

Edeltraud Breitenberger



Dein starker Auftritt

inklusive
Schritt-für-
Schritt-
Anleitungen

Elegant, selbstbewusst und gesund gehen
von Sneakers bis High Heels

Mehr als »nur« gehen

Geht es dir manchmal wie Annette? Schon mehrfach hat sie tolle Schuhe mit höheren Absätzen gekauft und sich vorgestellt, wie sie damit elegant und selbstbewusst den Raum durchschreitet. Aber dann greift sie doch immer wieder zu den Flachtretern, weil ihre Vorstellung meist damit endet, dass sie mit ihren neuen Traumschuhen umknickt.

Annette fühlt sich unsicher und weiß nicht genau, was sie machen soll, um sich souverän mit den hohen Schuhen zu präsentieren. Also zieht sie auch nicht das neue Kleid an, sondern wählt, was besser zu den flachen Schuhen passt. Die Absatzschuhe schlummern derweil weiterhin im Schuhschrank ...

Es ist mir ein Herzensbedürfnis geworden, meine Erfahrungen aus 13 Jahren Workshops und Einzeltrainings in diesem Buch weiterzugeben. Ich selbst liebe und lebe meine Weiblichkeit und einen eleganten und souveränen Körperausdruck.

Für Frauen, die das auch wollen, habe ich dieses Buch geschrieben. Viele Kund*innen haben mich danach gefragt.

Dein starker Auftritt

Dieses Buch ist für dich richtig, wenn

- ◆ du Wert auf einen eleganten, weiblichen und selbstsicheren Auftritt legst,
- ◆ du gerne das Gehen auf höheren Absätzen lernen möchtest,
- ◆ du auch mit weniger hohen Schuhen elegant und feminin wirken möchtest,
- ◆ dich die Klaviatur des weiblichen Auftritts interessiert (wie: elegantes Stehen und Sitzen, Treppen auf- und abgehen, Kopfsteinpflaster sicher bewältigen – und das alles mit höheren Absätzen),
- ◆ dich interessiert, welche Schuhe dir den Gang auf höheren Absätzen erleichtern,
- ◆ dich das Thema weiblicher Körperausdruck bewegt,
- ◆ du Fuß- und Rückenschmerzen mit Absatzschuhen vermeiden möchtest,
- ◆ du darauf bedacht bist, dass deine Füße und dein ganzer Körper keinen Schaden davon nehmen, wenn du öfter Absatzschuhe trägst,
- ◆ du als Teilzeitfrau ein souveränes Bild abgeben möchtest,
- ◆ dich als Mann interessiert, was Frauen in Sachen Weiblichkeit bewegt.

Ein Kapitel dieses Buchs widme ich ganz den Füßen, die uns tagtäglich durchs Leben tragen und dabei enorme Arbeit leisten, vor allem, wenn du manchmal gerne

Unwiderstehlich weiblich präsentieren

Schuhe mit Absätzen trägst. Der Blick auf deine Füße ist wichtig, damit sich keine gesundheitlichen Schäden entwickeln.

Zum Schluss des Buchs gebe ich dir außerdem meine bewährten Tipps, um bis ins hohe Alter gelenkig, agil und jung zu wirken – und das nicht nur beim Gehen.

Wie du mit diesem Buch arbeitest

Ich habe dieses Buch so aufgebaut, dass du dir sehr viel selbst erarbeiten kannst. Entweder liest du es chronologisch von vorn bis hinten durch, oder du wählst selektiv Themen aus dem Inhaltsverzeichnis, die dich besonders interessieren.

Wenn du zusätzlich persönlich oder online mit mir arbeiten möchtest, findest du meine Termine und Informationen auf meiner Website: www.b-edel.de.

Vielleicht hast du schon mal an einem meiner Workshops teilgenommen und kannst dich nicht mehr an alles im Detail erinnern. Mit dem Buch kannst du das Erlernte wieder auffrischen.

Ich habe bewusst die Du-Ansprache gewählt, weil ich in diesem Buch viele persönliche Themen anspreche – und sich solche »Gespräche« leichter mit einer persönlicheren Ansprache führen lassen, selbst wenn sie in einem Buch stattfinden.

