

FÜR IHREN PERFEKTEN AUFTRITT IN SACHEN ORGANISATION, KOMMUNIKATION & SELBSTMANAGEMENT

TOP- THEMA

In
3 Schritten
das persönliche
**Optimismus-
Potenzial**
steigern

SEITE 7

Einfach digital

Wie Sie PowerPoint-Präsentationen komprimieren: Tipps und kostenlose Tools

SEITE 4

Aufgabenmanagement

Achtung, Zeigarnik-Effekt: Lassen Sie nicht zu, dass Ihnen Unerledigtes die Konzentration raubt

SEITE 6

Geburtstagsgrüße

So formulieren Sie persönliche Glückwünsche für Stier-Geborene: 3 Mustertexte

SEITE 11

Kommunikation

Das Fundament aller Beziehungen heißt „Zuhören“: Die 10 Gebote aktiven Zuhörens

SEITE 12





Dunja Schenk ist Expertin für Effizienz und ehemalige Assistentin auf unterschiedlichen Führungsebenen bei der Allianz Group. Als IHK-zertifizierte Trainerin und systemischer Coach unterstützt sie heute deutschlandweit namhafte Unternehmen bei der Optimierung von Arbeitsabläufen im Büro.

Erhöhen Sie den Optimismus-Faktor in Ihrem Leben!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ärger mit einem Projekt, Meinungsverschiedenheiten mit einem Kollegen, private Probleme: Nicht alle Tage bringen nur eitel Sonnenschein – und dagegen lässt sich auch wenig ausrichten. Eines jedoch haben Sie immer in der Hand: wie Sie darauf reagieren.

Und am Ende nehmen Sie mit Ihrer Reaktion auch Einfluss auf das, was mit Ihnen geschieht: Die „sich selbst erfüllende Prophezeiung“ (Selffulfilling Prophecy = SFP) ist kein esoterischer Humbug, sondern ein wissenschaftlich nachgewiesenes Phänomen. Studien der SFP-Forschung belegen, dass wir mit unseren Erwartungen sowohl unser eigenes Verhalten als auch die Reaktionen unserer Mitmenschen beeinflussen.

Optimismus verändert unser Denken und Handeln grundlegend. Denn: Wer die großen und kleinen Herausforderungen des Alltags mit Zuversicht angeht, konzentriert sich auf das, was ihn wirklich voranbringt.

Lassen Sie es also nicht zu, dass Ihre Stimmung vom Wetter, vom Alltagsstress oder von der Laune anderer abhängig ist. Erhöhen Sie den Optimismus-Level in Ihrem Leben: Der Beitrag „Optimismus-Training“ (ab Seite 7 in dieser Ausgabe) liefert Ihnen alles, was Sie dafür brauchen.

Herzlich Ihre

Dunja Schenk

Dunja Schenk
dunjaschenk@assistenzh heute.de

Nutzen Sie bereits Ihren Onlinebereich?

In Ihrem Onlinebereich können Sie auf alle Ausgaben und Arbeitshilfen von **assistenzh heute** der letzten Jahre zugreifen. Dank der praktischen Suchfunktion finden Sie alle Informationen im Handumdrehen.

Loggen Sie sich jetzt ganz einfach ein!



 **Alle Ausgaben und Arbeitshilfen finden Sie unter**
www.onlinebereich.workingoffice.de

Das lesen Sie in dieser Ausgabe:

NEWS

- Persönliche Resilienz:
Wer verspielt ist, kann Probleme besser lösen 3
- Zahl des Monats:
User sehen Kontrolle positiv 3
- DIN 5008 in der Praxis:
Wie lang sollten Absätze sein? 3
- Knigge-Talk:
Darf man nach der „Toilette“ fragen? 3

EINFACH DIGITAL

- PowerPoint-Präsentationen komprimieren: Einfache Tipps und kostenlose Tools 4

ERFOLGSTECHNIKEN

- Erledigtes macht glücklich! 6

TOP-THEMA

- Optimismus-Training 7

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN

- „Was kann ich gegen mein Lampenfieber tun?“ 10

AUF DEN PUNKT FORMULIERT

- Persönliche Geburtstagsgrüße für Stier-Geborene (21. April bis 20. Mai) 11

TIPPS & IDEEN

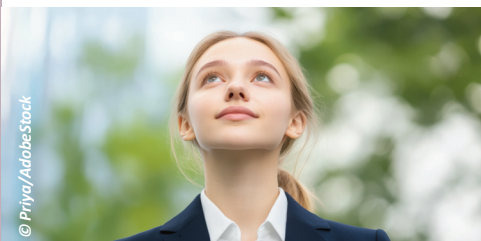
- Persönliche Weiterentwicklung
Erfolgreich kommunizieren heißt: Zuhören 12
- Nach vorne sehen
Mit einem freien Blick entdecken Sie offene Türen 12

PERSÖNLICHE RESILIENZ

Wer verspielt ist, kann Probleme besser lösen

Verspieltheit („playfulness“) ist gerade in schwierigen Zeiten eine entscheidende Ressource für den Aufbau von Resilienz, wie Forscher der Oregon State University herausgefunden haben. Zudem handle es sich dabei um eine Ressource, die die Menschen selbst kultivieren könnten.

Die Wissenschaftler hatten 500 Teilnehmer während der Coronapandemie begleitet. Teilnehmer mit einem höheren Verspieltheitsfaktor schätzten die Lage zwar ähnlich schwierig ein, waren in Hinblick auf die Zukunft jedoch optimistischer, beim Lösen von Problemen kreativer – und besser darin, sich Spaß in ihrem Alltag zu bewahren.



„Sie haben herausfordernde Situationen aktiv verändert, kreative Alternativen gefunden und Probleme als Möglichkeit für ein Wachstum angesehen und behielten dabei ein starkes Gefühl der Kontrolle“, erklärt Forschungsleiterin Xiangyou Sharon Shen. Im Prinzip gehe es um die Fähigkeit, aus Zitronen Limonade zu machen.

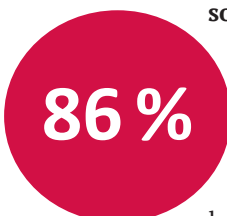
Entscheidend sei, dass verspielte Menschen die Welt nicht durch eine rosarote Brille sähen. Vielmehr würden sie Probleme besser erkennen und dabei realistisch sein. Bisher war die Wissenschaft davon ausgegangen, dass spielerische Menschen Situationen umdeuten, um sie angenehmer zu machen. Shen kommt jetzt zu dem Schluss, dass Verspieltheit die Wirklichkeit nicht verzerrt, sondern effektiver verbessert.

