PRÄSENZ · VERTRAUEN · VERBINDUNG

# Wie man attraktiv wirkt

Acht Wege, Selbstsicherheit auszustrahlen und dabei du selbst zu bleiben

Ein Impuls von
**Martín Polo**



# Wie man attraktiv wirkt

Acht Wege, Selbstsicherheit auszustrahlen und dabei du selbst zu bleiben

Martín Polo

© 2026 Martín Polo

# Wie man attraktiv wirkt


1. Wahre Attraktivität beginnt in dir
2. Der Diamant, den sie nicht sehen konnte
3. Der Freund, der den Schulhof mit Lachen füllte
4. 1. Vertraue dir selbst
5. 2. Achte auf deine Körperpflege
6. 3. Fühle dich wie die Hauptfigur
7. 4. Finde deinen eigenen Stil
8. 5. Entwickle emotionale Intelligenz und Weisheit
9. 6. Lerne wirklich zuzuhören
10. 7. Gib dem Humor Raum
11. 8. Mache Komplimente und flirte respektvoll
12. Attraktivität ist eine Form von Präsenz

# Wahre Attraktivität beginnt in dir

Attraktiv zu sein bedeutet nicht, wie jemand anderes auszusehen oder einem perfekten Ideal zu entsprechen. Wahre Anziehung entsteht, wenn du dich mit dir selbst wohlfühlst und diese Sicherheit sich in deinem Körper, deinem Blick, deinen Worten und deinem Umgang mit anderen zeigt.

Das Äußere kann für einige Sekunden Aufmerksamkeit wecken. Doch deine Präsenz, deine Echtheit und die Art, wie sich andere Menschen in deiner Nähe fühlen, bleiben in Erinnerung.

> Wir vermitteln nicht nur unser Aussehen. Wir vermitteln auch die Beziehung, die wir zu uns selbst haben.

# Der Diamant, den sie nicht sehen konnte

Eine Frau kam zu mir in die Therapie und war überzeugt, hässlich zu sein. Tatsächlich war sie eine sehr attraktive Frau, doch sie selbst konnte das nicht fühlen. Um sich immer wieder zu bestätigen, dass sie begehrenswert war, suchte sie über verschiedene Apps wie Tinder nach Männern. Jede neue Begegnung gab ihr für einen Moment die Bestätigung, die sie brauchte: Jemand begehrte sie, jemand fand sie schön.

Viele dieser Männer wollten jedoch keine feste Beziehung. Nach der Intimität zogen sie sich zurück, und sie deutete ihr Fortgehen als Beweis dafür, nicht gut genug zu sein. Danach fühlte sie sich noch unattraktiver als zuvor und suchte erneut nach einem Blick, der ihren Wert bestätigen sollte. So blieb der Kreislauf bestehen: Unsicherheit, die Suche nach Anerkennung, ein kurzer Moment von Wert und eine neue Verletzung.

In der Therapie begann sie, sich mit anderen Augen zu sehen. Nach und nach entdeckte sie in sich einen Diamanten, dessen Wert weder von einem Date noch davon abhing, begehrt zu werden oder ob ein Mann blieb. Als sie diesen inneren Diamanten erkannte, brauchte sie Tinder nicht mehr, um sich schön zu fühlen.

Sie hörte nicht auf, attraktiv zu sein; sie hörte auf, andere um den Beweis dafür zu bitten.

> Der Diamant war bereits in ihr. Die Therapie hat ihn nicht erschaffen, sondern ihr geholfen, ihn zu sehen.

*Zum Schutz der Patientin habe ich einige Einzelheiten verändert oder weggelassen.*

# Der Freund, der den Schulhof mit Lachen füllte

In der Schule hatte ich einen Freund, der etwas rundlich war und nach gängigen Maßstäben vielleicht nicht als der schönste Junge galt. Doch er hatte eine faszinierende Persönlichkeit und einen außergewöhnlichen Sinn für Humor. Er lachte, brachte andere zum Lachen, strahlte Lebensfreude aus und sorgte dafür, dass man sich an seiner Seite wohlfühlte. Die hübschesten Mädchen der Schule fühlten sich zu ihm hingezogen.

Das lehrte mich etwas Wichtiges: Körperliche Attraktivität kann eine Tür öffnen, doch die Art, wie ein Mensch uns fühlen lässt, kann uns dazu einladen zu bleiben. Selbstsicherheit, Humor, Wärme und Präsenz können völlig verändern, wie andere uns wahrnehmen.

Diese beiden Geschichten zeigen zwei entgegengesetzte Richtungen. Ein Mensch kann äußerlich attraktiv sein und sich dennoch wertlos fühlen. Ein anderer entspricht vielleicht keinem Schönheitsideal und besitzt trotzdem eine enorme Ausstrahlung. Wahre Attraktivität beginnt nicht im Spiegel. Sie beginnt in der Beziehung, die wir zu uns selbst aufbauen.

> Wir erinnern uns nicht immer an das vollkommenste Gesicht. Wir erinnern uns an den Menschen, bei dem wir uns lebendig fühlten.