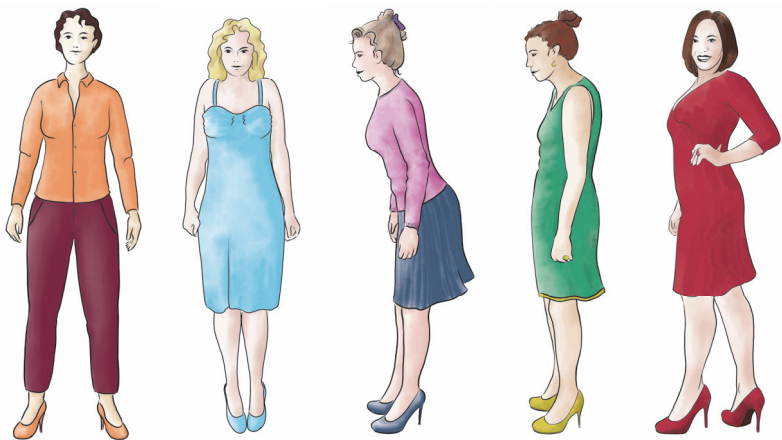
Frauen, denen bei der Geburt ein anderes Geschlecht zugewiesen wurde, oder Männer, die gerne als Teilzeitfrau unterwegs sind, unterstütze ich natürlich auch sehr gerne. Viele von ihnen waren schon in meinen

Gehtrainings. Da sich mein Buch nicht ausschließlich an Frauen richtet, verwende ich eine gendergerechte Sprache.

Im Buch gebe ich viele Beispiele aus meinen Trainings und Workshops, damit du dich und deinen Gang wiedererkennen und alle Übungen einfach für dich ausprobieren kannst. Alle Namen in diesen Beispielen sind selbstverständlich geändert. Auch die Illustrationen bilden keine realen Personen ab – Ähnlichkeiten sind hier, sollten sie vorkommen, rein zufällig.

Kapitel 2

Welcher Gehotyp bist du?



»Warum fühle ich mich so unsicher, wenn ich höhere Absätze trage? Was mache ich nur falsch? Ich sehe so viele Frauen, bei denen es großartig aussieht, wenn sie mit High Heels gehen. Doch bei mindestens gleich vielen Frauen sieht es nicht so schön aus. Was ist das Geheimnis?«

Dein starker Auftritt

Diese Fragen werden mir regelmäßig gestellt.

In meinen Workshops und Trainings sind mir immer wieder typische Haltungsfehler aufgefallen, die einen Auftritt verunstalten können. Auf höheren Absätzen werden die eingefahrenen Gehmuster noch bewusster bzw. die Haltungsfehler für einen eleganten Auftritt noch klarer.

Beim Tages-Workshop und auch im Einzeltraining mache ich eine Vorher-Nachher-Videoaufnahme. Am Ende des Trainings analysiere ich die größten Fehler. Das hilft dabei, Eigenarten zu erkennen, da man sein Gehen »von außen« beobachten kann.

Vielleicht merkst du auch beim Vorher-Video, dass deine Rückenschmerzen selbst erzeugt sind, weil du z. B. deine hochgezogenen Schultern oder deinen Rundrücken erkennen kannst. Beim Nachher-Video wirst du staunen, wie sehr sich dein Gang verändern kann, wenn du das Gelernte umgesetzt hast. Glaub mir, sich von hinten beim Gehen zuzusehen, hat eine unglaubliche Wirkung. Die Videos kannst du dir immer wieder ansehen, um auch später an deinem Auftritt zu feilen.

Aus diesen Erfahrungen und den vielen angeschauten und analysierten Videos entwickelte ich meine eigene Typologie des Gehens. Ich habe vier Haupttypen des

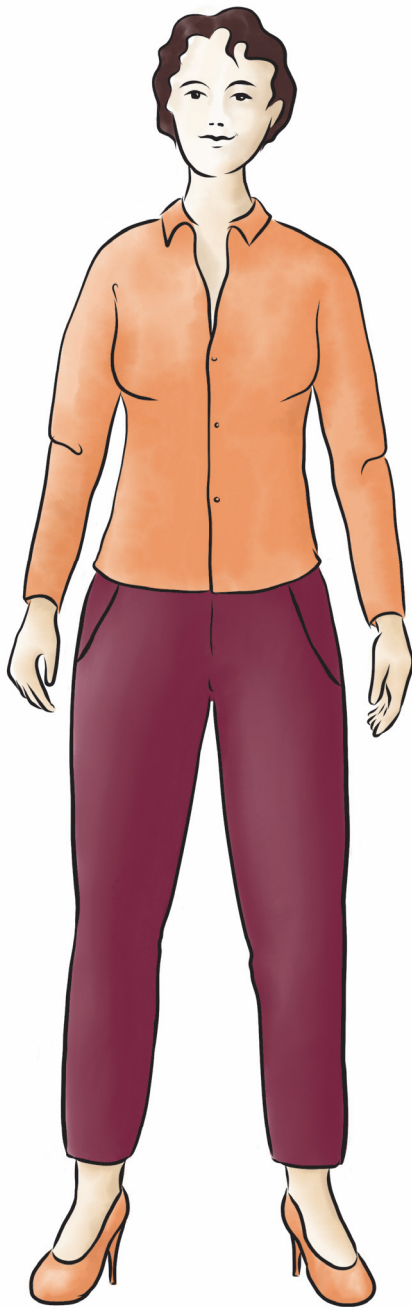
falschen Gehens beobachtet und in folgende Kategorien eingeteilt:

