

Nr. 11 2020

# Best of Me

Das Magazin für mein bestes Ich

Was ist  
Individualität?

Vielfalt der Schönheit

*EXPERTEN-INTERVIEW*  
WIE LEBT MAN INDIVIDUALITÄT?

Im Job:  
Wie viel "Ich" ist erlaubt?

**7** Berühmtheiten

 GALDERMA



# WAS IST INDIVIDUALITÄT?

## HERAUSSTECHEN STATT ANPASSEN

AUS DER MENGE HERAUSZUSTECHEN, WIRD IN ZEITEN VON SOCIAL MEDIA IMMER EINFACHER. VIELE SEHNEN SICH NACH UNVERWECHSELBARKEIT UND DEM AUFREGENDEN GEFÜHL, MENSCHEN ZU BEGEISTERN. MAN SIEHT ES AUF LAUFSTEGEN IN ALLER WELT: ANDERSSEIN IST MODE! ALSO, WENN NICHT HEUTE, WANN DANN? WAS ES DAFÜR BRAUCHT, IST NUR EINE GESUNDE PORTION SELBSTVERTRAUEN.

**DIE GLOBALISIERUNG IST IN VOLLEM GANGE. SO EXISTIEREN HEUTE WELTWEITE EINFLUSSFAKTOREN, DIE SICH AUF SCHÖNHEITSIDEALE AUSWIRKEN UND DIESE IMMER FLEXIBLER MACHEN. DARAUS ERGIBT SICH: SCHÖN IST, WAS GEFÄLLT! INDIVIDUALITÄT IST ANGESAGTER DENN JE.**

### VIELFALT ZELEBRIEREN

Was bei Frauen als schön gilt, entscheidet oft die Modewelt. Viele Marken sprechen sich immer mehr gegen festgelegte Schönheitsideale und für eine vielfältige und individuell geprägte Modebranche aus und sind dabei, den bestehenden Schönheitsbegriff zu erweitern.

Lange hat nur ein bestimmter Typ die Catwalks und Modezeitschriften beherrscht. Doch in New York, Mailand und Paris zeigen Models unterschiedlicher Ethnien, Konfektionsgrößen, Altersklassen und Geschlechter bei Fashionshows, dass ein einziger idealer Frauentyp in unserer Zeit schon lange überholt ist. Fashion- und Kosmetikmarken setzen oft auf mehrere unterschiedliche Looks, um sich globale Attraktivität zu verschaffen und die individuellen Beautybedürfnisse ihrer Konsumenten in Sachen Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht oder Alter zu erfüllen.

### SOCIAL MEDIA: TRENDSETTER & INDIVIDUALITÄTENSCHÖPFER

Individualität ist heutzutage kein Trend mehr, sondern ein Lebensgefühl. Das sieht man auch im Internet und in Social Media. Themen wie #bodypositivity, #individuality oder #bekind machen immer mehr die Runde. Kulturelle

Einflüsse aus aller Welt vermischen sich in rasantem Tempo zu neuartigen Trends, zu denen jeder etwas beisteuern kann. Es gibt Menschen, die ihre Individualität durch einen besonderen Kleidungsstil, spezielle Frisuren, Make-up oder eine bestimmte Bartform zeigen und diese mit aktuellen Trends verbinden. Individualität ist immer ein Ausdruck vieler verschiedener Faktoren.

