

CSC

C. SCHWEINZER CONSULTING



6 GRÜNDE WARUM DU NICHT ÜBERZEUGEND AUFTRITTSST

christian schweitzer

CSC

C. SCHWEINZER CONSULTING



Fehler #1

Fehlender Augenkontakt



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweitzer.com/video/

Fehler #1

Fehlender Augenkontakt

Wenn Du mit jemandem sprichst, in einen Raum kommst, vor Leuten reden sollst, ein Vorstellungsgespräch hast, dich bei deinen zukünftigen Schwiegereltern vorstellst, beim Kellner etwas zu essen bestellst, am Flughafenschalter nach einem Upgrade fragst, im Supermarkt das Wechselgeld nimmst, mit deinen Kindern redest, mit deinem Partner sprichst, etwas verkaufen sollst, etwas haben willst – **Schau deinem Gegenüber in die Augen!**

Egal was Du machst, wo du mit anderen Menschen zu tun hast, mit anderen Menschen kommunizierst: Fehlender Augenkontakt ist nie gut.

Fehlender Augenkontakt ist das erste Zeichen von geringer Wertschätzung, aber auch Angst – Angst dem anderen gegenüber. Angst aufgrund von geringem Selbstwertgefühl. Unsicherheit - in dem was du tust und tun möchtest. Du würdest eigentlich gerade lieber gar nicht da sein oder dich sogar am liebsten verstecken.

Meine Lösung

Mach dich vorher mit der Situation vertraut, spiele die Situation in Gedanken durch, übe Deinen Text vorher. Mache Spiegelübungen – stell Dich vor den Spiegel (alleine) und rede mit dir selbst - UND dabei siehst du dir in die Augen.

Mache diese Übung täglich: morgens und abends, sprich zu dir und sprich dir positive Sätze vor: Sag dir jeden Morgen und jeden Abend mindestens 10 mal hintereinander - und das laut: „Ich kann jedem in die Augen schauen – egal welche Situation es ist!“



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweitzer.com/video/

CSC

C. SCHWEINZER CONSULTING



Fehler #2

Keine Körpersprache



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweitzer.com/video/

Fehler #2

Keine Körpersprache

Ist es Dir auch schon öfters so ergangen? Du stehst in einem öffentlichen Bus, findest keinen Sitzplatz und stehst am Gang - und du bist dir unsicher – ob dich alle Menschen, die da sitzen anstarren und was sie überhaupt von dir denken? Du bist das erste Mal mit deinem neuen Partner in ein sehr feines Restaurant gegangen und warst dir komplett unsicher und du hast dich gefragt: „Passe ich hier überhaupt hin? Ich hab den Tisch zwar telefonisch reserviert – aber – die schauen mich komisch an ...

Du hast die Möglichkeit, vor einer Gruppe Menschen zu reden – beim Meeting im Büro oder auf der Arbeitsstelle und hast du dich komplett an deinen Unterlagen festgehalten. Du hast Die Augen kaum vom Script weggebracht und das war für dich noch die geringste Sorge. Denn - wie du optisch rüber kommst – an das hast Du gar nicht gedacht. Aber das Feedback der anderen, oder eigentlich den wenigen, die es gut mit dir meinen danach war nicht sehr überragend – da kam eher: Was war mit dir heute los – dachte du fällst gleich um? Du wurdest von guten Bekannten deren Bekannten vorgestellt. Du wusstest von vornherein – die haben alle tolle Berufe, sind längst schon sehr angesehen und haben ein Standing in der Gesellschaft. Dabei bist du dir deplatziert vorgekommen?

Meine Lösung

Vor dem Spiegel üben wirkt immer wieder wahre Wunder!

Eine Übung, die du tagtäglich und immer wieder durchführen kannst: Aufrechte Haltung!

Dein optimaler Stand: die Schultern stehen in einer geraden Linie zum jeweiligen Fuß. Ein gerader Stand ist sehr wichtig - Kopf hoch – Augen klar nach vorne. Auch wenn Du ein Zoom Call oder ähnliches hast - setze dich gerade hin – Oberkörper komplett gestreckt, aufrechte Haltung. Knicke nicht ein – gerade Haltung, Spannung in deinem Körper. Trainiere dies jeden Tag, fange mit den Nachbarn, deinen Freunden und deiner Familie an. Habe Vertrauen in Dich, denke an etwas Positives - und schon wird sich deine Körperhaltung verändern – nicht nur ins Gute – sondern phänomenal!