QUELLEN: PRESSETEXT.DE,
„FRONTIERS IN PSYCHOLOGY“ ◀

ZAHL DES MONATS

User sehen Kontrolle positiv

Die meisten Menschen wünschen sich die Einschränkung schädlichen Contents wie körperlicher Drohungen und Diffamierung in den sozialen Medien. Zu dem Ergebnis kommt eine globale



Umfrage der University of Oxford und der Technischen Universität München. Die mit 86 Prozent stärkste Zustimmung zeigt sich in Deutschland, Brasilien und der Slowakei. Mit 63 Prozent gibt es dafür aber auch in den USA eine Mehrheit – wo gerade Social-Media-Plattformen wie Facebook und X ihre Politik zugunsten einer uneingeschränkten Redefreiheit geändert haben.

TEXT: SUSANNE ROTH, QUELLE: PRESSETEXT.DE ◀

DIN 5008 IN DER PRAXIS

Wie lang sollten Absätze sein?

Zu der Länge von Absätzen gibt es zwar keine DIN-Regel, aber einen Erfahrungswert.

Kennzeichnen Sie einen Sinnabschnitt nach spätestens neun Zeilen durch einen Absatz. Warum? Weil Texte, die aus sehr langen Absätzen bestehen, umständlich und langatmig wirken. Der Inhalt ist außerdem für den Leser schwieriger nachzuvollziehen als bei gut strukturierten Dokumenten.

Zu kurz ist jedoch auch nicht gut: Wenn Absätze immer nur aus zwei Zeilen bestehen, wirkt der Text insgesamt sehr unruhig.

TEXT: REDAKTIONSTEAM ◀

KNIGGE-TALK

Darf man nach der „Toilette“ fragen?

Früher galt es als stillos, in einem Restaurant direkt die Frage „Wo ist die Toilette?“ zu stellen. Das hat sich geändert, das Wort Toilette ist inzwischen „salonfähig“: Mit einem „Entschuldigung, ich suche die Toilette?“ machen Sie heute nichts mehr falsch. Alternativ können Sie mit den Worten „Wo kann ich mir hier die Hände waschen?“ nach der Toilette fragen oder: „Können Sie mir bitte sagen, wo die Waschräume sind?“

Was Sie jedoch weiterhin unbedingt vermeiden sollten, ist die Formulierung: „Wo ist denn hier das Klo?“ Das ist nicht nur im Restaurant zu leger, sondern auch wenn Sie in einem Kaufhaus oder als Besucher in einem Unternehmen die Toilette suchen. Vom „Klo“ oder „Klosett“ sollte wirklich nur im vertrauten Kreis die Rede sein. Das Gleiche gilt für „humorvolle“ Umschreibungen wie „Ich geh mal für kleine Biber“.

TEXT: ALEXANDRA SIEVERS ◀

PowerPoint-Präsentationen komprimieren: Einfache Tipps und kostenlose Tools

► Sie möchten eine Präsentation per E-Mail versenden. Doch die Kontrolle über *Datei > Informationen* zeigt Ihnen, dass die PowerPoint-Datei zu groß ist. Sie vermuten, dass es an den Bildern beziehungsweise an den Videos liegt. Was tun? Lesen Sie hier, mit welchen Optionen Sie das Problem ganz einfach lösen.

recompressor.com: Schnell und einfach größenoptimierte Bilder erhalten

Mit diesem kostenlosen Tool können Sie Bilddaten ganz einfach komprimieren: Rufen Sie in Ihrem Webbrowser die folgende URL auf: <https://de.recompressor.com/>. Nun können Sie in drei einfachen Schritten die Dateigröße der Bilder reduzieren lassen (siehe **Abbildung 1**):

1. Kopieren Sie das erste „Problem-Bild“ in Ihrer Präsentation mit *Strg + C* in die Zwischenablage und fügen Sie es auf der Webseite mit *Strg + V* ein. Alternativ dazu können Sie auch mehrere Bilddateien aus dem Windows-Explorer auf die Webseite ziehen (siehe **Abbildung 2**).

2. Nach dem Hochladen der Fotos beginnt das Online-Tool sofort mit der Optimierung der Bilder. Sie können zwischen PNG und JPG als Ausgabeformat wählen. JPG sorgt für geringere Dateigrößen. Nach kurzer Bearbeitungszeit können Sie das Ergebnis in einem Diagramm und einer Matrix begutachten (siehe **Abbildung 3**). Das Tool nutzt Künstliche Intelligenz. Sie können sich also darauf verlassen, dass es einen guten Kompromiss zwischen Bildgröße und Bildqualität findet.
3. Per Klick auf die Schaltfläche *Herunterladen* schließen Sie den Vorgang ab. Hier im Beispiel wurde die Dateigröße eines Fotos in weniger als 30 Sekunden von 1,3 MB auf 423 KB reduziert.



Abbildung 1 In drei Schritten reduzieren Sie mit dem Tool **recompressor.com** die Größe von Bilddateien.



Abbildung 2 Die Startseite von **recompressor.com**: Ziehen Sie Bilder hier auf das Ablagefeld, um sie komprimieren zu lassen.

Schiffsblick.jpg
1.30 MB, JPG, 4000 x 2250 px (8.58 Megapixel), undurchsichtig, 217.223 eindeutige Farben

AUSGABE:
PNG **JPEG**

	JPEG-QUALITÄT	DATEIGRÖSSE	REDUZIERUNG	RMSE	MAX. FEHLER
☐	30	0.23 MB	82%	7.1	91.3
☐	40	0.29 MB	77%	6.1	80.4
☐	50	0.35 MB	73%	5.5	71.0
☒	60	0.41 MB	68%	4.9	57.2
☐	70	0.50 MB	61%	4.2	48.9
☐	75	0.57 MB	56%	3.8	42.2
☐	80	0.69 MB	46%	3.3	39.8
☐	85	0.83 MB	36%	2.8	32.3
☐	90	1.11 MB	15%	1.9	25.4
☐	Original	1.30 MB	0%	0.0	0.0

HERUNTERLADEN **ENTFERNEN**

423 KB 68% Reduzierung

Abbildung 3 Hier wird Ihnen das Ergebnis angezeigt: die Größe Ihrer Bilder vor und nach der Komprimierung.

Und was ist mit Videos? So komprimieren Sie sie in PowerPoint

Stärker noch als Bilder lassen Videos die Dateigröße von Präsentationen anwachsen. Doch auch hier können Sie aktiv eingreifen und die Dateigröße reduzieren.