### EINE GESUNDE PORTION SELBSTBEWUSSTSEIN WIRKT WUNDER!

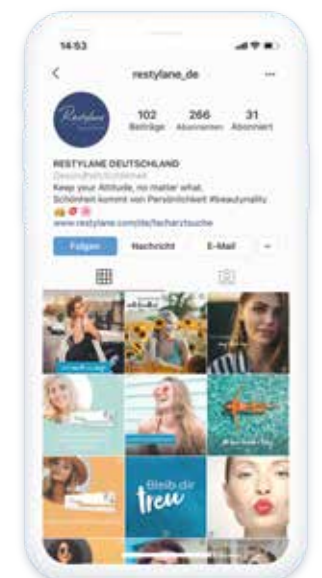
Fakt ist: Nur wer sich wirklich in seiner Haut wohlfühlt, kann die Welt erobern. Und dafür braucht es vor allem eines: Selbstachtung. Das bedeutet, für sich selbst einzustehen – eine gesunde Portion Selbst-

vertrauen unterstützt dabei, man selbst zu sein und seinen richtigen Platz im Leben zu finden. Gleichzeitig heißt es auch, auf sich und sein Aussehen zu achten. Restylane® Produkte helfen, das eigene Ich nach außen zu transportieren: So können die Restylane® Hyaluron-Filler Linien und Falten im Mund- und Nasenbereich glätten und wieder mehr Volumen im Bereich der Wangen herstellen – für eine jugendlich aussehende, gut durchfeuchtete Haut. Wer möchte, kann mit Restylane® Hyaluron-Fillern auch für eine natürliche Fülle und schöne Form der Lippen sorgen. Restylane® Skinboosters™ geben der Haut einen tiefenwirkenden und langanhaltenden Feuchtigkeitsboost von innen für ein natürlich wirkendes und strahlendes Hautbild.

### #BEAUTYNALITY #EMPOWERINGINDIVIDUALITY

Blieben Sie immer auf dem aktuellsten Stand. Folgen Sie uns auf Instagram @restylane\_de und Facebook oder besuchen Sie uns auf [www.restylane.de](http://www.restylane.de)

SCAN ME



Wir feiern die Schönheit in all ihren Formen

# VIELFALT DER SCHÖNHEIT

STELLEN SIE SICH EINE BLUMENWIESE VOR. WIE LANGWEILIG WÜRDEN SIE AUSSEHEN, WENN ALLE PFLANZEN IN IHR GLEICH AUSSEHEN WÜRDEN? DENN ES SIND DOCH GERADE DIE UNTERSCHIEDLICHEN FARBEN, FORMEN UND DÜFTE, DIE IHRE FARBENPRACHT AUSMACHEN. GENAUSO IST ES MIT UNS MENSCHEN. DIE WAHRE SCHÖNHEIT DER MENSCHENWELT LIEGT IN IHRER VIELFALT, IN IHRER FARBENFREUDE UND AUSSERGEWÖHNLICHKEIT.



## **DAS GANZ GEWISSE ETWAS!**

Wir glauben, dass die Dinge, die uns einzigartig machen, auch die gleichen Dinge sind, die uns besonders machen! Von buschigen Augenbrauen über Zahnlücken bis hin zu unterschiedlich farbigen Augen – jeder von uns hat seine Schönheitsmerkmale, Attribute und Besonderheiten, mit denen er die Welt bunter macht. Die \*Perfect Imperfections\* eben. So darf die Zahnlücke der Queen of Pop Madonna auch da bleiben, wo sie ist. Zum Glück, denn die kleine Lücke verleiht ihrem Aussehen etwas ganz Besonderes. Genauso ist es bei Julia Roberts, deren großer Mund zum schönsten Lächeln Hollywoods gekürt wurde. Das englische Supermodel Cara Delevingne wurde dank ihrer auffällig buschigen Augenbrauen weltberühmt und gehört schon lange zu den gefragtesten Models.

## **ANDERE LÄNDER, ANDERE ZEITEN, ANDERE #BEAUTYGOALS**

Oft ist das, was in einem Land als ungewöhnlich betrachtet wird, in einem anderen Teil der Erde DAS Schönheitsmerkmal schlechthin. Während die meisten hierzulande beispielsweise eine knackige Bräune bevorzugen, wünschen sich indische Frauen und Männer eine sehr helle Haut. In Tadschikistan sind zusammengewachsene Augenbrauen das A&O! In Europa oder den USA gelten schlanke Menschen als wohlhabend und erfolgreich. In afrikanischen Ländern ist es genau andersrum: Dort ist ein fülliger Körper ein Zeichen für Wohlstand. Denn nur wer Geld hat, kann auch ausreichend Nahrung kaufen. In Südamerika wiederum wollen viele Frauen weibliche Kurven mit einem knackigen Po haben.