# 1. Vertraue dir selbst

Selbstvertrauen ist die Grundlage von Attraktivität. Stell dir vor, du betrittst eine Bar und fühlst dich wie der attraktivste Mensch im Raum. Du gehst aufrecht, schaust anderen in die Augen, lächelst und bist entspannt. Du musst nichts beweisen. Die Menschen nehmen diese Präsenz wahr.

Nun stell dir dieselbe Person vor, die überzeugt ist, unattraktiv zu sein und dass niemand mit ihr sprechen möchte. Sie lässt die Schultern hängen, vermeidet Blicke und versteckt sich. Es ist derselbe Mensch; verändert hat sich seine innere Welt.

Deshalb sollten wir auf unsere Gedanken achten. Nicht weil jeder Gedanke auf magische Weise Wirklichkeit wird, sondern weil das, was wir innerlich wiederholen, beeinflusst, wie wir fühlen, handeln und welche Möglichkeiten wir erkennen.

Echtes Selbstvertrauen ist keine Arroganz. Es bedeutet, den eigenen Wert anzuerkennen, ohne den Wert anderer herabzusetzen.

> Wenn du dich würdig fühlst, gesehen und geliebt zu werden, beginnst du ganz selbstverständlich deinen Platz einzunehmen.

# 2. Achte auf deine Körperpflege

Sich sauber zu fühlen beeinflusst unmittelbar, wie wir uns selbst erleben. Eine Dusche am Morgen kann helfen, frisch, wach und selbstsicher in den Tag zu starten. Nach der Arbeit oder dem Sport kann eine weitere Dusche dabei helfen, Müdigkeit loszulassen und sich wohlzufühlen.

Wie oft man duscht, hängt vom Klima, von der körperlichen Aktivität und von den Bedürfnissen der Haut ab. Entscheidend ist eine Routine, durch die wir uns frisch fühlen, ohne unsere Haut unnötig auszutrocknen.

Zur Körperpflege gehören auch Zähne, Haare, Nägel, Haut, gegebenenfalls der Bart, saubere Kleidung und ein angenehmer Körpergeruch. Ein sauberer, angenehmer und dezenter Duft kann völlig ausreichen.

> Wenn du dich sauber und gepflegt fühlst, bewegst du dich anders: Du fühlst dich in deinem Körper zu Hause.

# 3. Fühle dich wie die Hauptfigur

Stell dir vor, du wärst ein Filmschauspieler und würdest einen Raum mit dem Gefühl betreten, der attraktivste Mensch dort zu sein. Du kannst dich an Brad Pitt oder an einer anderen Person orientieren, die für dich Charisma, Selbstsicherheit und Präsenz verkörpert.

Es geht weder darum, jemanden zu kopieren, noch darum, sich anderen überlegen zu fühlen. Es geht darum, ein bestimmtes Gefühl in dir zu wecken: mit erhobenem Kopf, offener Körperhaltung und ruhigem Blick einzutreten - mit der Gewissheit, dass du das Recht hast, da zu sein.

Wenn du dich attraktiv fühlst, beginnt dein Körper dieses Gefühl auszudrücken. Dein Blick verändert sich, deine Haltung öffnet sich und deine Ausstrahlung wird sicherer.

Für mich ist das eine Form, das Gesetz der Anziehung zu verstehen: nicht als magisches Versprechen, sondern als Kraft, mit der deine innere Welt dein Verhalten, deine Entscheidungen und deine Begegnungen verändert.

> Was du tief in dir über dich selbst empfindest, beeinflusst das, was du in die Welt ausstrahlst.

# 4. Finde deinen eigenen Stil

Auch das äußere Erscheinungsbild ist wichtig. Das bedeutet jedoch nicht, teure Markenkleidung zu tragen oder jedem Modetrend zu folgen. Wichtig ist, Kleidung auszuwählen, die dir gefällt und in der du dich attraktiv fühlst.

Wenn du dich in weißen Hemden wohlfühlst, dann trage weiße Hemden. Wenn du Schwarz bevorzugst, wähle Kleidungsstücke, die deine Persönlichkeit ausdrücken. Entdecke Farben, Formen und einen Stil, in denen du dich wohl, sicher und authentisch fühlst.

Die Kleidung sollte sauber, gepflegt und passend sein. Sie muss nicht teuer sein. Ein schlichtes, gut ausgewähltes Kleidungsstück, das du selbstbewusst trägst, kann viel attraktiver wirken als etwas Kostspieliges, das nicht zu dir passt.

> Das attraktivste Kleidungsstück ist nicht immer das teuerste, sondern dasjenige, bei dem du denkst: So gefalle ich mir. So bin ich.

# 5. Entwickle emotionale Intelligenz und Weisheit

Ein Mensch wirkt auch durch seine Art zu denken, zu sprechen, zuzuhören und die Welt zu verstehen attraktiv. Bücher zu lesen und sich für Geschichte, aktuelle Ereignisse, Kultur, Politik und andere Themen zu interessieren hilft uns, spannende Gespräche zu führen und eigene Gedanken zu entwickeln.