1. Über die Befehlsfolge *Datei > Informationen* prüfen Sie zuerst die Größe der PowerPoint-Datei.
2. Den Anteil eingefügter Videos an der Dateigröße sehen Sie rechts neben der Kachel *Medien komprimieren* (siehe **Abbildung 4**). Hier im Beispiel sind es 58 MB.
3. Nachdem Sie den Speicherbedarf der Videos ermittelt haben, können Sie per Klick auf *Medien komprimieren* die Speichergröße der Videos reduzieren.

Wenn Sie Videos in PowerPoint reduzieren, haben Sie drei Optionen (siehe **Abbildung 5**). **Unser Tipp:**

- Testen Sie erst die Option „Full HD (1080p)“ und prüfen Sie dann erneut die Dateigröße der Präsentation.
- Sollte Ihnen die Ersparnis an Speicherplatz nicht reichen, probieren Sie die Option „HD (720p)“.

FlexClip: Videogröße via Online-Tool reduzieren

Wenn Ihnen die Möglichkeiten zum Komprimieren von Videos in PowerPoint nicht ausreichen, können Sie auch das kostenlose Online-Tool „FlexClip“ verwenden. Es bietet mehr Optionen. Sie finden es unter folgender Adresse:

www.flexclip.com/de/tools/compress-video

So nutzen Sie das Online-Tool (siehe Abbildung 6):

1. Laden Sie Ihr Video auf die Webseite hoch.
2. Stellen Sie die gewünschte Qualität und Auflösung ein.
3. Klicken Sie auf *Jetzt komprimieren*.
4. Laden Sie das Resultat herunter und prüfen Sie, ob die Qualität für den Zweck ausreicht.

Lohnt sich das Verknüpfen von Videos, um die Datei zu reduzieren?

Standardmäßig betten Sie Mediendateien in die jeweilige PowerPoint-Datei ein. Das garantiert die problemfreie Wiedergabe, macht die Datei aber größer. Verknüpfen Sie hingegen ein Online-Video mit der Präsentation, ist die Dateigröße deutlich geringer – allerdings benötigen Sie während der Bildschirmpräsentation eine gut funktionierende Internetverbindung zur Website mit dem Online-Video.

Sicherer ist es daher, wenn Sie das Online-Video herunterladen, und zwar im Dateiformat MP4. Bauen Sie dann die MP4-Datei über *Einfügen > Video* in Ihre Präsentation ein.

TEXT: DIETER SCHIECKE ◀

CLEVERSLIDE

Lust auf weitere Eyecatcher-Folien?

Das PowerPoint-Portal **Cleverslide** bietet über 2158 professionelle PowerPoint-Vorlagen und Praxistipps für den sofortigen Einsatz in Ihrer nächsten Business-Präsentation. Testen Sie Cleverslide jetzt 30 Tage kostenlos und erstellen Sie im Handumdrehen professionelle Präsentationen, die Ihre Kolleginnen und Kollegen garantiert begeistern.

Erfahren Sie mehr unter www.cleverslide.de



Medien komprimieren

Mediengröße und -leistung

Sparen Sie Speicherplatz, und verbessern Sie die Wiedergabeleistung, indem Sie Ihre Mediendateien komprimieren. Die Medienqualität kann durch Komprimierung beeinträchtigt werden. Eingebettete Untertitel und alternative Audiospuren werden entfernt.

- Die Mediendateien in dieser Präsentation beanspruchen **58 MB**.

Abbildung 4 Über *Datei > Informationen* lassen Sie die aktuelle Videogröße prüfen, die Ihnen dann hier angezeigt wird.



Full HD (1080p)

Sparen Sie Platz, bei weitgehender Bewahrung der Audio- und Videoqualität.



HD (720p)

Die Qualität ist mit Medien vergleichbar, die über das Internet gestreamt werden.



Standard (480p)

Verwenden Sie dieses Format, wenn nur eingeschränkt Platz verfügbar ist, etwa beim Senden von Präsentationen per E-Mail.

Abbildung 5 Wählen Sie in PowerPoint aus, wie stark Sie ein Video komprimiert haben möchten.

Videoinfo

Wildlife.wmv

Videogröße: 25.0 M Auflösung: 1280*720

Compress Settings

Komprimierte Qualität: (50%) Medium Auflösung: 720p

Bitrate: 2.83 Mbit/s Dateigröße: 12.5 M

Jetzt komprimieren

Abbildung 6 Nutzen Sie das kostenlose Online-Tool „FlexClip“ als Alternative zu PowerPoint.

Erledigtes macht glücklich!

► Wussten Sie, dass unerledigte Aufgaben Ihnen wertvolle Energie rauben können, weil Ihr Gehirn es für seine Aufgabe hält, sich kontinuierlich damit zu beschäftigen? Das belegt der sogenannte Zeigarnik-Effekt. Lesen Sie hier, warum der schnell zu einer Kette von Belastungen führt – und wie Sie sich mithilfe einfacher Routinen dagegen schützen.

Gleichermaßen Freund und Feind: Der Zeigarnik-Effekt

Im Jahr 1927 fand die russische Psychologin Bljuma Wulfowna Zeigarnik (1900 bis 1988) heraus, dass wir uns an unerledigte Handlungen besser erinnern als an erledigte. Ihr war bei einem Kellner in einem Café das Phänomen aufgefallen, dass dieser sich ohne Probleme alle Bestellungen im Kopf merken konnte. Doch nachdem er die Speisen und Getränke gebracht hatte, konnte er sich wenige Minuten später nicht mehr an sie erinnern. Offenbar erinnerte er sich nur an Bestellungen, die er noch nicht abgeschlossen hatte.

Zeigarnik bestätigte das Phänomen schließlich in einem Experiment, bei dem sie Probanden verschiedene Aufgaben stellte. Manche Aufgaben durften die Probanden beenden, bei anderen unterbrach man sie während der Erledigung. In der anschließenden Befragung konnten sich die Probanden deutlich besser an jene Aufgaben erinnern, die sie nicht abgeschlossen hatten.

Zeigarnik schloss daraus, dass das Gehirn für bevorstehende Aufgaben eine gewisse Spannung zur Verfügung stellt, die es abbaut, sobald die Aufgabe erledigt ist und keine weitere Handlungen mehr erforderlich sind. Diese Spannung zwingt uns dazu, uns mit dem Unfertigen immer wieder auseinanderzusetzen. Die wissenschaftliche Begründung: (Noch) nicht eingetretene Wunscherfüllungen erzeugen Restspannungen im Erinnerungsvermögen.

