

Selbstsicher auftreten

Vor Selbstsicherheit zu strotzen und auch schwierige Vorträge souverän zu meistern, wer möchte das nicht? Doch das funktioniert nicht immer so gut, wie wir es uns wünschen.

Selbstsicheres Auftreten ist wichtig – Sie können es lernen.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Welche Funktionen hat Körpersprache im Gespräch?
- Was lässt sich an der Körpersprache ablesen?
- Wie können Sie Körpersprache gezielt einsetzen?



Wie gut schaffen Sie es, selbstsicher aufzutreten?

Was funktioniert gut? Wo gibt es manchmal Schwierigkeiten?

Keywords

Blick Distanz Feedback Gestik Körperhaltung Mimik Offenheit Selbstsicherheit
Selbstzweifel Sicherheit Sympathie Unsicherheit

Treten Sie selbstsicher auf

Viele Menschen spüren in herausfordernden Situationen, dass es mit ihrer Selbstsicherheit nicht weit her ist. Typische Situationen sind Auftritte vor Publikum, erst recht, Angriffe von Teilnehmenden zu parieren.



Heike Puttrich ist eine versierte Key-Account-Managerin. Doch zu ihrem Job gehört es auch, regelmäßig Präsentationen vor Kundinnen, Kunden und vor der Geschäftsleitung zu halten – und das auch noch auf Englisch. Und genau damit hat sie massive Probleme. Schon Tage vorher schläft sie nicht mehr richtig und malt sich in ihren Nacht- und Tagträumen immer wieder aus, was alles schief gehen kann: Die Technik versagt, sie hat einen Blackout, ein Zuhörender zieht ihre Ausführungen ins Lächerliche, alle Anwesenden amüsieren sich über ihre Art, stotternd vorzutragen.

Dass man in solchen Situationen an seinen Fähigkeiten zweifelt, ist normal und das ist auch gut so. Denn ein wenig Aufregung gehört nun mal dazu, wenn man sich einer Herausforderung gegenüber sieht.



Warum ist sicheres Auftreten wichtig?

Unsere Mitmenschen behandeln uns so, wie wir auf sie wirken. Treten wir selbstbewusst auf, dann genießen wir ihre Achtung und unsere Meinung wird respektiert. Wirken wir hingegen unsicher und lassen keinen festen Standpunkt erkennen, dann kehrt sich der Eindruck ins Negative um. Denn Unsicherheit gilt landläufig als Schwäche.



Wie gehen Sie mit Ihrer Unsicherheit um?

	ja	teilweise	nein
Können Sie gut einschätzen, welche Situationen Sie unsicher werden lassen?			
Kennen Sie die Symptome, in denen sich bei Ihnen Unsicherheit zeigt?			
Können Sie Ihre eigenen Unsicherheiten akzeptieren?			
Können Sie im Verhalten anderer ablesen, wie sicher oder unsicher diese sind?			