Die Schönheitsideale unterscheiden sich aber nicht nur von Kontinent zu Kontinent – auch die verschiedenen Zeitalter beeinflussen seit jeher die #Beautygoals der Gesellschaft.

So hat jede Ära auch ihre ganz eigenen Vorbilder: von Kleopatra über Marilyn Monroe bis hin zu Kate Moss und Kim Kardashian. An dem Spruch „es gibt für jeden etwas“ ist also definitiv was dran! Dank der Hyaluron-Filler von Restylane® können Fachärzte für Lippen wie vom Kardashian-Clan, Meghan Markles Wangen oder eine Kieferpartie à la Angelina Jolie (übrigens der aktuelle Beautytrend schlechthin!) sorgen – und das ohne aufwendige Schönheitsoperation.

**EINES IST ABER IMMER GEBLIEBEN: MENSCHEN, DIE SICH IN IHRER HAUT WOHLFÜHLEN UND DAS AUSSTRAHLEN, DIE ANDERE MIT IHRER LEBENSFREUDE BE-GEISTERN UND EINE GEWISSE JUGENDLICHKEIT BESITZEN, GELTEN SCHON IMMER UND ÜBERALL ALS SCHÖN.**

# EXPERTEN INTERVIEW

**SANDRA BRAMMER ARBEITET SEIT 20 JAHREN ALS MAKE-UP ARTISTIN UND STYLISTIN. ALS BUSINESS BEAUTY COACH STÄRKT SIE NICHT NUR DAS IMAGE VON UNTERNEHMEN, SONDERN AUCH DAS SELBSTBEWUSSTSEIN DER TEAMS. HIER VERRÄT SIE UNS, WIE MAN INDIVIDUALITÄT IN SACHEN JOB UND KLEIDUNG LEBT.**

## Was genau macht Individualität aus?

Individualität bedeutet, einzigartig und besonders zu sein. Also nicht mit der Masse zu schwimmen, sondern aus ihr hervorstechen und in Erinnerung zu bleiben.

## Wie lebt man Individualität? Wie gelingt es, die eigene Individualität zum Ausdruck zu bringen?

Eine Person ist eine Marke oder hat ein bestimmtes Image, wenn sie sich aus der Masse hervorhebt. Langfristig funktioniert das aber nur dann, wenn es auch lebbar bleibt. Egal, wofür man sich entscheidet, man muss dabei authentisch bleiben.

## Welche Bedeutung hat Schönheit in diesem Kontext bzw. welchen Stellenwert hat die Kleidung?

Individualität ist eine Mischung aus Schönheit, Kleidung, Make-up, Styling. Der Stellenwert hängt

davon ab, in welchem Business sich die Person bewegt und was sie erreichen möchte. Schönheit liegt ja im Auge des Betrachters, deshalb ist das für jeden Menschen anders.

## Haben es schöne Menschen leichter im Job?

Da ist etwas dran. Schöne Menschen fühlen sich in der Regel selbstbewusster und strahlen das auch aus. Sie sind in ihrem Auftreten sicherer. Das liegt auch daran, dass sie für Ihr Auftreten ein positives Feedback bekommen, was ihnen wiederum mehr Sicherheit gibt.

## Wo kommt es auf Individualität an?

Individualität wird dann wichtig, wenn man beispielsweise im Job etwas Bestimmtes erreichen möchte, wenn man seine Person zur Marke machen oder einen langfristigen Eindruck hinterlassen möchte.