Positiv: Sie erinnern sich an unerledigte Aufgaben

Man könnte sagen, der Zeigarnik-Effekt hat sein Gutes, da er uns dabei hilft, uns an typische „*Ich muss heute unbedingt daran denken ...*“-Aufgaben zu erinnern. **Ein Beispiel:** Sie wachen morgens auf, denken über den vor Ihnen liegenden Tag nach und gehen ein paar To-dos durch: „*Ich muss heute unbedingt daran denken, ...*“

- *einen Werkstatttermin auszumachen,*
- *dem Kunden Meyer eine E-Mail zu schreiben,*
- *die Kollegin Paula Brenner zurückzurufen.“*

Negativ: Sie zerstören Ihre Konzentration

Man kann aber auch sagen: Wer möchte schon dauernd an Herrn Meyer, Frau Brenner und die Werkstatt denken – wenn die Erledigung der Aufgaben mit einer kleinen Notiz ebenso sichergestellt wäre? Die Angewohnheit, solche Dinge im Kopf zu behalten, hat nämlich gravierende Nachteile.

Der Zeigarnik-Effekt führt zu einer Kettenreaktion von Belastungen:

1. Unerledigte und aufgeschobene Aufgaben rauben Ihnen wertvolle Energie, weil Sie ständig daran denken müssen – und das noch einmal mehr, wenn Sie sie auf einem vollen Schreibtisch als Stapelware ständig vor Augen haben.
2. Die gedanklichen Ablenkungen stören Ihre Konzentration.
3. Die Zerstreuung erzeugt wiederum negativen Stress, der zusätzlich Konzentration und Kreativität abbaut.

Hinzu kommt natürlich, dass der Zeigarnik-Effekt mächtig sein mag – aber als Erinnerungswerkzeug nicht zuverlässig ist. Denn: Sind Sie sicher, dass Ihre Erinnerungen immer zur richtigen Zeit und am richtigen Ort auf Sie einströmen? Muss es beispielsweise um fünf Uhr morgens im Bett sein? Oder muss die Erinnerung an einen Telefontermin unbedingt dann kommen, wenn Sie eigentlich die Zeit davor konzentriert an einer Präsentation arbeiten wollen?

Bedenken Sie, dass Ihnen ständiges unsortiertes Nachdenken, Planen und gedankliches Verfolgen von allem, was Sie erledigen müssen, Zeit und Energie stiehlt. Indem Sie mit einfachen Erinnerungssystemen arbeiten, können Sie Ihre Konzentration schützen und so Ihre Produktivität steigern.

So schützen Sie sich vor dem Zeigarnik-Effekt

Mit den folgenden einfachen Routinen können Sie sich vor dem Zeigarnik-Effekt schützen:

- Entlasten Sie Ihr Gedächtnis von unerledigten Tätigkeiten, indem Sie konsequent alles schriftlich festhalten und dafür mit Aufgabenlisten oder digitalen Tools arbeiten.
- Versuchen Sie, Aufgaben – wann immer möglich – abzuschließen und nicht „auf den letzten Metern“ noch einmal beiseitezulegen. Verteidigen Sie das notfalls auch gegenüber Ihrer Führungskraft („*Geben Sie mir bitte 10 Minuten, um die Siphon-Unterlagen abzuschließen? Danach bin ich für Sie da.*“)
- Machen Sie sich bewusst, dass Ihnen eine vollbrachte Aufgabe durch die Ausschüttung von Endorphinen Glücks- und Zufriedenheitsgefühle verschafft: Deshalb ist es so befriedigend, einen Haken hinter ein To-do auf einer Liste zu setzen. Dieser Effekt wird jedoch gemindert, wenn Sie ständig unerledigte Aufgaben vor Augen haben. Entfernen Sie alle unerledigten Vorgänge aus Ihrem Blickfeld, und arbeiten Sie an einem aufgeräumten, leeren Schreibtisch.

TEXT: SUSANNE ROTH ◀



Optimismus-Training

► Das Phänomen der sich selbst erfüllenden Prophezeiung besagt, dass Pessimisten wie Optimisten das Pech beziehungsweise Glück haben, dass sich oftmals genau das bewahrheitet, was sie „vorhersehen“. Konstruktiver Optimismus lohnt sich also! Lesen Sie hier, wie Sie in drei Schritten systematisch Ihr Optimismus-Potenzial erhöhen.

„Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“, lautet ein bekanntes Sprichwort. Wir alle rufen ständig bewusst oder unbewusst Dinge in die Welt hinein – mit unseren Worten und Taten. Und die Reaktion, die aus der Welt zurückkommt, hat meistens etwas damit zu tun, was wir gesagt und getan (oder auch nicht getan) haben. Dieses Phänomen nennen Psychologen das „Resonanzprinzip“. Bestätigt wird diese Idee auch von dem Phänomen der sich selbst erfüllenden Prophezeiung (Self-fulfilling Prophecy = SFP). Studien der SFP-Forschung belegen, dass wir mit unseren Erwartungen sowohl unser Verhalten als auch die Reaktionen unserer Mitmenschen beeinflussen.

In einer der bekanntesten Studien („Pygmalion-Effekt“) haben die amerikanischen Wissenschaftler Robert Rosenthal und Leonore Jacobson festgestellt, dass die Erwartungen einer Lehrkraft an die Leistungen der Schüler ihre Beurteilungen der jeweiligen Personen ebenso beeinflussen wie deren Leistungen: im Positiven wie im Negativen – auch dann, wenn die Schüler von den Erwartungen nichts wissen und die Lehrkraft objektiv zu sein glaubt.

Ob es um die Einschätzung von Menschen, Situationen oder Herausforderungen geht: Mit Ihren Gedanken und Gefühlen geben Sie die Richtung vor. Folglich können Sie von einer heiteren, lebensbejahenden und durch eine positive Erwartung bestimmten Grundhaltung nur profitieren. Stärken Sie bewusst

Ihren Optimismus! Denn: Jeder Mensch kann eine positive Lebenseinstellung erlernen.

Laut Martin Seligman, US-Psychologe und Pionier der sogenannten Positiven Psychologie, **bestimmen drei Faktoren das individuelle Optimismus-Potenzial:**

1. das Ausmaß der vererbten optimistischen Grundbegabung
2. die aktuellen Lebensumstände
3. die bewusste Entscheidung, die Dinge positiv zu sehen

Punkt 1 liegt nicht in Ihrer Hand. Es ist jedoch hilfreich, wenn Sie sich darüber im Klaren sind, ob Sie von Natur aus eher optimistisch oder pessimistisch eingestellt sind. (Auf Seite 8 finden Sie einen 60-Sekunden-Test, um das herauszufinden!) Punkt 3 können Sie direkt beeinflussen – und damit bis zu einem gewissen Grad auch Punkt 2. Das gelingt Ihnen in drei einfachen Schritten:

1. Schritt: Decken Sie die Mechanismen von Optimismus und Pessimismus auf

Optimisten und Pessimisten unterscheiden sich durch diese beiden grundlegenden Einstellungen:

- **Kontrolle:** Der Optimist glaubt, die Kontrolle über sich und sein Leben zu haben. Der Pessimist fühlt sich hilflos. Er ist

60-Sekunden-Test: Wie optimistisch sind Sie wirklich?



