

## Intelligentes Selbstmarketing - 12 Tipps für mehr Erfolg!

### Wie heißt es so schön, Übung macht den Meister!

Die wichtigste Botschaft lautet, intelligentes Selbstmarketing kannst Du lernen und authentisches Auftreten ebenfalls. Klar, es kann ein bisschen dauern und Du musst auch üben, aber die Mühe lohnt sich. Der Erfolg wird sich einstellen und je sicherer Du wirst, umso entspannter trittst Du auf und schon das alleine wird andere von Dir begeistern.

Deshalb kommen hier meine 12 Grundsätze für ein intelligentes Selbstmarketing für Dich.

### 12 Tipps um mit intelligentem Selbstmarketing durchzustarten.

#### **Tipp 1: Beherrscht aber nicht burschikos**

Beherrscht auftreten? Ja gerne, aber bitte nicht übertrieben burschikos und dann am Ende noch mit Kommandoton andere herumscheuchen. Motivation ist genauso gerne gesehen wie die bekannte „hands on“ Mentalität, dennoch geht das mit Freundlichkeit viel besser als mit harter Positionierung.

#### **Tipp 2: Kritik annehmen und ruhig kommunizieren**

Kommt Kritik auf, dann ist es vorteilhaft zu überlegen was daran stimmt ist und was nicht. In aller Regel ist immer ein Körnchen Wahrheit darin zu finden, von dem wir profitieren. Außerdem zeigen wir mit gemäßigtem Verhalten Größe und innere Stärke. Kritik beinhaltet für uns immer die Möglichkeit uns zu verbessern, deshalb ist Kritik im eigentlichen Sinne stets positiv für uns.

In der Diskussion die eigene Meinung sachlich und mit ruhiger Stimme vertreten. Langsam sprechen und Wert auf eine gute Betonung legen. Viele Frauen schnattern ohne Punkt und Komma, besonders wenn sie anderer Meinung sind. Das jedoch ist anstrengend und nervt.

#### **Tipp 3: Sich von Streitereien fernhalten**

Hausgemachten Streitigkeiten unbedingt aus dem Weg gehen.

Leider gibt es Kolleginnen oder Kollegen, die es darauf anlegen andere in Streitigkeiten hineinzuziehen. Sollte sich in unmittelbarer Umgebung ein solches Exemplar befinden, dann die die Ohren auf Durchzug stellen und auf keinen Fall offen auf irgendwelche Anfeindungen reagieren.

Den Kollegen oder die Kollegin unter vier Augen zur Rede zu stellen und dabei unbedingt sachlich bleiben. Hilft dies nichts, dann das Gespräch mit dem Vorgesetzten oder der Vorgesetzten suchen.

#### **Tipp 4: Selbstbewusst auftreten**

Herzklopfen, Schweißausbrüche und zittrige Knie bei einer Präsentation? Das muss nicht sein. Mit einer einfachen Übung können wir selbstbewusstes Auftreten üben. Am einfachsten geht das beim Einkaufen. Zum Beispiel eine Verkäuferin ansprechen und sich Produktinhalte erklären lassen.

In der Stadt nach dem Weg fragen, Bus fahren und den Busfahrer nach dem passenden Anschlussbus fragen. In einen Buchladen gehen und die Verkäuferin nach bestimmten Themenbüchern fragen und sich die Inhalte erklären lassen. Immer wieder die Möglichkeit suchen fremde Leute anzusprechen. Damit gewinnen wir mehr Lockerheit.

#### **Tipp 5: Inhalte glaubwürdig präsentieren**

Wann immer wir uns oder etwas präsentieren bzw. vermarkten, sollten wir zwischen fachlichen und emotionalen Inhalten unterscheiden. Bei fachlichen Inhalten ist es wichtig gerade, aufrecht und auf beiden Füßen zu stehen, den Kopf ebenfalls gerade halten und unserer Stimme einen festen Ton geben. Unsere Stimme sollte sich am Ende der Information senken, so als wenn wir einen Punkt an das Satzende setzen. Wenn wir uns emotional unterhalten oder Small Talk machen, dann stehen wir bevorzugt locker auf einem Bein, der Kopf ist leicht geneigt und ein Lächeln ist hier ebenfalls gut platziert. Unsere Stimme ist locker und kann am Satzende auch leicht aufsteigen, ähnlich wie ein Fragezeichen am Satzende. Es lohnt sich diese Übung zu Hause vor dem Spiegel auszuprobieren, sie unterstreicht wirksam unserer Worte.

#### **Tipp 6: Geschickt netzwerken**

Je besser wir vernetzt sind, je besser wir auf dem Laufenden sind, umso stärker können wir auftreten.

Das Internet bietet uns zig Möglichkeiten an Netzwerken die unserer Karriere nutzen. Es lohnt sich bei einer gemütlichen Tasse Kaffee nach geeigneten Plattformen zu stöbern, von denen wir fachlich und persönlich profitieren. Sinnvoll sind Verbindungen die unsere Weiterentwicklung zielgerichtet fördern.

