

### 3 entscheidende Punkte für den „ersten Eindruck“

Sie betreten ein Podium,  
Sie sprechen vor Ihren Mitarbeitern,  
Sie besuchen einen Kunden –  
und Sie wollen oder müssen überzeugen.

Ob Sie dieses Ziel erreichen, hängt nicht alleine davon ab, wie gut Sie sich inhaltlich auf die Situation vorbereitet haben. Ein entscheidender Faktor ist der berühmte „erste Eindruck“, den Sie bei Ihrem Gegenüber oder Ihren Zuhörern wecken. Und meistens ist dieser „erste Eindruck“ viel wichtiger als alles, was Sie anschließend ausführen.

Nicht umsonst heißt es: „Der erste Eindruck ist entscheidend.“

Für manche mag es ernüchternd sein, was wissenschaftliche Untersuchungen ergeben haben: Bereits nach einer Viertelsekunde (!) wurden Sie durch Ihre Zuhörer oder Ihren Gesprächspartner durch den „ersten Eindruck“ kategorisiert – ob Sie sympathisch, offen und authentisch sind.

Diesen ersten Eindruck verursachen Sie durch Ihr Aussehen und Auftreten. Entscheidend dabei ist die sinnliche Wahrnehmung, die Ihr Gegenüber von Ihnen hat. Ihre Körperhaltung und Körperspannung, Ihre Gestik und Mimik, Ihre Sprache und Stimme sowie Ihre Kleidung werden mit den Erwartungen an Ihre Berufsgruppe abgeglichen.

Es zeigt sich zwar immer wieder, dass Sie einen negativen ersten Eindruck im Laufe der Zeit korrigieren können. Doch ist dies einerseits nicht garantiert und andererseits kostet es in der Regel Zeit und Kraft.

Was liegt daher näher, sich diese Zeit und Kraft zu sparen?

Bereiten Sie sich zukünftig außer auf die Inhalte auch auf Ihren „ersten Eindruck“ vor, den Sie unweigerlich abgeben werden.

Denken Sie dabei an die **Regeln der Etikette** – z.B. was ziehe ich zu welchem Anlass an und wer begrüßt wen zuerst. Denken sie zusätzlich an **Grundregeln der Rhetorik**. Beachten Sie außerdem die **Muster der Körpersprache, mit denen Sie stets Sicherheit ausstrahlen**. Und kombinieren Sie dann alle drei Punkte angepasst auf die Situation, in die Sie sich begeben.

Der Erfolg, den Sie damit erzielen werden, wird Sie bestätigen.

**Nachhaltiger Erfolg basiert stets auf Wort + Stil.**

Stilwelt wünscht Ihnen viel nachhaltigen Erfolg.