- ◆ den **Breitbein-Typ** (Seite 49), der die Beine beim Gehen weit auseinander aufsetzt und somit die Hüfte beim Gehen kaum bewegt
- ◆ den **Lineal-Typ** (Seite 53), der die Schultern nach oben zieht, sehr steif und mit kleinen Schritten geht
- ◆ den **Klappmesser-Typ** (Seite 57), der den Oberkörper nach vorne beugt und somit beim Gehen zu Boden schaut
- ◆ den **Rundrücken-Typ** (Seite 61), der die Brust ein-klemmt und den Teil zwischen Taille und Brustansatz versteckt.

Falls du bei dir Ähnlichkeiten entdeckst, solltest du dich damit nicht abfinden. Wie du zum **elegant-dynamischen Gehtyp** wirst, findest du ab Seite 85.

Diese Geh Typen gelten nicht nur für das Gehen auf High Heels, sondern auch für das Gehen auf flachen Schuhen und barfuß.

Die verschiedenen Geh Typen stelle ich dir nun jeweils anhand eines Beispiels vor.



Typ Breitbein

Hanna, 47, hatte sich zu meinem Workshop angemeldet, um ihre weibliche Seite stärker zu leben. Sie wollte sich auch mal auf höhere Absätze wagen, da sie ihre Garderobe mit einem schönen Kleid oder Kostüm erweitern wollte. Sie ging sehr breitbeinig. Dadurch waren ihre Knie beim Laufen sehr weit auseinander. Man nennt diesen Gang auch Passgang. Ihre Haltung war zwar aufrecht, doch ihr Oberkörper schwang von einer Seite auf die andere. Da sie zusätzlich zu ihrem Kurzhaarschnitt auch noch burschikos gekleidet war, konnte sie von hinten leicht für einen Mann gehalten werden.

Sie meinte: »Mich stört es sehr, wenn sich meine Oberschenkel beim Gehen aneinander reiben, weil ich dann merke, wie fest und stämmig sie sind.« Ihr Vater hatte oft gesagt, er hätte sich eher einen Jungen gewünscht. Sie meinte, sie hätte als Kind schon viel mit Jungen gespielt, denn sie wollte so sein wie sie. Deshalb hätte sie bis jetzt am liebsten nur Hosen getragen.

Folgen

Da Hanna ihre Knie beim Gehen nach außen bewegte, war ihre Hüfte recht unbeweglich. Durch ihren breiten Gang wurde eine natürliche Beckenbewegung

Kapitel 5

*Das fehlt noch
zum perfekten
Auftritt*



Sicher auf Kopfsteinpflaster

Was für ein Ärgernis! Du gehst mit deinen Stiletto auf der Straße. Plötzlich landet dein Absatz im Straßengitter. Schon wieder ein Absatz demoliert.

Auch auf Kopfsteinpflaster hast du dir schon oft deine Absätze ruiniert. Darum gehst du in solchen Situationen sehr vorsichtig mit tapsenden Schritten und fühlst dich dabei alles andere als selbstsicher und elegant.

Damit du auch mit dieser Herausforderung umzugehen lernst und du dir die Absätze nicht ruinierst, gibt es Folgendes zu beachten:

Tritt beim Gehen zuerst mit den Fußballen auf und dann bewusst mit dem Absatz. Gib dabei 90 % deines Gewichts auf deinen Vorderfuß und deine Zehen und nur 10 % Gewicht auf die Ferse. Da du dabei insgesamt mehr Kraft im Vorderfuß hast, vermeidest du das evtl. Einsinken mit den Absätzen. Das ist für deine Waden etwas anstrengend, doch betrachte es als gutes Beintraining!