#### **Tipp 7: Passende Weiterbildungen**

Außer netzwerken sollten wir uns fachlich immer auf dem besten Niveau bewegen. Passende Fortbildungen sind ein guter Ansatz. Leider bezahlt nicht jedes Unternehmen einen jährlichen Fortbildungsgang, dann bleibt nur das klassische

Sparschwein für Weiterbildungen. Das jedoch lohnt, gerade wenn man nicht ewig bei einem Unternehmen bleiben möchte und noch mehr vorhat.

## **Tipp 8: Aufrechte Körperhaltung und Kopf hoch**

Es ist bekannt, dass der Körper mehr Worte spricht, als aus unserem Mund kommen. Deshalb ist eine gute Körperhaltung immer von Vorteil. Mit hängenden Schultern und gebeugtem Rücken gelingt es nur schwer andere von uns zu begeistern. Deshalb gerade gehen, aufrecht auf beiden Beinen stehen und auch im Sitzen den Rücken durchstrecken. Den Bürostuhl zeitweise mit einem Sitzball tauschen, um eine korrekte Körperhaltung zu trainieren.

## **Tipp 9: Angemessenes Outfit und eine gepflegte Erscheinung**

Das ist ein heißes Eisen, denn jedes Unternehmen hat seinen eigenen Dresscode und manche gar keinen. Aber es gibt ein paar No Gos, die man kennen sollte.

Hohe Absätze gehören zur Abendgarderobe, im Büro sind 3 – 5 cm der Mittelweg. Durchsichtige Blusen immer mit einem blickdichten Top darunter kombinieren. Zu enge Kleidung austauschen. Unsere Kleidung sollte unsere Figur locker umschmeicheln.

Nackte Beine im Büro sind ein No Go. Die Beine sollten immer mit Seidenstrümpfen bekleidet sein.

Kurze Röcke und dicke Wollstrümpfe? Je dicker die Strümpfe, umso sportlicher wirken wir und je kürzer der Rock, umso weniger wird auf das geachtet, was wir sagen.

Eine gepflegte Erscheinung hilft uns selbstbewusst rüber zu kommen und angenehm zu erscheinen.

Natürlich, frisch gewaschene Haare und schön frisiert, damit fühlen wir uns einfach besser und auch sicherer. Dazu gehören auch gepflegte Hände und passend lange Fingernägel, je nach Arbeitsort.

Auch das Makeup sollte sich nach der Tätigkeit richten, die wir ausüben richten. und nicht zu dick aufgetragen sein. Make up Ränder an der Kleidung sollten nicht passieren.

## **Tipp 10: Work Life Balance auf 4 Säulen**

Eine konsequente Work Life Balance ist die Grundlage für eine stabile Leistungsfähigkeit. Deshalb ist es wichtig, dass wir auf unsere Gesundheit achten und unsere Bedürfnisse im Auge behalten.

Sich gesund ernähren, Stress abbauen, sich regelmäßig bewegen und ausreichend schlafen sind die 4 Grundsäulen, um stark und leistungsfähig zu bleiben.

2x Sport pro Woche sollte drin sein um Stress regelmäßig abzubauen. 6 – 8 Stunden Schlaf, viel trinken und ein vielseitiger, bunter Speiseplan runden die Basics für eine gelungene Work Life Balance ab. Nicht zu vergessen Zeit zum Chillen einplanen...

## **Tipp 11: Sich selbst wertschätzen**

Eine sehr gute Übung um unser Selbstwertgefühl zu stärken ist, sich täglich auf die Schulter zu klopfen.

Das klappt am leichtesten, wenn wir uns am Ende des Tages auf die eigene Schulter klopfen und uns buchstäblich selbst loben, für etwas was uns heute gut gelungen ist. Diese Übung, täglich gemacht, steigert unser Selbstwertgefühl enorm. Und es findet sich garantiert in jedem Tag etwas, das gut gelaufen ist. Auch wenn es „nur“ eine Kleinigkeit ist.

## **Tipp 12: Berufliche Exzellenz und die Sache mit der Expertise**

Die Frage ist, wo laufen alle Fäden zusammen?

Um echte Wertschätzung zu bekommen sollten wir uns auf unsere Stärken besinnen und darauf setzen.

Wenn wir uns einen Arbeitsort aussuchen, der nicht wirklich zu uns und unseren Kompetenzen passt, dann ist das vergebliche Mühe. Wir rackern uns ab und werden niemals die Erfolge einfahren, die uns gebühren.

Es lohnt sich genau zu schauen, wo wir stark aufgestellt sind und an welchem Punkt unsere Ausbildung, unsere Berufserfahrungen und unsere Weiterbildungen einen Pool an Expertise bilden. So lässt sich leichter erkennen welches Berufsfeld auch wirklich uns entspricht und wo wir uns am wohlsten fühlen. Damit sind wir auf dem richtigen Weg.

*Ich wünsche Dir gutes Gelingen bei der Umsetzung und ganz viel Erfolg  
herzlichst,*

*Deine*

*Claudia*