

Gastbeitrag von Stéphane Etrillard, Düsseldorf:

10+1 Tipps, wie Sie durch Selbst-PR erfolgreicher werden

1. Entwickeln und leben Sie Ihren eigenen Stil! Wer eine positive Einstellung zu sich selbst hat, wirkt auf andere sympathischer als die billige Kopie einer anderen Person.
2. Seien Sie authentisch! Sicher kann man nicht in allen Lebenslagen sein Inneres nach außen kehren - doch eine Person, die echt ist, ist überzeugender als ein Schauspieler.
3. Strahlen Sie Ruhe und Gelassenheit aus! Nutzen Sie in besonderen Stress-Situationen beispielsweise Atem- oder Entspannungstechniken, um Ihre Nervosität in Grenzen zu halten.
4. Sensibilisieren Sie sich für Ihren internen Dialog. Der Dialog mit sich selbst entscheidet wesentlich über Ihre charismatische Wirkung, ob Sie es wollen oder nicht!
5. Achten Sie auf Ihre Emotionen und analysieren Sie bei unklaren Situationen den Grund, z. B. für ein Störgefühl.
6. Suchen Sie den Kontakt zu anderen Menschen und verbessern Sie Ihre soziale Kompetenz! Charismatische Persönlichkeiten haben keine Scheu vor der Nähe zu anderen und befinden sich im regen Austausch mit Ihrer Umwelt und anderen Personen.
7. Arbeiten Sie an Ihrer Körpersprache! Wenn Ihre nonverbale Kommunikation mit den Inhalten des Gesagten übereinstimmt, können Sie andere noch besser mitreißen. Bevor Sie eine Rede halten, können Sie Ihren Auftritt beispielsweise mit einer Videokamera aufnehmen - und auf dieser Basis verbessern.
8. Halten Sie im Gespräch Blickkontakt! So signalisieren Sie Selbstbewusstsein und Aufgeschlossenheit.
9. Geben Sie anderen Menschen das Gefühl, dass sie sich in Ihrer Nähe wohlfühlen können. Charismatische Menschen schaffen es, Ihren Mitmenschen ein Gefühl von Wärme und Wohlbefinden spüren zu lassen.
10. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Outfit Ihre Stärken unterstreicht und zu Ihrer Botschaft passt! Das äußere Erscheinungsbild gehört mit zur nonverbalen Kommunikation. So ist ein indischer Guru mit Bart und Flattergewändern sicherlich noch überzeugender als mit Kurzhaarfrisur und Nadelstreifen.
11. Trainieren Sie Ihre Stimme, um Ihre Präsenz zu verstärken! Die Stimme ist ein wichtiges Instrument, um andere zu führen und Begeisterung hervorzurufen. Auch an einer hohen, kalten oder schneidenden Stimme können Sie arbeiten - deshalb holen Sie das Beste aus sich heraus!

Stéphane Etrillard ist Herausgeber des kostenlosen Internet-Newsletters Managementbrief-Rhetorikbrief, den Sie online abonnieren können auf <http://www.etrillard.com/7.htm>, seine Hörbücher auf http://www.etrillard.com/shop3?m=8_19

Vortrags-SOS Newsletter Dr. Fleur Wöss #11, www.fleurwoess.com