## Einerseits wird gesagt, dass heute in der Mode alles möglich ist, andererseits gibt es bestimmte Moderegeln, die man befolgen soll. Wie schafft man es trotzdem, Individualität zu bewahren?

Ich rate meinen Kundinnen, immer auf Basics zu setzen und sich diese auch gerne zwei, drei Mal zu kaufen, sodass sie die perfekte Hose oder den perfekten Anzug gleich mehrfach haben. Und damit kann dann kombiniert werden. Das können je nach Branche auch schon Kleinigkeiten sein.

## Bestimmt unsere Kleidung die innere Haltung oder umgekehrt?

Auf jeden Fall. Jemand, der Wert auf sein Äußeres legt, legt auch Wert auf sein Inneres. Das Innere wird ja nach Außen reflektiert. Jemand, dem gutes Essen, bewusste Ernährung und Nachhaltigkeit wichtig sind, legt auch Wert auf gute Kleidung. Gerade in der

Modebranche wird über Nachhaltigkeit gesprochen. Viele Menschen beschäftigen sich damit, wann sie wo, was und warum kaufen und was sie wirklich brauchen. Der Trend: Weniger ist mehr. Es müssen nicht jede Saison 20 neue Teile sein.

## Welche Charaktereigenschaften braucht man noch, um seine Individualität auszuleben?

Neben einer gesunden Portion Selbstbewusstsein braucht man Unempfindlichkeit und eine gewisse Kritikresistenz, um kritische Stimmen zu überstehen.

**SANDRA BRAMMER,  
MAKE-UP ARTISTIN UND STYLISTIN**





# INDIVIDUALITÄT IM JOB

## WIE VIEL "ICH" IST ERLAUBT?



**IN VIELEN BEREICHEN VERSCHWIMMEN DIE GRENZEN ZWISCHEN PRIVATLEBEN UND BERUF. ZUNEHMEND KÖNNEN ARBEITNEHMER DARÜBER ENTSCHEIDEN, OB SIE IM BÜRO ODER IM HOMEOFFICE TÄTIG SEIN WOLLEN. DAS ARBEITSLEBEN WIRD FLEXIBLER. MITARBEITER HABEN DAMIT AUCH MEHR MÖGLICHKEITEN, SICH INDIVIDUELL ZU ENTFALTEN.**

Im Job geht es im Allgemeinen um Teamwork, doch Teams setzen sich aus Individuen zusammen. Und so möchte auch jeder Arbeitnehmer als Person in seiner ganzen Individualität wahrgenommen werden. Das ist manchmal nicht ganz einfach, insbesondere in Branchen, die einen Business-Look vorschreiben. Ein individueller Kleidungsstil als Unterscheidungsmerkmal fällt damit

aus – alle anderen sehen ja genauso aus. Wie kann man sich trotzdem abheben?

### **SOFT SKILLS ZEICHNEN SIE AUS**

Im Unterschied zur fachlichen Qualifikation – die vermutlich alle Mitarbeiter haben – beschreiben Soft Skills Kompetenzen, die in der Persönlichkeit verankert sind. Dazu gehören beispielsweise Selbstbewusstsein, Motivation, Teamfähigkeit, Empathie, Umgangsformen oder Kritikfähigkeit, aber auch Stressresistenz sowie die Fähigkeit, strukturiert und zielorientiert zu arbeiten. Sie sind individuelle Eigenschaften, mit denen man punkten kann und die den Unterschied ausmachen.

### **QUERDENKEN KANN NICHT JEDER**

Einfache Lösungen sind beliebt. Sie haben aber den Nachteil, dass sie jedem einfallen könnten. Querdenker treiben eine Sache voran. Sie zeichnen sich unter anderem dadurch aus, dass sie auch mal alte Denkmuster über den Haufen werfen und innovativ an eine Sache herangehen. Das verlangt allerdings auch eine gewisse Portion Stehvermögen. Denn oft müssen sie auch

den Gegenwind aushalten, bis sie andere – insbesondere ihren Boss – von ihrer Idee überzeugt haben. Doch wer sich Gehör verschafft und überzeugt, bleibt in Erinnerung.

