

# Berliner Morgenpost

[http://www.morgenpost.de/printarchiv/karriere/article998167/Endlich\\_selbstsicher.html](http://www.morgenpost.de/printarchiv/karriere/article998167/Endlich_selbstsicher.html)

---

JOB

## Endlich selbstsicher!

Sonntag, 14. Dezember 2008 01:34 - Von Kirsten Niemann

**Die Bemerkung des neuen Chefs sitzt wie eine Ohrfeige. "Frau Schmidt hat die Buchführung immer viel schneller erledigt", behauptet er entschieden. Die soeben vor allen Kollegen gescholtene Mitarbeiterin wird blass vor Scham und schweigt tief getroffen.**

"Wäre mir nur eine passende Bemerkung eingefallen!", wird sie sich später sagen.

Oft sind es die leisen, unsicheren Zeitgenossen und nicht die lauten Polterer, die sich Sticheleien von Chefs oder Kollegen ausgesetzt sehen. Wer selbstbewusst ist, wird besser behandelt - das gilt auch im Beruf. Souverän den richtigen Ton zu finden, angemessen mit Konflikten umzugehen, ist nicht leicht. Man kann es allerdings lernen.

Zu leugnen, dass Frau Schmidt ihre Aufgaben schneller gelöst hat als die oben beschriebene Mitarbeiterin, wäre eine dumme Reaktion: "Wer argumentiert, verliert", sagt die Kommunikations- und Rhetorik-Trainerin Gudrun Fey. Nicht nur Rechthaberei, auch Schlagfertigkeit im Umgang mit spitzzüngigen Chefs und Kollegen hält die Expertin aus Stuttgart für wenig ratsam.

### ERSTMAL SPRACHLOS

Wer sein Gegenüber - ob Vorgesetzten oder Kollegen - vor allen bloßstellt, wird von den anderen zwar im Moment für seine Chuzpe bewundert. Der Gedemütigte wird jedoch auf Rache sinnen.

"Sprachlosigkeit ist nicht nur ein Signal von Schwäche. Sie kann sogar als souveränes Ignorieren gedeutet werden", meint Fey. Vor allem aber hält sie den Betroffenen davon ab, sich um Kopf und Kragen zu reden. Schließlich geht es erst einmal darum, dass man sich selbst behauptet und sich Respekt verschafft. Dazu gehört auch, dass man mit Vorwürfen angemessen umgeht. "Ich habe Ihnen schon dreimal erklärt, wie das neue Computerprogramm funktioniert!" - "Erklären Sie es mir bitte noch einmal, ich habe es vergessen!" Das kann man ruhig sagen, rät Buchautorin Fey.

Wer eigene Fehler einräumt, vermeidet, dass immer wieder auf ihnen herum geritten wird. Vor allem, wer neu im Job ist, sollte dazu stehen, dass er noch nicht alles so schnell kann. Eine gute Antwort auf die eingangs geschilderte Situation könnte demnach sein: "Mag sein. Bis wann brauchen Sie denn die Unterlagen?"

Die neue Kollegin neigt bei ihrem Vortrag den Kopf zur Seite, sie lächelt freundlich und wackelt verlegen mit dem Kopf, anstatt mit den Händen und in großen Gesten das Gesagte zu unterstreichen. Vor allen Frauen haben häufig ein Problem damit, selbstbewusst aufzutreten. Männer nehmen schon alleine wegen ihrer Körpergröße und der tieferen Stimme mehr Raum ein. Lediglich mit zu vielen "Ähs" signalisieren sie Unsicherheit.

### VERRÄTERISCHE STIMME

Sobald sich Frauen gestresst fühlen, neigen viele von ihnen dazu, ihre Stimme zu heben und auch am Ende des Satzes oben zu lassen, statt sie zu senken. Auch das lässt Bestimmtheit vermissen und wirkt auf andere unsicher. "Eine Führungsposition wird man ihr deshalb nicht zutrauen", sagt Fey. Doch das Imitieren männlicher Verhaltensweisen wird auch nicht helfen. Frauen müssen einen

eigenen Stil prägen: Nehmen Sie sich erfolgreiche Frauen zum Vorbild.

Vor allem in Vorstellungsgesprächen möchte man Gelassenheit und Kompetenz ausstrahlen. Unsichere Menschen verhalten sich oft wischiwaschi, sie mögen nicht anecken, ziehen den Kopf ein und wären am liebsten unsichtbar, wo eigentlich überzeugendes Selbstmarketing gefragt ist.

### **"JEDER KANN WAS"**

"Es kommt darauf an, sein Alleinstellungsmerkmal heraus zu arbeiten", sagt Steffen Westermann vom Berliner Beratungsbüro für Berufsstrategie. "Jeder kann was." Soll heißen: Machen Sie sich klar, was Sie besonders gut können! Der eine hat ein besonderes Talent im Organisieren, ein anderer kommt besonders gewinnend am Telefon rüber. "Darauf sollte die ganze Bewerbung aufbauen", rät der Experte.

Auch andere Menschen in ihrer Umgebung, die Ihnen etwas zutrauen, stärken das eigene Selbstwertgefühl. "Positive Helfer", so nennt die Berliner Sozialpädagogin und Karriereberaterin Martina Bärtels diese Personen. Dieser innere Fürsprecher kann eine Freundin sein, die Ihnen Anerkennung zollt, ein frühere Lehrer oder ein Kollege.

Ob man als selbstbewusst wahrgenommen wird, hängt immer auch davon ab, wie man sich selbst betrachtet. Wer sich auch mal die eigenen Erfolge bewusst macht, sie vielleicht aufschreibt und sich am Abend vor dem Zubettgehen noch einmal in Erinnerung ruft, der schläft nicht nur besser. Er gewinnt auch ein besseres Bild von sich selbst. Eigenlob stinkt? Wer an seinem Selbstbewusstsein arbeiten möchte, der sollte auf Bescheidenheit nichts geben. Schließlich funktioniert die PR in eigener Sache nach demselben Prinzip wie in der Werbung: Tue Gutes und rede darüber!

"Holen Sie sich nach einem Erfolg ruhig gelegentlich ein Lob von Ihrem Vorgesetzten", lautet der Ratschlag der Stuttgarter Karriere-Expertin Fey. Denn der weiß oft gar nicht, wie kompliziert es war, die eine oder andere Aufgabe zu lösen und sollte zumindest eine Vorstellung davon bekommen.