TREFFEN DIESE AUSSAGEN AUF SIE ZU?

Nein Ja

1. Sind Gedanken wie „Das schaff' ich nicht!“ oder „Was ich anpacke, geht sowieso schief!“ typisch für Sie?

☐ ☐

2. Konzentrieren Sie sich lieber auf die Nach- als auf die Vorteile einer Person, Sache oder Situation?

☐ ☐

3. Ist es Ihnen unangenehm, wenn Sie Pläne kurzfristig abändern müssen?

☐ ☐

4. Sind Sie meist derjenige, der bei Projektideen auf die Risiken und Herausforderungen hinweist?

☐ ☐

5. Sind Sie ein sehr vorsichtiger, wenn nicht sogar zögerlicher Entscheider?

☐ ☐

6. Machen Sie sich automatisch Selbstvorwürfe, wenn Ihnen ein Fehler unterläuft?

☐ ☐

7. Fällt es Ihnen leichter, Gründe gegen etwas zu finden als Argumente dafür – mit der Folge, dass Sie dann untätig bleiben?

☐ ☐

8. Stellen Sie sich häufig, quasi vorbeugend, auf einen Misserfolg ein, wenn Sie etwas planen?

☐ ☐

9. Führen Sie es eher auf glückliche Umstände als auf Ihre Leistung zurück, wenn Ihnen etwas gelingt?

☐ ☐

10. Grübeln Sie viel, und machen Sie sich oft Sorgen, was die Zukunft angeht?

☐ ☐

11. Haben Sie häufig das Gefühl, Menschen oder Situationen hilflos ausgeliefert zu sein?

☐ ☐

AUSWERTUNG:

6 bis 11 Nein-Antworten: Je mehr Fragen Sie mit Nein beantwortet haben, desto stärker ist Ihre Grundeinstellung von optimistischen Gedanken geprägt: Gratulation! Doch vielleicht gibt es ja dennoch hin und wieder Situationen, in denen Sie gegen einen pessimistischen Anflug erfolglos ankämpfen? Oder haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie es mit Ihrer optimistischen Sichtweise mitunter zu weit treiben? So oder so: Nutzen Sie die Anregungen in diesem Top-Thema, um Ihren Optimismus künftig noch gezielter und effektiver einzusetzen.

6 bis 11 Ja-Antworten: Lauten Ihre Antworten vorwiegend Ja, denken Sie vermutlich gerade: „War ja klar, dass ich so abschneide!“ – und bleiben damit Ihrer pessimistischen Sichtweise treu. Sie könnten das Ergebnis jedoch auch als Ansporn dazu benutzen, sich selbst das Gegenteil zu beweisen. Damit hätten Sie den ersten wichtigen Schritt in Richtung mehr Optimismus getan!

überzeugt, den Umständen und anderen Menschen ausgeliefert zu sein.

- **Stärken:** Der Optimist denkt in der „Ich kann das“-Form. Er vertraut darauf, über die jeweils erforderlichen Fähigkeiten zu verfügen, und konzentriert sich auf seine Stärken. Anders der Pessimist. Sein Credo lautet: „Ich bin unfähig. Mir gelingt nichts.“

Es fällt Ihnen leichter, sich die positiven Denkweisen an- und die negativen Denkweisen abzugewöhnen, wenn Sie verstehen, wie sie entstehen. Die landläufige Meinung besagt, dass die Häufigkeit von Misserfolgen und persönlichen Niederlagen einen Menschen zum Pessimisten werden lässt – und umgekehrt.

Zwar stimmt es, dass wir die geschilderten positiven und negativen Gefühle im Laufe unseres Lebens erlernen – sei es, weil wir von klein auf ständig hören, wir seien unfähig oder intelligent, sei es, weil uns die tatsächlichen Misserfolge/Erfolge irgendwann von dem einen oder anderen überzeugen. Doch allein mit der Anzahl und der Intensität der Rückschläge/Erfolge lassen sich Pessimismus/Optimismus nicht erklären. Schließlich ist auch der Optimist vor Niederlagen nicht gefeit.

Der Punkt ist vielmehr, dass der Optimist mit Niederlagen anders umgeht als der Pessimist. Somit gibt nicht die objektive Erfahrung die Richtung vor, sondern die gedankliche Bewertung des Ereignisses. Die entscheidende Frage lautet daher: Auf was führen Sie Ihren Erfolg/Ihr Scheitern zurück?

Unterscheiden Sie zwischen diesen drei Erklärungs- mustern:

- 1. Personalisierung.** Optimisten führen einen negativen Vorfall auf äußere Umstände zurück: „Ich habe einen Unfall gebaut, weil die Straße glatt war.“ Pessimisten sehen das Ereignis als Folge Ihres eigenen Handelns an: „Zu dem Unfall ist es gekommen, weil ich ein schlechter Autofahrer bin.“ Geht es um ein positives Ereignis, ist es genau umgekehrt: Der Optimist schreibt den Erfolg seinen Fähigkeiten zu, für den Pessimisten war es reiner Zufall.
- 2. Dauerhaftigkeit.** Optimisten sehen einen Misserfolg als Ergebnis einer vorübergehenden Ursache an: „Ich habe die Fahrprüfung nicht bestanden, weil ich schlecht vorbereitet war“ oder „... weil der Fahrlehrer schlechte Laune hatte.“ Pessimisten erklären das Geschehen mit einer dauerhaften Ursache: „Ich werde nicht befördert, weil mir die nötige Qualifikation fehlt“ oder: „Ich werde nicht befördert, weil mein Chef mich nicht leiden kann.“
- 3. Geltungsbereich.** Optimisten grenzen die Ursache für das Scheitern auf einen bestimmten Bereich ein: „Autofahren gehört nun mal nicht zu meinen Stärken.“ Pessimisten generalisieren Fehlschläge: „Ich bin eben ein Versager!“



Den 60-Sekunden-Test können Sie hier herunterladen:
www.onlinebereich.workingoffice.de

Wer prinzipiell seine Misserfolge den widrigen Umständen und seine Erfolge dem eigenen Können zuschreibt, geht natürlich optimistischer an neue Aufgaben heran als der, für den der Erfolg reines Glück und das Scheitern Beweis seines mangelnden Talents ist. Wer noch dazu einen Rückschlag auf dauerhafte Faktoren zurückführt und den einen Vorfall als richtungweisend für die Zukunft erachtet („Ich bin ein Versager“), gibt tatsächlich die negative Richtung vor. Denn wofür sollte er sich noch anstrengen?

