



Katrin Seifert
Trainerin für Persönlichkeit und Image

Würden Sie sich auch eingeladen fühlen, wenn Sie abends in einem Restaurant Platz genommen haben und die Kellnerin an Ihren Tisch tritt und sich vorstellt: „Guten Abend / Hallo, ich bin Sabine und heute Abend für Sie da.“ Eine kurze Selbstvorstellung kann das Eis brechen und Vorteile bringen, nicht nur im Restaurant, auch im Berufs- und Privatleben.

S – Selbstvorstellung

Selbstvorstellungen sind von Vorteil, weil sie die Atmosphäre entkrampfen:

In Seminaren: Wenn alle wissen, mit wem sie es zu tun haben, können sie sich besser auf den Inhalt konzentrieren. Auch hilft es, schnell Kontakte untereinander zu knüpfen, denn die Teilnehmer wissen, wer noch in der Runde sitzt.

Bei Stehempfangen: Treten Sie auf eine Gruppe zu, dann sollten Sie sich als erstes vorstellen. Das entkrampft und bringt alle schneller miteinander ins Gespräch. Eine vertrauensbildende Maßnahme. Oder wie wirken Menschen auf Sie, die nur schweigend in einer Runde stehen?

Bei einem Empfang sitzen Sie an einem runden Tisch: Hier ist es selbstverständlich, dass Sie sich selber vorstellen. So kommen Sie schneller miteinander ins Gespräch.

Bei einem Kongress: Selbst, wenn Sie ein Tischkärtchen vorfinden zeigen Sie mehr Stil, wenn Sie sich mit Ihren Sitznachbarn bekannt machen.

Sie sind bekannt und haben einen **öffentlichen Auftritt**? Trotzdem zeigen Sie sich respektvoll Ihrem Gesprächspartner gegenüber, wenn Sie sich kurz vorstellen.

Und wie stellen Sie sich selber vor?

Ganz einfach. Warten Sie einen geeigneten Moment ab, aber nicht zu lange, sonst wird es peinlich. Stellen Sie sich mit vollem Namen vor. Warum mit Vornamen? Der Vorname verschafft dem Gehirne Ihres Gegenübers eine Wahrnehmungspause, um Ihren Nachnamen richtig zu verstehen. Er wirkt auch persönlicher und dadurch wieder vertrauensfördernder. Im beruflichen Kontext hilft es oft, noch kurz seinen beruflichen Hintergrund mit zu nennen, z.B. Abteilungsleiter Personal. Dann können die anderen Sie schneller einordnen. Und Sicherheit schafft Vertrauen.

Übrigens „Gestatten, mein Name ist...“ gilt als altmodisch. „Ich bin...“ „Mein Name ist...“ ist üblich.

Fazit: Eine Selbstvorstellung ist eine Kommunikationsbrücke und vertrauensbildende Maßnahme und macht Sie sympathisch.

Katrin Seifert, ist Dipl.-Soziologin, ImageTrainerin und Coach, Inhaberin von kimages Training + Beratung, berät Firmen und Einzelpersonen hinsichtlich des Images / Auftretens. Dabei widmet sie sich insbesondere den Themen Knigge und Farbpsychologie, wie auch dem internen Miteinander. Zu diesen und anderen Themen führt sie Workshops und Seminare durch. Sie ist zudem Autorin von „Image gestalten“, Heragon Verlag.

Anregungen oder Wünsche zu dieser Serie an:
Katrin Seifert- kimages Training + Beratung
info@kimages.de - www.kimages.de