

Interview: Selbstbild und Fremdbild

# „Eine positive Wirkung erzeugt positive Rückmeldungen“

» *Heidrun Vössing, Dipl.-Pädagogin und Lehrcoach DVNLP, über die weitreichenden Folgen der Wirkung eines Menschen auf andere und wie man sein Auftreten zielorientiert optimieren kann.*



*Frau Vössing, sprichwörtlich sagt man, „der erste Eindruck zählt“ bzw. für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. In Ihrem Buch „Wie sehen mich die anderen?“ beschäftigen Sie sich mit der Wirkung eines Menschen auf andere. Welche Merkmale bzw. welche Verhaltensweisen tragen zum ersten Eindruck bei?*

*Heidrun Vössing: „Die Wirkung auf andere beeinflusst die Qualität unserer Beziehungen im Job und unseren beruflichen Erfolg.“*

Vössing: Besonders interessant beim Thema erster Eindruck finde ich die Tatsache, dass der größte Teil des ersten Eindrucks unbewusst entsteht. Wenn Menschen anderen Menschen begegnen, führen sie einen Sympathie-Schnelltest durch, und dieser Vorgang dauert nur eine Zehntel-

sekunde. Bei diesem Schnelltest spielen Emotionen eine besonders große Rolle und das Ergebnis hängt davon ab, ob die andere Person positive oder negative Emotionen in uns auslöst. Außerdem wird die Wirkung auf andere in großem Maße von körpersprachlichen Signalen beeinflusst. Menschen, die sympathisch wirken, sind von positiven Gefühlen durchdrungen und strahlen diese auch aus. Dazu gehören natürlich auch die passenden positiven Einstellungen. Außerdem verfügen sympathische Menschen über empathische Fähigkeiten, das heißt über die Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen. Ein anderer wichtiger Sympathiefaktor ist ein gutes Maß an emotionaler Nähe und wohlwollender Distanz. Auf der anderen Seite werden Menschen, denen es an Einfühlungsvermögen mangelt, die sich distanzlos oder zu distanziert verhalten und die von negativen Gefühlen erfüllt sind, als unsympathisch erlebt.

*Aufgrund welcher „Signale“ eines Gesprächspartners bemerke ich, dass ich gut bzw. weniger gut ankomme?*

Vössing: Wenn man genau hinschaut und genauinhört, lässt sich das gut an körpersprachlichen Signalen erkennen. Eine positive Wirkung auf andere erzeugt wiederum auch positive verbale oder auch nonverbale Rückmeldungen. Dies kann ein Lächeln oder ein zustimmendes Nicken sein. Dass man gut ankommt, kann man auch daran erkennen, dass andere Personen unsere Nähe suchen und gerne mit uns zusammen sind.

*Warum ist es besonders auch im Business so wichtig zu wissen, wie man selbst auf andere wirkt?*

Vössing: Meine Erfahrung ist die, dass das Thema „Wie wirke ich auf andere?“ gerade im Business einen hohen Stellenwert hat. Das liegt wahrscheinlich daran, dass unser beruflicher Erfolg und unsere Karriereentwicklung nicht nur auf unseren fachlichen Qualifikationen basieren. Viel wichtiger scheint häufig der Erfolgsfaktor Wirkung auf andere zu sein. Die Wirkung auf andere beeinflusst die Qualität unserer Beziehungen im Job und unseren beruflichen Erfolg. Eine positive Wirkung ist oft eine unabdingbare Voraussetzung dafür, dass fachliche Kompetenzen überhaupt wahrgenommen und geschätzt werden.

*Welche Möglichkeiten gibt es, eine bessere Fremdwirkung zu erzielen?*

Vössing: Ein erster wichtiger Schritt kann darin bestehen, sich zunächst Rückmeldungen von ausgewählten Personen zum Auftreten und zur Wirkung einzuholen. Darin sind wichtige Informationen enthalten. Die nächste Frage, die sich auf der Basis dieser Rückmeldungen stellt, ist: Möchte ich so oder anders wirken? So ist eine zielorientierte Veränderung möglich. Wenn ich beispielsweise zu dem Schluss komme, dass ich freundlicher und zugewandter wirken möchte, dann lassen sich daraus konkrete Handlungsschritte, wie häufiger lächeln, auf andere Menschen zugehen oder mich nach ihren Interessen und Vorlieben erkundigen, ableiten und umsetzen. ■

*Tipp: Heidrun Vössing, „Wie sehen mich die anderen?“, Cornelsen Verlag, 1. Auflage 2001, ISBN 978-3-589-23903-0, 6,50 Euro*



FAIR & FINDIG GmbH

## Gute Fachkräfte finden Sie schneller unter:

05251-8793340

Wir bieten Ihnen:

- Fachpersonal für Industrie, Handwerk und Büro
- motivierte Mitarbeiter durch gute Bezahlung
- maßgeschneiderte Lösungen für Ihre personellen Engpässe
- kostenlose Übernahme unserer Facharbeiter möglich



Personalservice vom Fach | Am Hoppenhof 32 | 33104 Paderborn | Fax 05251-8793341 | www.fairundfindig.de