Durch diese Gehetechnik werden die Schritte etwas kleiner. Doch wenn du die Hüfte dabei etwas mehr schwingst, sieht das sehr elegant und gekonnt aus.



Lass dir Zeit, wenn du auf Kopfsteinpflaster gehst. Das schenkt dir eine souveräne Ausstrahlung.

Nur nicht umknicken

»Beim Gehen fühlen sich meine Knöchel sehr wackelig an. Was mache ich falsch? Manchmal knicke ich nach außen um.« Immer wieder kommt in meinen Workshops diese Frage von Teilnehmer*innen: Sie hätten diese wackeligen Fußfesseln auch schon bei anderen Frauen gesehen, und es sieht auch sehr unschön aus. Beim Umknicken könnte man eine Bänderzerrung oder gar einen Bänderriss erleiden.

Erstmal: Je höher und dünner der Absatz ist, desto sauberer solltest du die Gehtechnik beherrschen, denn desto leichter knickst du beim Gehen um. Stilettoes verzeihen keine Gehfehler. Um das Umknicken zu vermeiden, benötigst du eine gute Stabilität zwischen den beiden Fußfesseln. Folgende Übung hilft dir dabei:



Übung: auf Zehenspitzen mit Ball dazwischen

Stell dich aufrecht hin und klemme dir einen kleinen Ball, gerne in Tennisballgröße, zwischen deine Fesseln. Halte dich dabei an einer Wand fest und stelle dich auf die Zehenspitzen.

Welchen Schuh ziehe ich mir an?



Kommt dir das bekannt vor? Du gehst in ein Schuhgeschäft oder stehst vor einem Schaufenster. Dein Blick schweift im Schnelldurchlauf über die Schuhe. Mehr noch, du hast eine bestimmte Farbe im Kopf, denn deine künftigen Schuhe sollen auch zu einem bestimmten Outfit passen. Plötzlich bleibt dein Blick an einem bestimmten Paar hängen. Die sollen es sein. Du hast dich sofort in genau diese Schuhe verliebt. Du gehst in

Dein starker Auftritt

das Geschäft, probierst die Schuhe an. Die Größe passt, und du gehst erst mal übergücklich und stolz mit deiner neuen Errungenschaft nach Hause. Zu Hause oder spätestens beim nächsten Event, wenn du diese mal länger trägst, merkst du, sie passen nicht optimal. Entweder sie sind zu eng oder gar zu weit, denn du schlüpfst beim Gehen immer wieder raus. Schon nach kurzer Zeit schmerzen die Füße ungemain. Die Verliebtheit verschwindet sofort, wenn du nach kurzer Zeit nur noch an deine schmerzenden Füße denken musst, sie dir das komplette Event verderben können.

In Wirklichkeit weißt du immer erst nach mehrfachem Tragen, ob ein neues Paar zu deinen Lieblingsschuhen gehören wird. Doch beim nächsten Kauf passiert wieder das Gleiche, weil du die Kriterien für einen gelungenen Schuhkauf nicht kennst.

In den letzten Jahren haben mich immer wieder Schuhgeschäfte für Workshops mit Kund*innen engagiert. Es gab mir noch mehr Gelegenheit, unterschiedliche Labels auszuprobieren. Mein Fazit ist, du kannst in jeder Preisklasse Schuhe mit höheren Absätzen finden, die dir nach meinen erforschten Richtlinien das Gehen erleichtern können.

Doch leider gibt es auch sehr viele, die einen eleganten Gang unmöglich machen. Die Modebranche möchte

immer wieder neue Modelle entwickeln, doch meiner Meinung nach sind einige dieser Neuheiten nur als Sitzschuhe oder für ein Fotoshooting geeignet.

Mein Fazit: Der Tragekomfort ist nicht unbedingt von der Marke abhängig. Am wichtigsten jedoch ist, dass dein Fuß und letztendlich dein gesamter Körper sich mit dem Schuh wohlfühlen und deine Füße sich mit den Schuhen verbinden können. Mehr noch als bei flachen Schuhen, wo du noch eine Sohle hineinlegen oder zusätzlich Socken tragen kannst. Doch eines stimmt auch: Qualität kostet. Lass deinen Körper sprechen, wenn es um die Kaufentscheidung geht. Gönn dir gute Schuhe mit einer Absatzhöhe, die dein Körper zu bewältigen weiß.