Es geht nicht darum, alles zu wissen oder andere mit Wissen zu beeindrucken. Es geht darum, neugierig zu bleiben und ein Leben lang weiterzulernen.

Wissen sollte von emotionaler Intelligenz begleitet werden: die eigenen Gefühle wahrnehmen, die Emotionen des anderen verstehen, Bedürfnisse respektvoll ausdrücken und akzeptieren, dass man nicht immer recht hat.

Schönheit kann Aufmerksamkeit wecken. Ein offener Geist und ein Herz, das verstehen kann, können aus diesem ersten Eindruck eine echte Verbindung entstehen lassen.

> Ein weiser Mensch teilt sein Wissen bescheiden und kann auch sagen: Das weiß ich nicht, aber ich möchte es lernen.

# 6. Lerne wirklich zuzuhören

Eine der attraktivsten Eigenschaften ist die Fähigkeit zuzuhören. Viele Menschen beginnen beim Kennenlernen sofort von sich selbst zu erzählen und machen aus dem Gespräch einen Wettbewerb.

Wirklich zuzuhören bedeutet, anwesend zu sein: Blickkontakt zu halten, aufmerksam zu bleiben, Fragen zu stellen und ehrliches Interesse zu zeigen. Es bedeutet auch, den anderen nicht zu unterbrechen, nur um das Gespräch sofort auf die eigene Geschichte zu lenken.

Menschen vergessen vielleicht vieles von dem, was du erzählt hast. Aber sie erinnern sich daran, wie sie sich an deiner Seite gefühlt haben. Wer zuhören kann, gibt dem anderen das Gefühl, gesehen, wertgeschätzt und wichtig zu sein.

> Wahre Selbstsicherheit ist ruhig. Sie muss nicht prahlen und nicht ständig im Mittelpunkt stehen.

# 7. Gib dem Humor Raum

Humor ist eine der natürlichsten Formen von Verbindung. Ein Mensch, der lächelt, über sich selbst lachen kann, ohne sich abzuwerten, und Leichtigkeit mitbringt, strahlt Lebendigkeit und Nähe aus. Seine Gegenwart entspannt; an seiner Seite können andere durchatmen und spontan sein.

Das bedeutet nicht, ständig Witze zu machen oder Traurigkeit zu verbergen. Es geht auch nicht darum, über andere zu lachen. Attraktiver Humor demütigt niemanden. Er entsteht aus Lebensfreude, aus der Fähigkeit, eine Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen, und daraus, nicht jede Unvollkommenheit in ein Drama zu verwandeln.

Menschen, die häufig gute Laune ausstrahlen, zeigen sie in ihrem Gesicht, ihrer Stimme und ihrem Körper. Diese Energie kann sehr anziehend wirken, weil wir nicht nur den Menschen sehen, sondern uns vorstellen, wie wir uns an seiner Seite fühlen würden.

> Ein ehrliches Lächeln öffnet Türen, die Perfektion nicht öffnen kann. Respektvolles Lachen berührt auch die Seele.

# 8. Mache Komplimente und flirte respektvoll

Schöne Dinge sagen zu können, macht ebenfalls attraktiv. Ein ehrliches Kompliment zeigt, dass du aufmerksam bist und etwas Besonderes im anderen Menschen wahrnimmst.

Du kannst das Aussehen würdigen oder Eigenschaften, die darüber hinausgehen: Mir gefällt, wie du denkst; bei dir fühle ich mich wohl; du hast eine schöne Ausstrahlung.

Die besten Komplimente sind weder übertrieben noch automatisch. Sie entstehen aus etwas, das du wirklich beobachtet hast. Es geht nicht darum, jemanden zu schmeicheln, um etwas zu bekommen, sondern ehrlich auszudrücken, was dir an dieser Person gefällt.

Flirten bedeutet auch zu lächeln, einen warmen Blick zu halten und Nähe entstehen zu lassen. Dabei solltest du darauf achten, ob sich der andere Mensch wohlfühlt und dein Interesse erwidert. Fehlt die Gegenseitigkeit, zeigt sich wahrer Respekt darin, die Grenze mit Würde anzunehmen.

> Ein ehrliches Kompliment kann einem Menschen das Gefühl geben, gesehen und wertgeschätzt zu werden. Auch Einfühlungsvermögen und Respekt sind anziehend.

# Attraktivität ist eine Form von Präsenz

Wahre Attraktivität entsteht nicht aus Perfektion. Sie entsteht, wenn du in deinem Körper präsent bist, gut für dich sorgst, deinen Geist entwickelst, Humor teilst und anderen Menschen mit Interesse und Respekt begegnest.

Du kannst an deinem Selbstvertrauen, deiner Körperpflege, deiner Haltung, deinem Stil und deiner Bildung arbeiten. Vor allem aber kannst du lernen zuzuhören, zu lächeln und den Menschen vor dir wirklich wahrzunehmen und wertzuschätzen.

> Achte auf dich. Vertraue dir. Lerne. Höre zu. Lächle. Mache ehrliche Komplimente. Und lass deine Präsenz für dich sprechen.

*Ein Impuls von Martín Polo*