

„Stehen Sie auf und werden Sie sichtbar“

LINZ. Viele Frauen können Lob schwer annehmen und stellen ihr Licht nur zu oft unter den Scheffel. Selbstbewusstes Auftreten und die Positionierung der Marke „Ich“ können jedoch gelernt werden.

VON KATHARINA HOFER

„Gehen Sie bei Vorträgen in die erste Reihe, stehen Sie auf, wenn Sie angesprochen werden, machen Sie sich sichtbar“, sagt Kommunikationstrainerin Brigitte Gruber, Leiterin der Frauenfachakademie Mondsee. Sie gab kürzlich den Teilnehmerinnen der oö. Frauenförderinitiative „Cross-Mentoring“ Tipps für Selbstmarketing.

Immer kurz und prägnant formulieren, was man genau will, und das Wort „eigentlich“ aus dem Wortschatz streichen. Gruber nennt das Beispiel des „elevator pitch“: „In den USA nutzen junge, karriereorientierte Manager die Dauer einer Aufzugsfahrt, um ihren Vorgesetzten von ihren Anliegen zu überzeugen. In 30 Sekunden müssen Sie fol-



Operation Liftfahrt: Eigenmarketing in 30 Sekunden

Foto: Wodicka

gende Fragen überzeugend beantworten können: „Was kann ich? Was will ich? Was ist der Nutzen des Kunden?“

Nicht im beruflichen, im privaten Umfeld fängt Selbstmarketing an. Beim Übergeben eines Gastgeschenkes sollen nie die Worte „Das ist nur eine Kleinigkeit“ fallen. Besser: „Ich will dir mit dieser Schokolade den Alltag versüßen.“ Auch „Das wäre doch nicht notwendig gewesen“ ist überflüssig.

Besser: „Danke, dass du an mich gedacht hast.“ Für Selbstvertrauen sei es wichtig, positive Gedanken zu formulieren. „Loben Sie sich selber und schreiben Sie das in einem Tagebuch nieder“, sagt Gruber.

Nonverbale Kontakte herstellen und Menschen gezielt ansprechen gehört auch zum Selbstbewusstsein. Denn: Ob man Karriere macht, wird zu 60 Prozent durch Kontakte und Beziehungen gelenkt.