

# Selbstsicher kommunizieren

Wenn Verhalten und Temperament übereinstimmen, schaffen Sie Authentizität

## Marie-Theres Euler-Rolle

Motivation, Engagement und Selbstbewusstsein zählen im Arbeitsleben meist mehr als Fachwissen, vor allem wenn es um Bewerbung, Besetzung und Aufstieg geht. Deswegen ist es für viele Frauen und manche Männer, die vorankommen wollen, absolut notwendig, zu lernen, die eigenen Kompetenzen und die Persönlichkeit erfolgreich sichtbar zu machen.

Selbstsicheres Auftreten ist nur wenigen Frauen „mitgegeben“. Viele Aspekte unseres Bildungs- und Erziehungsseins sowie Rollenzuschreibungen erschweren nach wie vor Zugang und Behauptungsmöglichkeiten im Arbeitsleben. Lassen Sie sich dennoch nicht von Ihren Zielen und Wünschen abbringen! Nehmen Sie es mit sich auf und nutzen Sie jede Chance, per-

sönlich zu wachsen und neue Erfahrungen zu machen. Wie auch immer Ihr persönlicher Erfolg aussehen mag, Sie können konsequent daran arbeiten, sich zu behaupten und sich gekonnt zu vermitteln.

## BUSINESS BEHAVIOUR



\*Marie-Theres Euler-Rolle gründete das Unternehmen female forces, Anbieter für Kommunikationsbetreuung.  
[www.female-forces.at](http://www.female-forces.at)

Wenn Sie als authentische Persönlichkeit wahrgenommen werden wollen, dann müssen Verhalten und Temperament übereinstimmen.

Was kann Sie dabei unterstützen, mehr Sicherheit und Motivation für Ihre Auftritte zu erlangen?

1.) Entscheiden Sie, wer Sie sein wollen:

■ Machen Sie sich täglich Ihre Stärken bewusst – wer positiv über sich denkt, spricht positiv über sich!

■ Schrauben Sie die Erwartungshaltungen sich selbst gegenüber drastisch herunter – niemand ist perfekt!

■ Akzeptieren Sie Ihre Fehler und Ängste!

2.) Nehmen Sie sich Zeit zur Vorbereitung:

■ Planen Sie detailliert Ziel, Ablauf und Botschaft für Ihr Gegenüber!

■ Gehen Sie bei der Planung vom Wissensstand und Wis-

sendurst des Publikums aus!

■ Greifen Sie zu Techniken, die Ihnen möglichst viel Sicherheit bieten und Ihren Auftritt Ihrem Gefühl nach am besten unterstützen.

■ Machen Sie sich mit dem Ort und den Umständen Ihres Auftritts rechtzeitig vertraut.

3.) Konzentrieren Sie sich bei Ihrem Auftritt auf Ihr Thema:

■ Lenken Sie den Fokus Ihres Auftritts weg von sich, hin zur Sache und zum Publikum!

■ Mit einer positiven Einstellung beeinflussen Sie Ihre Körperhaltung, Ihre Stimme, Ihre Wortwahl und Ihren Kontakt zum Publikum positiv!

■ Bedienen Sie sich einer klaren und einfachen Sprache

■ Suchen Sie nach Worten, die zu Ihnen passen und die Sie und Ihre Leistungen ins rechte Licht rücken!

Der Rest ist Geduld und Training. Ich wünsche Ihnen dafür Mut, Freude und Erfolg!