2. Schritt: Das richtige Maß – werden Sie zum realistischen Optimisten

Optimisten werden von ihren Mitmenschen mitunter als naive, oberflächliche Weltverbesserer belächelt, die Tatsachen verkennen, Probleme verdrängen, sich selbst belügen und sich vor der Verantwortung drücken. Pessimisten hingegen, so die Genthe, sind Realisten, die mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Denn ob Optimist oder Pessimist: Jeder von uns verdreht nach Bedarf die Realität, um den Alltag besser zu bewältigen. Den eigentlichen Unterschied hat der berühmte spanische Clown Charlie Rivel auf den Punkt gebracht: „Der Optimist hat nicht weniger oft Unrecht als der Pessimist, aber er lebt fröhlicher.“

Und natürlich bietet Optimismus keinen 100-prozentigen Schutz vor Misserfolgen. Da sich Optimisten viel häufiger neuen Herausforderungen stellen, haben Sie sogar rein rechnerisch ein höheres Risiko als der Pessimist. Als „realistischer“ Optimist wissen Sie jedoch um dieses Risiko, sodass es Ihnen leichter fällt, die eine oder andere Niederlage wegzustecken.

Das Ziel ist also nicht, zum notorischen Optimisten zu mutieren, sondern den Mechanismus der sich selbst erfüllenden Prophezeiung von Hilflosigkeit auf Hoffnung umzuprogrammieren – und das auf eine möglichst realistische Weise.

3. Schritt: Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen

Das A und O einer optimistischen Grundeinstellung ist ein gesundes Selbstbewusstsein. Sie können noch so begabt sein: Wenn Sie nicht an sich und Ihre Stärken glauben, wird Ihnen die „Ich kann das!“-Denkart Ihr Leben lang fremd bleiben.

Von Ihrem Selbstvertrauen hängt es ab, ob Sie

- Ihre Fähigkeiten und Ihre Stärken einsetzen,
- Herausforderungen annehmen, an und mit denen Sie sich weiterentwickeln,
- nicht aufgeben, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt,
- selbst dann aus einer Situation das Beste machen, wenn Ihnen das nötige Können fehlt.

Und so können Sie Ihr Selbstvertrauen stärken:

- **Arbeiten Sie gezielt an Ihrer „Das klappt!“-Einstellung.** Denken Sie beispielsweise an die vielen kleinen und großen Erfolge, die Sie in Ihrem Leben bereits verbucht haben. Führen Sie positive Selbstgespräche à la „Egal was passiert, ich werde es schaffen, denn es gibt für alles eine Lösung“.

Das Optimismus-Potenzial erhöhen: 4 Praxis-Tipps



1. Lassen Sie sich von anderen mitziehen

Suchen Sie, soweit möglich, die Gesellschaft von Optimisten. Lassen Sie sich von der positiven Stimmung Ihres Umfelds anstecken. Und wenn Sie es doch mit Pessimisten zu tun haben, versuchen Sie, das Gespräch in eine andere, sprich erfreulichere Richtung zu lenken.

2. Halten Sie Ihren „inneren Kritiker“ in Schach

Wenn Sie in alte Pessimismus-Gewohnheiten verfallen, sagen Sie sich: „Dieses Mal hat es zwar nicht geklappt. Doch ab sofort konzentriere ich mich darauf, wie ich es besser machen kann.“ Loben Sie sich im Gegenzug für jeden noch so kleinen Fortschritt. Das motiviert!

3. Trainieren Sie Mikro-Optimismus

Der Alltag bietet zahlreiche Gelegenheiten, positives Denken zu trainieren. Ein Beispiel: Gehören Sie zu den Menschen, die auf die Frage „Wie geht es Ihnen?“ ehrlich mit „Oh, leider nicht so toll!“ antworten? Versuchen Sie es mal mit „Bestens!“ oder „Danke, ich bin zufrieden“. Denn je mehr Sie sich mit Ihrem negativen Befinden beschäftigen, desto mieser werden Sie sich fühlen. Wenn Sie Ihre Antwort mit einem Lächeln begleiten, ist das auch an Ihr Stimmungsbarometer ein positives Signal!

4. Geben Sie dem Positiven Form und Farbe

Lassen Sie vor dem Einschlafen den Tag Revue passieren, und greifen Sie alles heraus, was an Erfreulichem geschehen ist – auch und gerade die Details! Ordnen Sie solchen positiven Ereignissen belebende Farben, Geräusche und Gerüche zu. So schlafen Sie zufrieden ein und beginnen den neuen Tag zuversichtlich.

- **Gewöhnen Sie sich an, positiv zu denken.** Dazu gehört, dass Sie, was immer Sie planen, mit einem Erfolg und nicht mit einer Enttäuschung rechnen. Und dass Sie nicht problem-, sondern lösungsorientiert agieren. Fragen Sie sich: „Welche Möglichkeiten habe ich?“ Das bestätigt Sie in dem Glauben, Ihre Ziele erreichen zu können.
- **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken.** Natürlich haben Sie, wie jeder andere Mensch auch, positive und negative Eigenschaften. Wenn Sie sich jedoch auf Ihre Stärken konzentrieren, gewinnen Sie Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und schauen zuversichtlich in die Zukunft.
- **Seien Sie stolz auf Ihre Erfolge.** Es besteht kein Grund, Ihre Leistungen herunterzuspielen. Ebenfalls wichtig: Nehmen Sie das Lob Ihrer Mitmenschen an und freuen Sie sich, dass Ihre Fähigkeiten geschätzt werden!

TEXT: SIBYLLE KALLWITZ ◀

„Was kann ich gegen mein Lampenfieber tun?“

 **MARIA P., MÜNCHEN** Ich soll nächsten Monat im Meeting eine kurze Präsentation zum aktuellen Stand eines Projektes halten. Schon bei dem bloßen Gedanken an den Vortrag werde ich nervös, bekomme Herzrasen und Schweißausbrüche. Ich habe wirklich Sorge, dass ich kein Wort herausbringe und am Ende wegen meines Lampenfiebers scheitere. Haben Sie einen Tipp?