Wer quer denkt, sollte allerdings auch Kritik aushalten können und die Einsicht besitzen, nicht auf unrealisierbaren Einfällen zu beharren. Oder umgekehrt: Auch Verantwortung dafür übernehmen, wenn nicht alles nach Plan gelaufen ist. Sich aus der Verantwortung stehlen oder anderen die Schuld in die Schuhe schieben geht gar nicht. Aber ein richtiger Querdenker wäre ja keiner, wenn er nicht gleich nach ungewöhnlichen Lösungsmöglichkeiten suchen würde.

### **VERBIEGEN IST UNNÖTIG**

Nichts ist anstrengender, als sich permanent anpassen zu müssen oder im Beruf eine Rolle zu spielen, die nicht der eigenen Persönlichkeit entspricht. Selbstverleugnung führt auf Dauer zu Selbstzweifeln. Das macht unglücklich und verdirbt den Spaß an der Arbeit. Authentizität und Ehrlichkeit sind deshalb zielführender, wenn auch oft unbequemer. In den meisten Situationen ist es hilfreich, unterschiedliche Standpunkte zu hören, um einen Sachverhalt von mehreren Seiten zu betrachten.

Stereotypen sind dabei nicht gefragt. Genauso wenig wie Jasager. Wer seine eigene Meinung ehrlich äußert und keine kontroverse Diskussion scheut, trägt häufig zu neuen unkonventionellen Lösungsansätzen bei. Das wird im Job geschätzt.

### **INDIVIDUALIST SEIN, TEAMFÄHIG AGIEREN**

Kritikfähigkeit und Selbstreflexion sind gerade für Individualisten wichtige Eigenschaften. Denn alleine die Tatsache, dass sie sich oft durch ihren Erfolg von der Masse abheben, macht es manchen Kollegen schwer, mit ihnen zusammenzuarbeiten. Gut möglich, dass manchmal auch eine Portion Neid im Spiel ist. Individualisten sollten deshalb offen für die Ideen der anderen sein – auch wenn sie ihnen zu „Mainstream“ erscheinen. Höflichkeit und Respekt im Umgang miteinander schaffen ein gutes Arbeitsklima und sind Voraussetzung dafür, dass die eigene Leistung anerkannt wird.

Außerdem nicht zu empfehlen: sich auf den eigenen Lorbeeren ausruhen. So wie eine Schwalbe noch keinen Sommer macht, reicht eine geniale Idee nicht aus, um sich fortan zurückzulehnen und die anderen machen zu lassen.





# I DID IT MY WAY!

7 BERÜHMTHEITEN,  
DIE IHREM EIGENEN INSTINKT GEFOLGT SIND  
UND GROSSES ERREICHT HABEN

**AUSGETRETENE PFADE ODER EINGEFAHRENE DENKMUSTER VERLASSEN, EINE EIGENE RICHTUNG EINSCHLAGEN, ZIELSTREBIG DEM EIGENEN INSTINKT FOLGEN - DAFÜR BRAUCHT ES OFT VIEL MUT. DOCH WER AN SICH GLAUBT, KANN ES WEIT BRINGEN! WIR STELLEN SIEBEN BERÜHMTHEITEN VOR, DIE DAMIT GROSSES ERREICHTEN.**

## **Nikola Tesla**

Den Lebenslauf von Tesla könnte man durchaus als wechselhaft bezeichnen: Er musste viele Rückschläge einstecken und starb trotz zahlreicher Patente mittellos. Heute ist der geniale Erfinder, Physiker und Elektroingenieur dafür bekannt, dass er den Wechselstrom erfand und ist Namensgeber für Elon Musks moderne Elektroautos.