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweitzer.com/video/

CSC

C. SCHWEINZER CONSULTING



Fehler #3

Fehlende Mimik und Gestik



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweitzer.com/video/

Fehler #3

Fehlende Mimik und Gestik

Ist dir folgende Situation auch schon passiert – dass dich jemand nach einem Gespräch gefragt hat – ob du überhaupt anwesend warst, und ob du vom Gesprächsinhalt alles verstanden hast?

Und dass dich der Chef nochmal gefragt hat – ob eh alles klar ist, oder ob er es nochmal wiederholen sollte?

Oder dass du von vornherein als Langweiler abgestuft wurdest. Sich dein/e Partner/in aufgeregt hat, weil er/sie dir etwas erzählt hat und Du keine Emotion gezeigt hast?

Du einen Vortrag gehalten hast und als Feedback bekommen hast: „Na – der geht zum Lachen auch lieber in den Keller.“

Und – dass du im Spaß gesagt bekommen hast – dich muss man zum Lachen auch auf den Kopf stellen!

Meine Lösung

Es ist so einfach, arbeite mit Händen, Kopf, Augen, Mund und Körper. Versetze dich in das, was man dir erzählt – stelle dir die Situation vor. Egal ob es traurig oder lustig ist – versetze dich hinein.

Wenn du vor anderen Leuten sprichst, nimm deine Hände dazu, gestikuliere mit deinen Händen – aber Vorsicht – große Gesten gehören in einen großen Raum und kleine Gesten in einen kleinen Raum und zu einem kleinen Publikum.

Aber als allererstes - LÄCHLE – lächle immer, wenn du etwas erzählen möchtest, wenn du dich mit jemandem triffst. Egal wo und wann: Lächeln ist der Beginn jeder Konversation – UND - es kostet Dich nichts 😊



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweinzer.com/video/

CSC

C. SCHWEINZER CONSULTING



Fehler #4

Keine Stimme



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweitzer.com/video/

Fehler #4

Keine Stimme

Ich bin mir sicher, es ist schon einmal vorgekommen, dass du etwas gesagt hast - und die Leute haben sofort nachgefragt: „Was hat er jetzt gesagt?“ Du sagst etwas – Leute tuscheln untereinander und hinter deinem Rücken – „Hast du das verstanden?“ Kennst du das auch? Du wurdest in der Schule ausgelacht, weil du etwas nicht deutlich vortragen konntest, weil du zu schüchtern warst und weil du dein Referat mit einer Mäuschenstimme erzählt hast.

Oder – hast du ein Kommentar bekommen, dass dein Gesagtes nicht zum Thema oder zur Situation passt – obwohl du es nur gut gemeint hattest? Hast du schon einmal einen wichtigen Vortrage gehalten und die Leute fingen an mit ihren Handys zu spielen bzw. fanden es lustiger, miteinander zu tratschen, während du dein Bestes gegeben hast? Wolltest du etwas Wichtiges mitteilen und alle Zuhörer haben sich aus Langeweile abgewandt? Kennst du das Gefühl, wenn es in deinem Hals kratzt und du sicher bist, dass deine Stimme jeden Moment versagt?

Meine Lösung

Trainiere Deine Stimme – auch hier wieder: sprich mit dir selbst.

Zeichne einen Text mit dem Handy auf und höre dir bewusst deine eigene Stimme an. Übe mit Bekannten, Verwandten und Freunden – erzähle ihnen sowohl lustige als auch traurige Geschichten und versuche bewusst mit Deiner Stimme zu balancieren.

Versuche, Texte zu lesen – versuche sie mit einer tiefen Stimme zu lesen und dann mit einer hohen Stimme. Nimm den gleichen Satz, z.B.: „Heute ist so ein schöner Tag“ - und sprich diesen Satz jetzt in verschiedenen Gemütszuständen - und du wirst sehen, wie sich deine Stimme verändert.

Versuche bewusst, eine volle und klare Stimme zu haben – wenn Du mit jemandem sprichst, versuche immer langsamer als gewohnt zu sprechen – aber mit Nachdruck. Habe Klarheit und Überzeugung in deiner Stimme.