Annika Höneise, Office-Expertin: Auf solch eine Situation können Sie sich gut vorbereiten

Sie wären überrascht, wie vielen Menschen öffentliche Auftritte – auch im kleineren Rahmen – sehr unangenehm sind. Das Publikum merkt nur in der Regel nichts davon. Und genau das wird Ihnen auch gelingen, wenn Sie die folgenden Tipps umsetzen:

1. Schieben Sie die Vorbereitung nicht auf

Die gute Nachricht ist, dass Sie Präsentationen und Reden gut vorbereiten können. Auch wenn Sie die Aufgabe am liebsten vor sich herschieben möchten, nehmen Sie sie in Angriff. So vermeiden Sie zusätzlichen Stress, weil Sie der Deadline immer näher kommen. Eine Vorbereitung nimmt Ihnen auch die Sorge, inhaltlich etwas Falsches zu präsentieren. Überprüfen Sie Zahlen und Fakten und recherchieren Sie, wenn nötig, gründlich. Fachlich sind Sie so schon einmal auf der sicheren Seite.

Steht der Inhalt, heißt es üben, üben, üben! Sprechen Sie Ihren Vortrag mehrmals komplett durch, nur so verankert er sich in Ihrem Gehirn und kann auch unter Nervosität wieder abgerufen werden.

2. Denken Sie Ihre Sorgen zu Ende

Nehmen Sie sich kurz Zeit und denken Sie Ihre größten Ängste zu Ende, etwa so: *„Was passiert, wenn ich in der Präsentation tatsächlich den Faden verliere und kurz etwas stammle, bevor ich meine Notizen gefunden habe? Werden sich alle über meine Unsicherheit lustig machen?“* – Das wird wohl eher nicht der Fall sein, denn den Faden in einem Vortrag zu verlieren, ist am Ende des Tages keine große Sache.

Überlegen Sie sich also, wovor Sie Angst haben, und denken Sie die entsprechende Situation durch. Die Folge wird in den meisten Fällen sein, dass absolut nichts passiert. Die meisten Sorgen werden sich so sprichwörtlich in Luft auflösen.

3. Wenden Sie Entspannungsmethoden an

Die körperlichen Symptome wie ein rasender Puls, Schweißausbrüche und zittrige Hände lassen sich sehr gut mit Entspannungsmethoden mildern oder sogar ganz beseitigen. Wenn Sie schon Erfahrung mit zum Beispiel progressiver Muskelentspannung oder Meditationsübungen haben, können Sie diese vor Ihrem Vortrag anwenden, um schnell Ihren Puls zu beruhigen und die körperlichen Anzeichen in den Griff zu bekommen.

Einfache Atemübungen helfen ebenfalls schnell und effizient und können auch von Anfängern beim Erlernen von Entspannungstechniken leicht umgesetzt werden. Atmen Sie tiefer ein als gewöhnlich und gleich wieder komplett aus. Halten Sie Ihren Atem dann circa fünf Sekunden an, bevor Sie wieder tief ein und ohne Pause ausatmen, anschließend kurz halten und wieder einatmen. Dies beruhigt Ihren Puls und lässt auch die übrigen Stress-Symptome verschwinden.

4. Stehen Sie zu Ihrer Nervosität

Je mehr Sie versuchen, Ihre Anspannung zu unterdrücken, desto stärker wird sie. Aufregung lässt sich auch bei guter Vorbereitung und der Anwendung von Entspannungsmethoden nicht komplett beseitigen. Es ist also am besten, Sie akzeptieren Ihre restliche Nervosität einfach.

Es geht vielen anderen genau wie Ihnen, Sie sind mit Sicherheit nicht allein. Sprechen Sie im Voraus mit Kollegen über Ihre Ängste, und Sie werden sehen, dass Sie Zuspruch bekommen. So können Sie entspannter in Ihren Vortrag gehen, weil Sie wissen, dass Sie von den Zuhörern nicht verurteilt werden.

Fazit: Arbeiten Sie mit Ihrer Nervosität, anstatt sie zu unterdrücken. Wenden Sie Entspannungsmethoden an, um die Symptome zu lindern. Eine gute Vorbereitung nimmt Ihnen die Sorge vor inhaltlichen Fehlern oder davor, den Faden während des Sprechens zu verlieren.

Impressum

Redaktionelle Leitung *assistenz heute*: Susanne Roth, Berlin (V. i. S. d. P.) • Autoren: Annika Höneise, Sibylle Kallwitz, Birgit Kleimaier, Susanne Roth, Dunja Schenk, Dieter Schiecke, Alexandra Sievers • Produktmanagement: Rebecca Zumpe, Bonn; Lektorat und Korrektur: Dr. Eleonore Föhles, Viersen; Satz und Layout: Susanne Roth, Berlin; Druck: logo Print GmbH, Gutenbergstraße 39/1, 72555 Metzingen • ISSN: 2627-9630 • 18 – 32 Ausgaben pro Jahr • Redaktionell Verantwortlicher: Martin Grashoff, Verlagsleiter • © 2025 VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Theodor-Heuss-Straße 2 – 4, 53177 Bonn; Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau • HRB 8165 • Vorstand: Richard Rentrop, Bonn • Kundendienst: Tel.: 0228 9552-160, Fax: 0228 3696480; E-Mail: kundendienst@workingoffice.de • Alle Informationen wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Es kann jedoch keine Gewähr übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen. Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

Sprechstunde per E-Mail: Haben Sie individuelle Fragen aus Ihrem Berufsalltag? Schreiben Sie mich einfach an: dunjaschenk@assistenzheute.de. Selbstverständlich behandle ich Ihre Fragen vertraulich. Ihre Dunja Schenk, Chefredakteurin.

Persönliche Geburtstagsgrüße für Stier-Geborene (21. April bis 20. Mai)

► Horoskope gibt es schon seit der Antike und sie erfreuen sich noch heute großer Beliebtheit – sei es auch nur zur Unterhaltung. Nutzen Sie die Astrologie, um mit Ihrer Gratulation für Aufmerksamkeit zu sorgen und aus der Masse der Geburtstagsglückwünsche herauszustechen.

Gratulation für Stier-Mitarbeitende Chefin → Abteilungsleiter

An: Armin-Roden@handel-mit-handel.de

Betreff: Glückwunsch zum Geburtstag

Lieber Herr Roden,

als Stier gehören Sie zu den bodenständigen, zuverlässigen Erdzeichen. Das lässt sich nicht nur so nachlesen, das spüren wir jeden Tag bei der Arbeit und davon profitieren wir sehr.

Wer so sorgfältig und zielstrebig seine Verantwortung wahrnimmt wie Sie, darf an seinem Ehrentag auch einmal abschalten und feiern.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Geburtstag, an den sich hoffentlich 364 gesunde, erfolgreiche und glückliche Tage im neuen Lebensjahr anschließen.

