

Selbstbewusst und gelassen auftreten – ein paar Tipps



Haltung bewahren

Ob beim Bewerbungsgespräch, beim Networking-Apéro oder bei einem Date: Haltung bewahren ist wichtig. Sie fühlen sich wohler und wirken entsprechend gut.

Atmen Sie vor dem Treffen dreimal tief durch.

- Stellen Sie bei der Begrüssung beide Füsse auf den Boden. Verteilen Sie das Gewicht dabei gleichmässig.
- Schlagen Sie beim Sitzen nicht gleich die Beine übereinander.
- Bleiben Sie mit Ihrem Gegenüber in einem ruhigen Blickkontakt.
- Halten Sie Ihre Hände ruhig und zupfen Sie nicht an sich herum.
- Stellen Sie sich vor, Sie seien eine stolze Tanne mit einem entsprechend geraden Rücken: beim Stehen, Gehen und Sitzen.
- Entspannen Sie sich – und denken Sie ans Atmen.

Die Verpackung - Outfit

Bei einer Präsentation, einem wichtigen Gespräch, einem Fest – wenn man sich gut angezogen fühlt, macht der Anlass gleich viel mehr Freude.

- **Neue Kleider**
Vor dem grossen Auftritt neue Kleider immer einmal zur Probe tragen. Nie mit einem ganz neuen Kleidungsstück einen Vortrag halten oder zu einem Vorstellungsgespräch erscheinen. Gehen Sie mit dem neuen Kleid am Wochenende mal einen Kaffee trinken oder mit dem neuen Anzug auf einer Parkbank die Zeitung lesen. So merken Sie rechtzeitig, wenn etwas doch nicht ganz so bequem ist.
- **Schuhe**
Einlaufen, damit Sie am besagten Tag keine Blasen bekommen. Tragen Sie die neuen Schuhe immer mal wieder zirka eine Stunde lang – und danach ab auf die Schuhspanner damit.
Für Damen: Mit einem Absatz von zwei bis drei Zentimetern wirken Sie selbstsicherer. Auch hier wichtig: Probe laufen!
- **Das Darunter**
Die Unterwäsche wird gerne unterschätzt. Damit Sie sich so richtig super fühlen, ziehen Sie Ihre schönste Unterwäsche an – natürlich farblich auf das Obermaterial abgestimmt.
Bei Damen empfiehlt sich eine Corsage für die aufrechte Haltung, zudem spendet sie im Winter Wärme.
Männer: Achten Sie darauf, dass die Socken löcherfrei sind, man(n) weiss schliesslich nie, welche Aufgaben einen erwarten.
- **Finale Vorbereitung**
Am Vorabend die Kleidung bereitlegen, inklusive Socken, Gürtel und Schmuck. Ziehen Sie alles an und überprüfen Sie die Knöpfe an der Jacke. Machen Sie ein Foto von sich selbst: So können Sie sich aus einer anderen Perspektive betrachten und sehen sofort, wenn etwas nicht passt.



Positiv denken

Das wird oft belächelt, ist aber schlicht und einfach hilfreich, um selbstsicher durchs Leben zu gehen.

- **Jeden Tag eine kleine Mutprobe**
Springen Sie täglich einmal über Ihren Schatten und trainieren Sie so selbstbewusstes Verhalten, zum Beispiel: einen fremden Menschen ansprechen und mit ihm ins Gespräch kommen. In einer Sitzung das Wort ergreifen. Im Zug etwas sagen, wenn ein Mitfahrer stört...
- **Misserfolge wegstecken...**
Misserfolge und negative Erlebnisse hat jeder – die Frage ist, wie man damit umgeht. Langes Grübeln lähmt. Deshalb: Sprechen Sie mit jemandem darüber und haken Sie es danach ab. Oder schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf und werfen den Zettel dann fort: ein symbolischer Akt des Loslassens.
- **...und sich an Erfolgen freuen**
Überlegen Sie sich jeden Abend vor dem Schlafengehen, was heute gelungen ist. Schreiben Sie es auf. Auch Kleinigkeiten, die eigentlich selbstverständlich sind – aber erfahrungsgemäss eben doch nicht, beispielsweise: Bahn erwischt, pünktlich bei der Arbeit eingetroffen. Die Chefin hat «Danke» gesagt für das Protokoll, und dabei sogar gelächelt.
- **Gut starten, gut aufhören**
Starten und beenden Sie Ihren Arbeitstag mit etwas, was Ihnen Freude macht.