## **Madonna**

Sie gehört laut Time Magazine zu den 25 mächtigsten Frauen des letzten Jahrhunderts und gilt als kommerziell erfolgreichste Künstlerin aller Zeiten. Die Pop-Ikone war immer schon für Provokationen gut und schockierte auf ihre Art! Trotz ständigen Imagewandels blieb sie bei ihren Fans aber immer erfolgreich.

## **Jennifer Lopez**

Marlene Dietrich ließ ihre Beine versichern, Jennifer Lopez ihren Po. Zunächst galt sie als zu dick, heute gilt sie als Trendsetterin

des „big butt“. Ihr Po wurde zum Markenzeichen der Sängerin, Tänzerin und Schauspielerin, die mit 80 Millionen verkauften Tonträgern zu den erfolgreichsten Künstlerinnen der Gegenwart gehört.

## **J. K. Rowling**

Als sie den ersten Harry-Potter-Band schrieb, hatte sie gerade eine Scheidung hinter sich, war alleinerziehend und lebte von Sozialhilfe. Weil man nicht so recht an den Erfolg des Buches glaubte, lag die Startauflage des ersten Bandes bei gerade einmal 500 Exemplaren. Zum Vergleich: Der vierte Band ging allein in den USA mit einer Auflage von 3,8 Millionen an den Start. Der Rest ist Geschichte - und Frau Rowling Milliardärin.

## **Jay-Z**

Eine bilderbuchmäßige Erfolgsgeschichte - vom Straßenjungen zum Milliardär. Der US-amerikanische Rapper brauchte einige Zeit, bis er mit seiner Musik erfolgreich wurde. Dann landete sein Album auf Platz drei der

US-Charts und danach ging es nur noch bergauf. Der Top-Verdiener im Hip-Hop-Bereich hat zahlreiche Auszeichnungen bekommen und ist Inhaber mehrerer Unternehmen.

## **Ed Sheeran**

Der rothaarige britische Singer-Songwriter und Brillenträger wurde in der Schule gemobbt und musste sein Talent zuerst als Straßenmusiker zur Schau stellen. Dann wurde er über die sozialen Medien weltbekannt. Heute gehört er zu den größten Stars im Musikgeschäft. Schon das erste Album erhielt siebenfach Platin, jede Tour ist in Minuten ausverkauft.

## **Marilyn Monroe**

Lange galt sie als zu pummelig und untalentierte und konnte sich zeitlebens nie vom Image des naiven Blondchens befreien. Heute wird sie noch immer als einer der größten amerikanischen Filmstars bewundert und das weit über die Grenzen der USA hinaus.

## **Impressum**

**Redaktion und Gestaltung**  
WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH  
Mitteldicker Weg 1  
63263 Neu-Isenburg

**Druck:**  
Communis Deutschland GmbH  
Am Kronberger Hang 8  
65824 Schwalbach

**Bildnachweis:**  
Seite 2: <https://unsplash.com/photos/Tupz7k-JziU>  
Seite 5: <https://unsplash.com/photos/AuCrXk0pLWo>  
Seite 9: <https://unsplash.com/photos/nMffL1zjbw4>  
Seite 9: <https://unsplash.com/photos/ute2XAFQU2I>  
Seite 10: stocksy





# DAS NEUE GESICHT DER PFLEGE

## Intensive Anti-Aging Pflege mit Hyaluronsäure

- ▶ Tagespflege: Effektiver Feuchtigkeitsbooster mit Hyaluron und Aqualance™
- ▶ Nachtcreme: Feuchtigkeitsspendend und aufbauend mit Hyaluron und Citystem™
- ▶ Augenserum: Effektive Pflanzenkraft und Hyaluron reduzieren sichtbar dunkle Augenschatten

Pflege mit Hyaluron



✂  
**APOTHEKEN-MEMO**  
 Cetaphil® Anti-Aging Pflege  
 jetzt in Ihrer Apotheke.  
 PZN 141365571, PZN 141365888,  
 PZN 14165993