

ABSCHNITTE MARKIEREN. Damit jeder Ihrer Rede folgen kann, sollten Sie sie so einfach wie möglich formulieren. Ein weiterer Tipp, damit das Publikum bei der Stange bleibt: Markieren Sie neue Abschnitte mit so genannten Wegweisern, wie „Jetzt schauen wir, ...“ oder „Stellen Sie sich nun vor, ...“.

KURZ HALTEN. Alles in allem sollten Sie prägnant sein, flott und fertig. Das Publikum wird es Ihnen danken. Für die Verabschiedung sollten Sie kreativ sein, sich etwas Witziges einfallen lassen oder von einer aktuellen Begebenheit erzählen. Seien Sie auch hier positiv, etwa: „Ich habe mich gefreut, hier zu sein.“

MAN SELBST SEIN. Sie müssen gar nicht so gut sein, wie Sie glauben. Seien Sie einfach Sie selbst und trauen Sie sich etwas zu. Vor allem wir Frauen haben große Hemmungen, weil wir immer perfekt sein wollen. Aber ich weiß aus Erfahrung: Menschen lieben Menschen, die nicht perfekt sind.

Gehaltsverhandlung

**MARIE-THERES EULER-ROLLE,
KOMMUNIKATIONSTRAINERIN**



Gerade waren Sie noch zu hundert Prozent davon überzeugt, dass Sie sich für Ihre Arbeit eigentlich weit mehr Geld verdient hätten. Aber jetzt, wo Sie das dem Chef erklären sollen, sind Sie sich nicht mehr so sicher. „Um in schwierigen Situationen stark auftreten zu können, ist unsere Einstellung zu uns selbst entscheidend“, sagt die ehemalige Fernseh-Moderatorin. Und: „Frauen glauben noch immer: Bescheidenheit ist eine Zier. Ich sage: Bescheidenheit ist überflüssig.“

BLICKWINKEL ÄNDERN. Machen Sie eine Liste der Dinge, die Sie besonders gut können. Das ändert Ihre Einstellung zu sich selbst, aber auch Ihre Wirkung nach außen. Ihre Argumentation wird besser und Ihr Körper kommuniziert plötzlich viel selbstbewusster. ▶

„Wie wir uns selbst sehen, entscheidet über unsere Kommunikation.“