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweitzer.com/video/

CSC

C. SCHWEINZER CONSULTING



Fehler #5

Falsche Wortwahl



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweitzer.com/video/

Fehler #5

Falsche Wortwahl

Wie oft ist dir schon passiert, dass du etwas gesagt hast - und es wurde getuschelt: „Was hat er jetzt gesagt, das hat er nicht wirklich so gemeint ...“ Oder dass du von Freunden anderen Freunden vorgestellt wurdest und - einfach so, wie dir der Schnabel gewachsen ist, darauf los geplappert hast – und dann – kam es gar nicht gut an, bzw. es war sogar ein richtiger Schuss in den Ofen.

Wahrscheinlich kam es auch schon vor, dass du bei der Arbeit oder im Feierabend zu einer Gruppe dazu gestoßen bist und einfach darauf los gesprochen hast. Du wolltest einen für dich lustigen Witz erzählen, und hast dann in den Gesichtern der anderen gesehen – irgendwas hat da jetzt nicht gepasst. Oder - du warst als neues Mitglied in einem Gremium und wurdest zu einem Thema befragt. Aus einer Laune heraus hast du deine Meinung kundgetan und du wurdest im Nachhinein so richtig vom Vorsitzenden gerügt.

Meine Lösung

Worte sind wie Pfeile, einmal abgeschossen - lassen sie sich nicht mehr korrigieren. Achte immer darauf, wo du hingehst, wer dein Gegenüber ist. Achte darauf, in welche Runde Du kommst, und wie die Ausrichtung – egal in welcher - Hinsicht dieser Personen sein wird.

Versuche immer, ein Wort weniger als zu viel zu sagen. Du weißt nie, wer da oder dort mit jemandem verwandt ist, oder wiederum jemanden irgendwo gut kennt. Du kennst deren politische, religiöse, sexuelle Einstellung nicht. Deshalb - Wörter immer mit Bedacht aussprechen und lieber ein Wort im richtigen Moment weniger aussprechen, als eines im falschen Moment zu viel.

Und vor allem - spreche und wähle Wörter die du kennst, und die dir vertraut sind! Vermeide Fremdwörter, die dir in Aussprache und Bedeutung unbekannt sind!



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweinzer.com/video/

CSC

C. SCHWEINZER CONSULTING



Fehler #6

Fehlendes Selbstbewusstsein



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweitzer.com/video/

Fehler #6

Fehlendes Selbstbewusstsein

Dieser Punkt ist jetzt eine Zusammenfassung aller vorherigen Punkte. **Mach Dich nicht kleiner als Du bist!** Hast du schon einmal ein Produkt irgendwo vorgeschlagen, wolltest du etwas verkaufen – aber – du konntest keinen Abschluss erzielen? Du wolltest in der Disco früher ein Mädchen – einen Burschen ansprechen - aber – du hast dich nicht getraut, weil du dachtest der/die kann doch viel bessere haben als mich? Du warst in einem Teammeeting und der Chef hat etwas gefragt - und du wusstest auch die Antwort - aber du hast dich nicht getraut aufzuzeigen? Es ging um eine Beförderung - aber du hattest nicht den Mut aufzustehen und deinen Namen auf die Liste zu schreiben? Das Gleiche ist dir auch schon in der Schule passiert?

Meine Lösung

Du bist gut - so wie Du bist. Geh immer davon aus – egal welche Talente andere haben – auch Du hast welche. Und ziemlich wahrscheinlich mehr als die anderen. Mach Deine vorhandenen Talente zu Deinen Stärken. Konzentriere Dich nicht auf deine Defizite sondern ganz allein auf Deine Stärken. Geh raus und zeig es den anderen - und wenn etwas einmal nicht funktioniert - oder du eine Abfuhr des Objektes deiner Begierde in der Disco bekommst ;-)- versuch es einfach beim nächsten greifbaren Objekt. Sag dir immer wieder, dass du es schaffen wirst – das DU alles schaffen wirst.

Jede Niederlage macht dich nur noch besser und noch stärker. Jeder Fehler macht dich noch einmal besser. Sei wie du bist - und das ist gut so.

Du kannst alles – du musst nur dein Ziel vor Augen haben und es auch umsetzen wollen – egal was die anderen sagen!

Kümmere Dich nicht um die Neinsager, sondern nur um die Menschen, die dir helfen und dich unterstützen. Nicht jeder kann ein Olympiasieger sein – aber jeder hat seinen bestimmten Grund – auch Du.

Also immer wieder aufstehen und NEVER EVER GIVE UP!



Kostenloses Video

„wie ich mich von mehreren hundert Leuten vollkommen blamiert habe“

JETZT ANSEHEN

Wenn der Button nicht funktioniert, dann geh auf christianschweinzer.com/video/