

## DER ERSTE EINDRUCK ZÄHLT – OB IM BERUF ODER PRIVAT

TIPPS, WIE MAN ANDERE BEEINDRUCKT. VON DIJI AKINWALE.

**„Wir leben in einer sehr imagebewussten Gesellschaft; innerhalb von Sekunden macht man sich ein Bild von anderen. Schöne Zähne spielen dabei eine Rolle und können letztendlich darüber entscheiden, ob man bestimmte Chancen bekommt oder nicht.“** Mark Montano, US-Fernsehmoderator



Der erste Eindruck zählt – und nicht immer ist es möglich, ihn später zu korrigieren. Ihrem Gegenüber genügt ein flüchtiger Blick von vielleicht drei Sekunden, um Sie bei der ersten Begegnung zu beurteilen. Das mag unfair klingen, aber so ist es nun einmal. Die erste Begegnung ist entscheidend, weil sie die Grundlage für die weitere Beziehung darstellt. Nun denken sicher viele, dass diese Art der Einschätzung nur auf Klischees beruht, aber wir alle handeln nach diesem Verhaltensmuster: Wir bilden uns die Meinung über andere aufgrund ihres Aussehens, ihrer Körpersprache und ihres Verhaltens. Vor allem eins ziehen wir dabei unbewusst die ganze Zeit in Betracht – das Lächeln. Ob Sie zum ersten Mal Ihre zukünftigen Schwiegereltern treffen, bei einem Speed-Dating mitmachen oder ein Bewerbungsgespräch führen: Sie brauchen Ihr Lächeln, und es sollte gut aussehen.

Mit einem Lächeln können Sie so manche Schwierigkeit umschiffen; man wird zum Beispiel eine Taktlosigkeit nur deswegen entschuldigen. Ich selbst bin einmal in einem Abendanzug zu einem Bewerbungsgespräch gekommen – dummerweise hatte ich nach einer ausschweifenden Party nicht mehr die Gelegenheit gehabt, mich umzuziehen. Entsprechend seltsam fühlte ich mich dann in dem Raum mit lauter Männern in grauen Anzügen.

Doch dann ging ich selbstbewusst in das Gespräch, mit einem strahlenden Lächeln auf den Lippen drückte ich allen im Gremium die Hand und nahm Platz, als sei ich ein Ehrengast. Statt mich auf meinen Anzug anzusprechen meinten zwei der Mitglieder, dass ich ja sehr aufgeräumt und gut gelaunt wirken würde – meine Ablenkungsstrategie hatte funktioniert! Und wissen Sie, was passierte? Genau, ich habe den Job bekommen.

## WERTVOLLE TIPPS, DIE IHNEN HELFEN, IMMER EINEN GUTEN ERSTEN EINDRUCK ZU MACHEN.

### Seien Sie pünktlich.

**Die Uhr tickt und Sie sind zu spät dran.** Wer auch immer auf Sie wartet, wird die Minuten zählen und immer ungehaltener werden. Wenn Sie schließlich ankommen (fünf Minuten zu spät, schwitzend und Entschuldigungen stammelnd), ist der erste Eindruck garantiert nicht der beste. Ein echtes, freundliches Lächeln könnte genügen, um Ihr Gegenüber zu entwarnen, aber vertrauen Sie nicht zu sehr darauf. Nehmen Sie sich lieber vor, fünf Minuten zu früh da zu sein und planen Sie eventuelle Verzögerungen ein.

### Bleiben Sie ruhig und gelassen.

**Wenn man jemanden zum ersten Mal trifft,** kann die Situation ziemlich verunsichern. Ob es um ein Bewerbungsgespräch oder um einen geschäftlichen Termin geht: Wenn wir uns unsicher fühlen, senden wir unbewusst Signale aus, die sehr subtil sind, aber von anderen sofort wahrgenommen werden. So kann eine unbehagliche Atmosphäre entstehen und höchste Selbstbeherrschung ist angesagt (Versuchen Sie, dabei nicht vor Aufregung zu schwitzen!). Wenn Sie glauben, dass Sie anfällig für diese durchaus häufige Situation sind, kommen Sie früher, atmen Sie tief durch und konzentrieren Sie sich auf die Aufgabe, die vor Ihnen liegt. Eine verbreitete Methode, die von erfahrenen Geschäftsleuten angewendet wird, ist folgende: Gehen Sie in den Waschraum, stellen Sie sich vor den Spiegel, lächeln Sie sich strahlend an und stellen Sie sich Ihrem Spiegelbild vor. (Besser, sich vor dem Hausmeister zum Narren zu machen, als unvorbereitet ins Gespräch zu gehen.) Wenn Sie Ruhe und Selbstvertrauen ausstrahlen, ist das die perfekte Grundlage, um einen guten ersten Eindruck zu machen.

### Kleiden Sie sich angemessen.

**Auch Ihr Aussehen spielt eine wichtige Rolle.** Wir werden ständig nach dem optischen Eindruck beurteilt, deshalb kann die Art, wie Sie sich präsentieren, sehr viel ausmachen. Ziehen Sie sich also der Gelegenheit entsprechend an. Jeans und Turnschuhe haben nicht dieselbe Wirkung wie ein gut geschnittener Anzug oder ein einfaches, aber elegantes Kostüm. Also: Machen Sie einen professionellen und selbstbewussten Eindruck.

