

18.02.2008 15:51

## Die Rolle Ihres Lebens

Sind Sie es leid, vom Chef nicht beachtet zu werden oder gegenüber den Kollegen immer den Kürzeren zu ziehen? Schlüpfen Sie in eine neue Rolle und lernen Sie, sich selbst zu vermarkten.



Sich selbst und seine Leistungen ins Rampenlicht stellen Foto: www.pixelio.de / maclatz

Erfolgreiche Menschen spielen ihre Paraderolle auf der Bühne des Lebens", bringt es Verhaltenstrainer Cristian Galvez gegenüber der *Kleinen Zeitung* auf den Punkt. Viele Menschen erbringen jedoch tolle Leistungen im stillen Kämmerlein, gehen in der Masse unter und bei Gehaltserhöhungen und Beförderungen regelmäßig leer aus. Wer diese Erfahrungen im Berufsalltag macht, sollte sich die Frage stellen, wie er auf sein Umfeld wirkt. Denn: "Man kann nicht nicht wirken."

### Outfit

**Graue Mäuse gehen unter:** Wo andere schwarze Anzüge tragen, hebt Sie ein **Farbtupfer** hervor. Auch Uhren, Krawattennadeln, Armreifen oder anderer Schmuck **steigern den Wiedererkennungswert**. Aber bitte nicht als Christbaum herumlaufen.

### Auf Reaktionen der Umwelt

**achten.** "Selbstmarketing heißt nicht, vorzugeben ein anderer zu sein, sondern aus dem, was man ist, das Beste zu machen", weiß der Job-Coach. "Menschen, die nur so tun als ob, können nicht überzeugen." Deshalb ist es unwahrscheinlich, dass aus einem eher stillen Menschen ein überzeugender Alleinunterhalter wird. Ein weiteres Missverständnis:

Menschen, die gezieltes Selbstmarketing betreiben, sind nicht mit Selbstdarstellern zu verwechseln. "Erstere sollten immer genau auf die Reaktionen der Umwelt achten, letzteren fällt die Umwelt gar nicht auf."

**Rolle.** "Im Leben ist es wie im Film", schickt Galvez voraus. "Dort hat jeder Charakter eine übergeordnete Aufgabe." Deshalb gilt es zunächst herauszufinden, welche Rolle man im Leben bekleidet. Wo man heute steht und wo man in fünf Jahren sein möchte. "Um die Facetten festzulegen, sollte man wie ein Autor vorgehen und ein Figurenbuch schreiben", rät Galvez. Dafür muss man nicht nur in sich hineinhören, sondern sich auch in die Perspektive seiner Mitmenschen versetzen. "Oft gibt das

### Mimik & Gestik

Wer im Alltag ein **Lächeln** trägt, fällt positiv auf. Ein **kräftiger Händedruck** schafft Vertrauen und **fester Blickkontakt** mit dem Kunden wird dafür sorgen, dass er gerne wieder zu Ihnen kommt.

### Umgangsformen

Schlechts Benehmen kann zu einem **Fallstrick auf dem gesellschaftlichen Parkett** werden - das wusste schon Adolph Knigge. Mit **Manieren** sorgt man nicht nur für einen guten Eindruck, sondern auch für **positive Erinnerungen**.

### Buchtipp



Du bist, was du zeigst!  
Erfolg durch...  
Cristián Gálvez



Information

### Mehr Job & Karriere

**Und was nun?**  
**Täglich ein Geschenk**  
**Magna prüft Einstieg in der Türkei**  
**Vom König ohne Land**  
**Im Vorjahr am wenigsten Arbeitssuchen...**

Aufschluss darüber, warum die Wirkung auf andere nicht so ist, wie man das eigentlich möchte", weiß Galvez.

**Langwierig.** "In die neue Rolle wächst man langsam hinein und muss ständig daran arbeiten", weiß der Coach. "Niemand verlässt am Freitag das Büro und kommt nach dem Wochenende als neuer Mensch zurück." Die Reaktionen der Umwelt und das eigene Gefühl sind zuverlässige Indikatoren für den Feinschliff an der Figur: "Es kann sein, dass Veränderungen, die sich anfangs komisch anfühlen, Teil von einem werden. Andere nicht." Als Faustregel gilt: Nur was sich gut anfühlt, wirkt auch gut.

**Motivation.** "Ein Verkäufer darf nicht bloß diese Figur spielen, sondern muss Verkäufer sein. Sonst wird er in seiner Rolle nicht überzeugen", sagt Galvez. Grundlegend dafür, seine Arbeit leben zu können, ist es, Motivation und Freude mitzubringen. "Wenn man merkt, dass sich Beruf und die angestrebte Rolle so gar nicht unter einen Hut bringen lassen, sollten Sie sich Gedanken machen, ob sie den richtigen Job haben."

**Facettenreich.** Damit die eigene Marke beim Chef künftig höher im Kurs steht, heißt es, in jeder Situationen die richtigen Facetten zu zeigen: "Wer in einem Unternehmen arbeitet, in dem Leistung über allem steht, wird nicht verkünden, dass er ungern mehr als acht Stunden pro Tag arbeitet", warnt der Trainer.

**In die erste Reihe vorarbeiten.** Mit perfektioniertem Auftritt auf dem beruflichen Parkett, kann man sich in die erste Reihe vorarbeiten: Das heißt nicht, zu intrigieren oder sich beim Chef einzuschleimen, sondern Gutes zu tun und darüber zu reden. "Warum sollte jemand, der mit Herz bei der Arbeit ist, sich nicht ins Gespräch bringen?", meint Galvez und rät dazu, auch vor den Kollegen mit Erfolgsgeschichten nicht zu geizen. "Tun Sie es, sonst bekommt ein Kollege vielleicht den Job, der Ihnen gebührt."

KARIN RIESS

 **Drucken**

 **Versenden**

**Zurück**

**5 kg abnehmen pro Woche.**

Amerikanisches Abnehmprodukt sorgt für absoluten Durchbruch.



**steiermark immobilien**

Haus, Wohnung, Villa, Loft: Exklusive Immobilien in Österreich!

Google-Anzeigen