

Wie mache ich einen guten «ersten Eindruck»?

Es heisst, der erste Eindruck bei einem Treffen, ob privat oder geschäftlich, sei entscheidend. Wie muss ich mich verhalten, dass der erste Eindruck beim Gegenüber ankommt? Gibt es Regeln, die allgemein gültig sind? Und Sachen, die man auf jeden Fall unterlassen soll?

K. P. IN W.

Es ist wichtig, schon vom ersten Moment an zu gewinnen. Wir haben lediglich Sekunden zur Verfügung, um den andern positiv zu beeindrucken. Die ersten 3 bis 90 Sekunden entscheiden oft über Sympathie und Abneigung beziehungsweise Erfolg oder Misserfolg des Zusammentreffens von Menschen – egal ob privat oder beruflich.

Die erste Begegnung mit einem «Fremden» löst in uns eine Vielzahl von Reaktionen aus. Blitzschnell und instinktiv erfassen wir die Persönlichkeit unseres Gegenübers, machen uns ein Bild und stecken ihn in eine «Schublade». All das passiert fast ausschliesslich in unserem Unterbewusstsein. Die Bil-

KURZANTWORT

Der erste Eindruck, den man beim ersten Treffen macht, ist bestimmend. Oft entscheiden die ersten Sekunden, ob wir bei unserem Gegenüber positiv oder negativ ankommen. Deshalb sollte man die wichtigsten Verhaltensregeln genau kennen, erklärt Irène Wüest Häfliger, Stilberaterin, Eich, www.stil-punkt.ch



Das richtige Auftreten beim ersten Treffen ist entscheidend. BILD ARCHIV

dung des ersten Eindrucks ist ein komplexer Wahrnehmungsprozess und hängt von vielen Mosaiksteinen ab. Je mehr wir über das Zusammenspiel dieser Mosaiksteine wissen, umso eher können wir diesen Prozess bewusst positiv beeinflussen.

Visuelle Wahrnehmung

Die visuelle Wahrnehmung ist entscheidend. Optische Reize wie das äussere Erscheinungsbild (Styling von Kleidung und Frisur) und die Körpersprache wie Haltung, Gestik, Mimik wirken am stärksten und werden besonders intensiv wahrgenommen, gefolgt von den akustischen Reizen wie die Stimme. Die Stimmlage, die Betonung, die Lautstärke, das Sprechtempo und die Art der Aussprache (Artikulation, Dia-

lekt) legen fest, wie ein Mensch auf uns wirkt. Stimme erzeugt Stimmung. Eine gute Stimmung ist die Grundlage für einen positiven ersten Eindruck und ein erfolgreiches Gespräch. Auch die

GESELLSCHAFT

Wirkung von Geruch (Schweiss und Parfüm) ist nicht zu unterschätzen. Er entscheidet über Sympathie und Antipathie.

Gute Umgangsformen

Gerade im Berufsleben prägen zudem das Benehmen und die richtigen Umgangsformen den ersten Eindruck ganz entscheidend. Die «Etikette» ist der Gradmesser für die Beurteilung des anderen, das richtige Benehmen der entscheidende Türöffner für positive Kontakte. Das Fachwissen spielt in den ersten Sekunden der Begegnung eine untergeordnete Rolle und kommt erst im Verlauf des Gesprächs zur Überprüfung.

Der Weg aus der «Schublade», in die man gesteckt wurde, ist mühevoll. Achten Sie also gleich zu Beginn darauf, in der «richtigen Schublade» zu landen und somit das Fundament für eine erfolgreiche Gesprächsbeziehung und für den persönlichen Erfolg zu legen.

Sammeln Sie im ersten Augenblick Sympathiepunkte: Tragen Sie der Situation angemessene und saubere Kleidung, zeigen Sie aufrechte Haltung, sehen Sie dem Gesprächspartner in die Augen und machen Sie ein freundliches

Gesicht. Sprechen Sie mit ruhiger Stimme und beachten Sie die Distanzzonen. Geben Sie bei der Begrüssung die Hand mit angemessenem Druck.

Auf jeden Fall sollten Verhaltensweisen wie Sarkasmus, Aggressivität, Schadenfreude, Rücksichtslosigkeit, Intoleranz und Demonstration permanenter Zeitnot vermieden werden, die auf eine blockierte Persönlichkeit schliessen lassen.

Zweite Chance

Trotzdem: Äusserlichkeiten verleiten uns dazu, oft vorschnell auf den Charakter einer Person zu schliessen. Der «erste Eindruck» sollte nicht immer zugleich die letzte Chance sein. Geben Sie sich und Ihren Mitmenschen auch eine zweite Chance!

IRÈNE WÜEST HÄFLIGER, EICH

ANZEIGE

swissana
clinic **Meppen**

WO ICH MICH WOHL FÜHLE



Die besondere Privatklinik
für alle Versicherungsklassen

swissana clinic, Huobmattstr. 9, 6045 Meppen
Tel. 041 379 60 00, Fax 041 379 60 10
meggen@swissana.ch, www.swissana.ch