

# Fragen Sie den Coach

An dieser Stelle bieten wir Ihnen regelmäßig professionelle Unterstützung in beruflichen Fragen, bei anstehenden Veränderungen in Ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld. Themen zur Unternehmensentwicklung, dem Aufbau von Kompetenzen, Etikette, Rat in allen beruflichen Entscheidungen vom Coach **Dr. Gabriela Teichmann**.  
Richten Sie Ihre Fragen bitte per Mail an: [dr.teichmann@teichmann-coaching.de](mailto:dr.teichmann@teichmann-coaching.de)



## Thema Ausstrahlung und Erfolg

Kann man Charisma lernen? Manchen Menschen ist es quasi in die Wiege gelegt, sie haben das „gewisse Etwas“, das so schwer zu beschreiben ist und dennoch sofort spürbar. Aber auch ohne dieses Geschenk von Mutter Natur kann man etwas für seine eigene Ausstrahlung tun, und zwar unabhängig von Alter, Aussehen und beruflicher Stellung. Hier ein paar grundlegende Tipps:

### Erstens

Seien Sie „Sie selbst“, entwickeln und leben Sie Ihren eigenen Stil! Authentizität wirkt auf andere sympathisch und lebendig. Jemanden nachzuzahlen lohnt sich nicht: spätestens in Belastungssituationen bröckelt die Fassade.

### Zweitens

Entwickeln Sie eine positive Einstellung zu sich selbst. Nehmen Sie sich an - mit Ihren Ecken und Kanten, die Sie schließlich ausmachen und von anderen unterscheiden. Jeder Mensch hat etwas Liebenswertes, eine Fähigkeit, die er seinen Mitmenschen zum Geschenk machen kann.

### Drittens

Verlieren Sie nie die Nerven. Aufregung lohnt sich in den seltensten Fällen. Was also kann man tun, wenn eine aggressive Verbalattacke naht? Tief durchatmen und dann den virtuellen

Regenmantel anziehen. Damit lassen Sie das Ganze von sich ablaufen. Warum? Negative Gefühle machen Falten und graue Haare - und die wollen Sie doch nicht, oder?

### Viertens

Wenn Sie keinen Coach haben, versuchen Sie es mit Selbstcoaching und Eigenmotivation. Verlieren Sie nie Ihre Ziele aus den Augen. Eine Niederlage sollte Sie nicht davon abhalten, es weiter zu versuchen. Denken Sie dran: 100% aller Versuche, die Sie nicht unternehmen, scheitern.

### Fünftens

Lernen Sie sich kennen. Untersuchen Sie Ihre Stressauslöser und blinden Flecken. Analysieren Sie diese in einer ruhigen Phase und lernen Sie aus den Erfahrungen der Vergangenheit.

### Sechstens

Öffnen Sie ihr Herz für andere Menschen, lassen Sie Nähe zu und vernetzen und verbinden Sie sich mit anderen. Geben Sie Ihr Wissen weiter: Nichts, was man festhält, darf man wirklich behalten. So werden Sie auch von den Erfahrungen anderer Menschen profitieren.

### Siebtens

Seien Sie nie nachlässig mit Ihrer Kleidung und mit Ihrem Äußeren. Bedenken Sie: in jeder Situation senden Sie Signale aus. Ein unverwechsel-

barer Stil beginnt mit der Wahrnehmung und Pflege des eigenen Körpers, der Haare, der Zähne und setzt sich in der Kleidung fort, die wir wählen um einen ersten Eindruck von uns ganz persönlich zu geben.

### Achtens

Halten Sie in Gesprächen Augenkontakt mit Ihrem Gegenüber. Zuhören und Nachspüren nicht vergessen! In unseren Konversationen sollten wir versuchen, den Menschen das zu geben, was sie gerade benötigen. Bleiben Sie in einem regen Austausch. Andere sollen sich in Ihrer Gegenwart wohlfühlen.

### Neuntens

Haltung und Körpersprache verraten viel von uns. Deshalb verdienen sie besondere Aufmerksamkeit an dieser Stelle. Bedenken Sie: im Berufsleben stehen Sie auf einer Bühne und wollen einen möglichst guten Eindruck hinterlassen.

### Zehntens

Halten Sie mit Ihren Stärken nicht hinter dem Berg. Nicht, in dem Sie darüber reden, sondern indem Sie handeln und zuvorkommend und vorausschauend sind. Bringen Sie sich verantwortungsvoll in Gruppen ein, übernehmen Sie freiwillig Aufgaben für andere. ♦

Viel Erfolg!