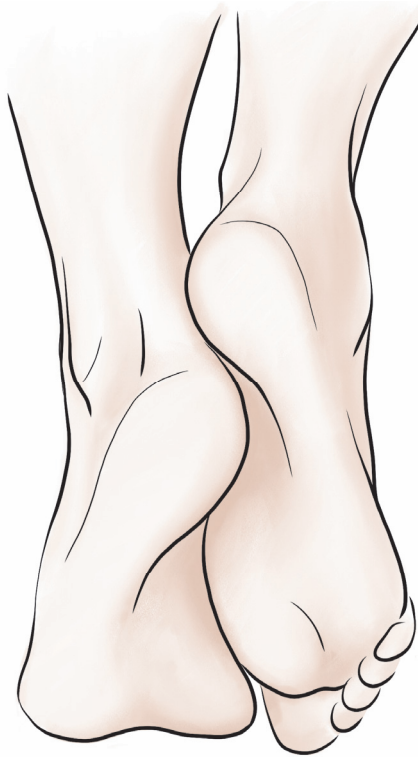
Immer wieder werde ich nach Marken gefragt, so möchte ich dir meine eigenen Erfahrungen verraten. Doch hierfür gelten unbedingt meine im Kapitel *Hohe Hacken, mit denen du Freude hast* bewährten Kriterien.

Besonders bequeme Absatzschuhe von 80 € bis 150 €, falls du sie gerne auch mal ein paar mehr Stunden tragen möchtest, findest du bei Paul Green, Ara oder Caprice.

Zu sehr moderaten Preisen von 40 € bis 80 € findest du Stilettos von Marco Tozzi, Clarks, Deichmann und HISPANITAS gemacht.

Kapitel 7

***Darf ich
vorstellen:
Deine Füße***



Dein starker Auftritt

Als ich mal wieder in einem meiner vielen Tanzurlaube während meiner 20-jährigen aktiven Tango-Argentino-Zeit in Buenos Aires bei einem Technikworkshop war und mir meine Füße fast wund getanzt hatte, sagte ein Tangolehrer zu mir: »¡Que feos son tus pies!« »Wie hässlich ist deine Fußtechnik!«, meinte er damit. Ich war schockiert und konnte gefühlt die ganze Nacht nicht schlafen. Ich war jedoch neugierig genug und buchte eine Einzelstunde bei ihm, um an meiner Fußtechnik zu arbeiten. Ich wollte es einfach genau wissen.

Es war wie eine Erleuchtung für mich. »Warum hatte mir das niemand vorher gesagt?«, dachte ich. Mit regelmäßigen Fußübungen habe ich WIRKLICH den Weg und das Bewusstsein für meine Füße und deren Bewegung für einen eleganten Ausdruck gefunden. In dieser Zeit kümmerte ich mich jeden Abend um meine Füße, die ich vorher überhaupt nicht beachtet hatte. So habe ich damals meine Füße lieben und schätzen gelernt. Wenn ich das so schreibe, kommen mir sogar Tränen in die Augen.

Meinem Tanzpartner berichtete ich, zu Hause angekommen, von der Situation. Ich schwärmte wohl sehr überschwänglich, was ich mit meinen Füßen erlebt hatte. Er meinte nur: »Kolumbus hat Amerika entdeckt und du deine Füße!«

Dieses Erlebnis hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, mich um meine Füße zu kümmern. Ihnen das zurückzugeben, was sie tagtäglich für mich leisten.

Egal, wie aktiv wir sind, unsere Füße vollbringen Höchstleistungen für uns. Müssten sie nur unser Körpergewicht tragen, hätten sie einen leichten Job. Auf unseren Füßen stehen, laufen, springen, rennen tanzen und stolzieren wir.

Bei jedem Schritt landet beim Gehen ein Vielfaches des Körpergewichts auf der Ferse. Unsere Füße sind robust, daher leiden sie oft lange Zeit still und leise, obwohl sie bereits längere Zeit unterfordert, fehlbelastet oder überbelastet sind.

Bei einer Ballerina, die auf Zehenspitzen tanzt, wird der Fuß im höchsten Maß belastet. Ähnlich wie beim Tragen von Stöckelschuhen. Je höher der Absatz, desto mehr Gewicht muss der Vorderfuß tragen. Füße sind sehr sensibel. Wir spüren jeden Stein. An der Fußsohle befinden sich zigtausende von Nervenenden. Ein komplexer Vorgang ist es, das Gleichgewicht zu halten. Die Füße müssen unsere gesamte Gewichtskraft kontrollieren und balancieren.

Durch diese Anforderung sind Fußschmerzen eines der häufigsten Probleme, die Frauen haben, wenn sie höhere Absätze tragen.