Meine herzlichen Glückwünsche!

Janne Handel
Geschäftsführerin

Ich gratuliere Ihnen herzlich und wünsche Ihnen das Allerbeste für Ihr neues Lebensjahr! Möge es sich so gestalten, dass Sie es in jeder Hinsicht rundum genießen können.

Herzliche Geburtstagsgrüße aus Limburg

*Jan Utz
Kundenservice*

Gratulation für Stier-Geschäftskontakte Chef → Geschäftspartnerin

An: lisa-liebknecht@bwgk.de

Betreff: Herzlichen Glückwunsch einem loyalen Stier

Sehr geehrte Frau Liebknecht,

der Stier ist nicht nur in der griechischen Mythologie von großer Bedeutung. Als eines der ältesten Sternbilder ist er auch eine astrologische Größe.

Den Stier-Geborenen werden Attribute wie Geduld, Ausgeglichenheit und Wertebewusstsein zugeschrieben. Unsere Geschäftspartnerschaft ist der Beweis: Die Sterne lügen nicht!

Ich danke Ihnen für Ihren langen Atem sowie für Ihr stets besonnenes und lösungsorientiertes Vorgehen. Und ich freue mich auf viele weitere gemeinsame Projekte.

Die besten Wünsche zu Ihrem Geburtstag, Gesundheit, Erfolg und 365 glückliche Tage.

Es gratuliert Ihnen herzlich

Marcus Kimbach-Leitner
Geschäftsleitung

Elektro Schulze GmbH

Gratulation für Stier-Kundschaft Kundenservice → Kundin

An: honacker@gutes_essen.de

Betreff: Geburtstagsgrüße aus Limburg

Sehr geehrte Frau Honacker,

in der Astrologie werden dem Tierkreiszeichen des Stiers eine Menge guter Eigenschaften zugeschrieben, zum Beispiel: Authentizität, Verlässlichkeit und Geduld.

Im Sternzeichen des Stiers Geborene sind aber auch als Genussmenschen bekannt – und das empfinde ich als eines der größten Komplimente für unsere Produkte.

Ihr Geburtstag ist eine schöne Gelegenheit, mich bei Ihnen für Ihre Treue und Ihr Vertrauen zu bedanken.



Die drei Mustertexte können Sie hier herunterladen:
www.onlinebereich.workingoffice.de

TEXT: BIRGIT KLEIMAIER ◀

PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG

Erfolgreich kommunizieren heißt: Zuhören

Zuhören ist eine Kunst, die in unserer schnelllebigen Zeit immer weniger geübt wird. Dabei ist aktives Zuhören ein großer Zeitsparer, weil es für einen sicheren Informationsaustausch sorgt und dafür, dass Missverständnisse reduziert werden. Und, noch wichtiger: Zuhören ist das Fundament aller Beziehungen. Wie Charles Joseph Fürst von Ligne es formulierte:

„Man kann auf eine Art zuhören, die mehr wert ist als das Gefälligste, was man sagen kann.“

10 Gebote, wie Sie durch aktives Zuhören mehr erfahren

1. **Nehmen Sie sich Zeit – und zeigen Sie das auch:** etwa indem Sie sich bequem im Stuhl zurücksetzen.
2. **Schalten Sie unerwünschte Störfaktoren aus.** Stellen Sie Ihr Handy leise, sichern Sie das Dokument, an dem Sie gerade auf dem Computer arbeiten, und stellen Sie den Bildschirm in den Ruhemodus.
3. **Stellen Sie Ihre Mimik, Gestik und Körperhaltung auf „Empfang“.** Signalisieren Sie ungeteiltes Interesse und Offenheit.
4. **Achten Sie auf die Körpersignale Ihres Gegenübers.** Was verraten Ihnen seine Mimik, Gestik und Körperhaltung: Fühlt er sich wohl mit dem Gespräch? Ist er ganz bei Ihnen? Stimmen seine Körpersprache und seine Worte überein?
5. **Nicken Sie Ihrem Gegenüber aufmunternd zu,** wenn sie/er ins Stocken gerät. Geben Sie ihm Raum.
6. **Lassen Sie Pausen im Gesprächsfluss zu.** Wenn Ihr Gegenüber etwa eine kurze Denkpause macht, um dann weiterzusprechen, warten Sie einfach ruhig ab.
7. **Versetzen Sie sich in Ihren Gesprächspartner hinein.** Versuchen Sie, sich dessen Film im Kopf vorzustellen.
8. **Wenn Sie Einwände haben: Unterbrechen Sie den Sprechenden nicht.** Merken Sie sich, was Sie entgegnen wollen, und tun Sie es dann später in aller Ruhe.
9. **Fragen Sie bei Verständnisschwierigkeiten nach,** ohne aber zu insistieren.
10. **Formulieren Sie wichtige Aussagen Ihres Gegenübers abschließend noch einmal in Ihren eigenen Worten –** und haken Sie nach, wenn Sie das Gefühl haben, dass er mit Ihrer Interpretation nicht einverstanden ist.

Die zehn Gebote gelten nicht nur für „wichtige Gespräche“, sondern auch, wenn Sie nur mal eben fünf Minuten lang einer Kollegin eine Frage beantworten. Sie sind eine Frage der Einstellung. Wenn Sie es schaffen, sie sich im Alltag zu eigen zu machen, wird das Ihre Außenwirkung grundlegend verändern.

TEXT: SUSANNE ROTH ◀

NACH VORNE SEHEN

Mit einem freien Blick entdecken Sie offene Türen

„Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere. Aber wir schauen so lange mit so viel Bedauern auf die geschlossene Tür, dass wir die, die sich für uns geöffnet hat, nicht sehen.“ (Alexander Graham Bell)

Dem ist nicht viel hinzuzufügen. Nehmen Sie Ihre Vergangenheit als Teil von Ihnen an, lernen Sie daraus, aber lassen Sie sich durch Irrwege oder Misserfolge nicht lähmen. Schließen Sie Frieden damit, haken Sie es ab.

Schütteln Sie sich kräftig (wie ein Hund, der aus dem Wasser kommt), und sehen Sie sich um: In welche Richtung geht's weiter? Wo öffnen sich Ihnen neue Perspektiven? Was braucht es dafür von Ihrer Seite?

TEXT: SUSANNE ROTH ◀



© Andax/AdobeStock

„Wenn man einen Menschen richtig beurteilen will, so frage man sich immer: Möchte man ihn zum Vorgesetzten haben?“

Kurt Tucholsky (deutscher Schriftsteller, 1890–1935)