einmal Pommes rot-weiß, bitte!“

Bei dieser Hülle fürs neue iPhone 5 läuft einem bereits beim bloßen Anblick das Wasser im Mund zusammen! Da müssen Sie schon aufpassen, dass Sie nicht gleich vor lauter Heißhunger dieses witzige Etui (ca. 17 €) von Asos anknabbern. Der Fast-Food-Klassiker Pommes ist nun täglich mit dabei – beim Shoppen, bei der Fitness oder dem Cocktail am Abend.



Ein echtes Statement für Fans, dass dieser kleine Dickmacher zwischendurch immer geht! Meinen Sie nicht auch, dass man für diese Verrücktheit nie zu alt ist? Doch Vorsicht, die Hülle ist ungienbar und besteht aus Gummi! Infos unter www.asos.de.

KICK FÜR SELBSTBEWUSSTSEIN

So werden Sie mental zur Gewinnerin!

Oft trauen wir uns selbst viel zu wenig zu. Wie Sie das jetzt ganz schnell ändern können

Das schaffe ich niemals! – „Dafür bin ich nicht gut genug!“ – „Andere können das viel besser als ich!“ Wer kennt sie nicht, diese negativen Gedanken? Viel zu oft steuern sie unser Verhalten, nehmen uns die Lebensfreude und beeinflussen unse-

DIE EXPERTIN

Antje Heimsoeth

- Die Mental-Trainerin (49) aus Rosenheim hilft Menschen, Engpässe und Blockaden zu überwinden. Neben dem Umgang mit Ängsten gehören die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Motivations-Entwicklung zu ihrem Spezialgebiet. Ihr Motto: „Hilfe zur Selbshilfe!“



Arbeit. Akzeptieren Sie Ärger und Ängste und ersetzen Sie Ihre negativen Gedanken durch positive Erinnerungen an einen schönen Urlaub.

- Ziele setzen!**

Nehmen Sie sich etwas Schönes im Leben vor und

visualisieren Sie es. Heften Sie dafür alles an eine Pinnwand, was Sie daran erinnert: Fotos, Zitate, Zeichnungen, Zeitungsartikel oder Postkarten. Damit haben Sie Ihre Ziele immer direkt vor den Augen!

- Dankbar sein!** Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie all die Dinge und Situationen festhalten, für die Sie dankbar sind. Sich darüber bewusst zu sein macht auf lange Sicht glücklich und zufrieden.

- Ganz viel lachen!** Unsere Mimik hat viel mit unseren Emotionen zu tun: Wenn wir lächeln, löst das Glücksgefühl in uns aus und wir fühlen uns viel selbstbewusster. Also: immer schön weitergrinsen!

- Aus Fehlern lernen!** Viele Menschen sind Perfektionisten, haben Angst vor der Blamage und dem Versagen. Aber Fehler sind doch menschlich! Und wenn mal etwas schiefgeht, dann akzeptieren Sie es und fragen Sie sich lieber, wo das Problem lag. Merken Sie sich: Man lernt täglich dazu.

- Entschleunigen Sie!** Denken Sie daran, sich ab und zu eine Auszeit zu gönnen. Im Alltag stellen Sie sich dafür am besten einen Ort vor, den Sie als schön und entspannend empfinden. Und sonst: Lassen Sie sich von niemandem hetzen!



ren Erfolg. Das muss nicht sein! Die Mental-Trainerin Antje Heimsoeth hat neue woche verraten, wie man emotionale Stärke erlangt und im Leben wieder strahlt.

- Selbstwert erkennen!**

Wer seine Stärken kennt, zweifelt weniger an sich und seinem Umfeld. Fragen Sie doch Freunde oder Kollegen, was Sie an Ihnen schätzen. So bekommen Sie eine neue Sichtweise auf sich selbst.

- Gedanken steuern!**

Keiner wird von negativen Gedanken verschont, weder privat noch bei der

TRIUMPH Mit wenigen Schritten können Sie es schaffen, künftig viel selbstbewusster durchs Leben zu gehen. Fangen Sie an, Ihre Stärken zu erkennen