Dein starker Auftritt

Um die Füße belastbarer zu machen und Deformierungen oder gar einen Hallux Valgus (eine Schiefelage des Großzehen) oder ein Morton-Neurom – einen stechenden Schmerz (verdickter Nerv zwischen den Zehen) – zu vermeiden, rate ich eindringlich zu Fußübungen. Die Füße werden dadurch stärker. So können sie auch größeren Anforderungen, z. B. auf höheren Absätzen zu gehen, wunderbar standhalten.

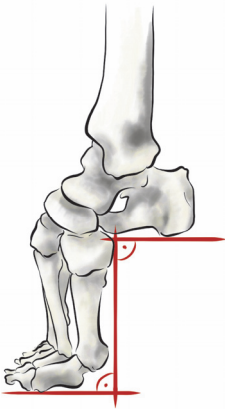
Dein Fuß von innen



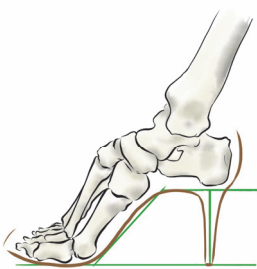
Jeder Fuß hat insgesamt 26 Knochen und mehr als 30 Gelenke. Sie sind unter anderem mit ca. 100 Bändern und Sehnen und 20 Fußmuskeln, Fettgewebe und dem unteren und oberen Sprunggelenk verbunden. Sie sind die Basis für ein gesundes Gangbild. Wir gehen mindestens 1.500 Schritte und sehr aktive Menschen 10.000 bis sogar 20.000 Schritte pro Tag. Für mich ist es unbeschreiblich, was die Füße tagein, tagaus für uns leisten. Sie tragen uns durchs Leben. Beim Gehen sind die Füße die einzige Verbindung zum Boden. Ein dynamischer Gang, ein reger Geist und die Hinwendung zum Leben

Dein starker Auftritt

hängen unmittelbar zusammen. Darum ist es wichtig, deinen Füßen immer mal wieder besondere Aufmerksamkeit zu schenken.



Du solltest deine Füße nie mit sehr hohen High Heels so fordern, dass der Mittelfußknochen fast aufrecht im Schuh steht. Für mich ist diese Absatzhöhe nur als Sitzschuh und für Fotoshootings ratsam. Oder was dir sonst noch alles einfällt, jedoch nicht für einen eleganten Gang ...



Falls du mehrere Stunden oder gar einen ganzen Tag lang Absatzschuhe tragen möchtest, empfehle ich dir eine moderate Höhe. Es kommt dabei auch auf die Schuhgröße, die Beweglichkeit der Füße und deines Beckens an, wie ich schon im Kapitel *Kaufe dir nur noch Lieblingsschuhe* ab Seite 117 berichtet habe.

Das kannst du für deine Füße tun

Deine Füße sind auf höheren Absätzen gefordert. Um den dabei belasteten Vorderfuß zu stärken, können wir mit einigen Fußübungen nachhelfen und Deformierungen des Fußes entgegenwirken.



*Diese Übungen sind auch sinnvoll, wenn du keine*e Absatzschuhliebhaber*in bist.*

Übung mit dem Faszienball

Nimm einen festen Igel- oder kleinen Faszienball und führe deinen Fuß ganz langsam über das Längsgewölbe deines Fußes. Mache das mit beiden Füßen, so oft und solange es dir guttut.



Impressum

© Edeltraud Breitenberger, 2022

Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur mit ausdrücklicher und schriftlicher Genehmigung durch Edeltraud Breitenberger erfolgen. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Einwilligung der Herausgeberin Edeltraud Breitenberger in irgendeiner Form reproduziert werden oder durch elektronische Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Alle Rechte vorbehalten.

Die Autorin geht davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Die Autorin übernimmt nicht, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werks, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Herausgeberin und Gesamtverantwortliche:

Edeltraud Breitenberger
Metzstraße 23
81667 München
Info@b-edel.de
www.b-edel.de

Illustration: Sabine M. Paul

ISBN:

978-3-9825062-0-3 Softcover

978-3-9825062-1-0 E-Book

978-3-9825062-2-7 Hardcover

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis: Die Übungen und Ratschläge in diesem Buch sollen Ihnen dabei helfen, ein besseres Gefühl für Ihren Körper und Ihren Gang zu bekommen. Sie sind kein medizinischer Rat und ersetzen bei Beschwerden und Krankheiten nicht den Besuch beim Arzt.