Nicht zu vergessen natürlich die gepflegte, saubere und ordentliche Erscheinung, die für jede Gelegenheit angemessen ist. Dazu gehören ein guter Haarschnitt, eine ordentliche Rasur (auch bei den Damen), dezentes Make-up und natürlich saubere Zähne – niemand möchte sehen, was Sie zum Mittagessen hatten.

### Die Körpersprache.

**Eine positive Körpersprache** kann in Verbindung mit einer angenehmen physischen Präsenz Bände sprechen. Sie sollten eine positive Körpersprache nutzen, um Selbstbewusstsein ausstrahlen. Unruhe wird als Nervosität oder Unsicherheit interpretiert – also beruhigen Sie sich, achten Sie auf Augenkontakt, begrüßen Sie Ihr Gegenüber mit einem festen Händedruck und natürlich mit einem Lächeln. So wirken Sie selbstsicher und glaubwürdig.

### Seien Sie natürlich.

**Nichts ist falsch daran, so zu sein, wie Sie sind** – es sei denn, Sie leiden unter einer multiplen Persönlichkeitsstörung. Sollten Sie über originelle Charakterzüge verfügen, mit denen Sie jemanden bei der ersten Begegnung für sich einnehmen können, versuchen Sie sie bitte der Situation entsprechend einzusetzen. Es wäre wenig angemessen sich unanständig zu benehmen, nur weil Sie das vielleicht unterhaltsam finden.

Ein Sinn für Humor ist aber auf jeden Fall wünschenswert, wenn er richtig eingesetzt wird. Bedenken Sie, dass nicht jeder es schätzt, wenn man angepasst ist, und dass es durchaus gut sein kann, sich von der Masse abzuheben. Nur: Bitte nicht übertreiben!

## WERTVOLLE TIPPS, DIE IHNEN HELFEN, IMMER EINEN GUTEN ERSTEN EINDRUCK ZU MACHEN.

### Suchen Sie nach Gemeinsamkeiten.

**Jedes Gespräch basiert auf Wissen, Verständigung und ernsthaftem Austausch.** Fragen zuvorzukommen ist eine gute Vorbereitung, aber dazu müssen Sie etwas über Ihr Gegenüber wissen. Informieren Sie sich über Ihren Gesprächspartner oder das Unternehmen, mit dem Sie zu tun haben! Recherchieren Sie im Internet und achten Sie darauf, dass die Informationen aktuell sind. Vielleicht finden Sie ein gemeinsames Gesprächsthema, mit dem sich eine interessante Unterhaltung in Gang bringen lässt. Aber übertreiben Sie nicht.

### Seien Sie höflich und bleiben Sie positiv.

**Als wir klein waren, wurden wir immer daran erinnert, „Bitte“ und „Danke“ zu sagen.** Und das ist heute noch genauso wichtig wie damals. Ein weniger als höfliches und zuvorkommendes Benehmen reicht schlicht nicht aus. Ach ja, bitte denken Sie daran, Ihr Mobiltelefon auszuschalten!

Eine positive Haltung kann auch sehr wirkungsvoll sein, wenn Sie mit Kritik oder Ablehnung konfrontiert sind. Ein selbstbewusstes Lächeln hilft Ihnen zu zeigen, dass Sie sich unter Kontrolle haben und auch schwierige Situationen souverän meistern können. Versuchen Sie aus der Erfahrung zu lernen und streben Sie ein positives Ende des Meetings an.

### Das entscheidende Lächeln.

**Ein warmes, echtes Lächeln sorgt immer für einen guten ersten Eindruck.** Durch das Selbstbewusstsein, das ein strahlendes Lächeln aussendet, fühlen Sie und die anderen sich wohl. Wenn sich beim Sprechen oder Lächeln Ihre Lippen öffnen, erwarten die Leute, eine Reihe gerader, weißer Zähne zu sehen. Schiefe Zähne mit Verfärbungen vom Rauchen oder Teetrinken werden niemals in Mode sein – außer in grässlichen Horrorfilmen.

Sein Aussehen zu verbessern ist keine Eitelkeit, sondern wird allgemein als ein Zeichen für Selbstachtung gesehen. Und genau dafür stehen gerade Zähne. Ein Firmenchef sagte einmal, dass das lückenhafte Gebiss eines seiner Vertriebsleiter ein falsches Firmenimage vermittele, nämlich eines, das eher an Komiker erinnere.

Wenn Sie ein positives Image ausstrahlen möchten, zeigen Sie, dass Sie sich um sich selbst kümmern – indem Sie zum Beispiel in Ihr Lächeln investieren. Machen Sie einen Termin beim Kieferorthopäden. Die Behandlung wird Ihnen Ihr Leben lang zugute kommen, auch bei erfolgreichen Bewerbungsgesprächen und geschäftlichen Terminen.