



Arbeit. Jammern Sie nicht, sondern lösen Sie Probleme. Wenn Sie mit etwas unzufrieden sind, sprechen Sie es an. Das zeigt, dass Sie sich Gedanken machen und lösungsorientiert arbeiten. Starten Sie zur Übung mit einem einfachen Thema wie zum Beispiel Unordnung in der Büroküche. Fragen Sie Ihre Kollegen: Was können wir tun, damit wir die Unordnung in den Griff bekommen? Diese Übung macht Sie sicher und bereitet Sie auf wichtige Themen vor. Machen Sie dann weiter mit den wirklich wichtigen Dingen.

**«Zeigen Sie im rechten Moment Tatkraft und Verantwortungsgefühl. Und orientieren Sie sich im Unternehmen an erfolgreichen Menschen. Das alles bringt Sie Schritt für Schritt weiter.»**

Sie Ihren Kleiderschrank und investieren Sie in eine Stilberatung. Denn ein häufiger Stilwechsel suggeriert Unstetigkeit und verhindert, dass sich Ihre Kollegen und Vorgesetzten ein stimmiges Bild von Ihnen machen können. Heute Femme fatale, morgen Durchschnittstyp in Jeans, übermorgen schicke Geschäftsfrau, das funktioniert nicht. Überlegen Sie auch, ob Ihre Mitarbeiter und Kunden Sie in Ihrem derzeitigen Outfit wirklich ernst nehmen. Krawatte mag bei manchen verpönt sein. Einen Bankdirektor überzeugen Sie aber kaum in einer alten Jeans.

Der dritte Schritt ist Ihren Zielen gewidmet. Nehmen Sie sich ein Stück Papier und notieren Sie Ihre Ziele für die nächste Zeit. Unterscheiden Sie dabei zwischen mittel- und langfristigen Zielen. Wo möchten Sie in drei Monaten stehen, wo in drei Jahren? Formulieren Sie Ihre Ziele positiv und realistisch. Denn ohne Ziele gleichen Sie einem Wanderer im Nebel, der den Weg verloren hat. Was brauchen Sie ausserdem auf Ihrem Weg zum Ziel? Ein Präsentationstraining? Einen Ratgeber? Feedback? Notieren Sie alles und legen Sie einen konkreten Termin für die Umsetzung fest.

Jetzt erst, mit dem vierten Schritt, kommen wir zu Ihrem Verhalten. Beginnen Sie schon zu Hause damit. Starten Sie Ihren Tag mit einem Lächeln. Recken Sie sich, strecken Sie sich, lächeln Sie sich morgens mindestens eine Minute im Spiegel an: Sie werden erstaunt sein, was passiert. Ihr Körper produziert sofort Glückshormone, die den Tag positiv starten lassen. Dieses Lächeln übertragen Sie ganz automatisch auf Ihre Kollegen oder Kunden. Die Dinge gelingen Ihnen wie nie zuvor. Nebenbei: Erfolgreiche Menschen haben fast immer eine positive Ausstrahlung.

Weiter geht es mit den täglichen kleinen Dingen während der

Dies alles, konsequent umgesetzt, ist schon ein sehr grosser Schritt auf dem Weg zum erfolgreichen Selbstmarketing. Solchermassen gerüstet und geübt, können Sie nach und nach grössere Projekte angehen. Fallen Sie auch nach oben positiv auf. Zeigen Sie im rechten Moment Tatkraft und Verantwortungsgefühl. Und orientieren Sie sich im Unternehmen an erfolgreichen Menschen. Das alles bringt Sie Schritt für Schritt weiter.

Ganz am Ende habe ich noch einen guten Tipp für Sie. Viele Karrieren erleben einen Sprung bei der erfolgreichen Bewältigung schwieriger Projekte oder gar von Krisenereignissen. Seien Sie präsent, rufen Sie im richtigen Moment laut «Hier», und bauen Sie dann auf Ihr bisher geschaffenes Netzwerk und Fundament. Wenn Sie dann erfolgreich sind, müssen Sie Ihre neue Position oder eine andere Belohnung aber auch fordern. Geschenkt wird Ihnen dabei selten etwas. Denn Ihre Vorgesetzten beobachten Sie ganz genau. Und erst wenn Sie sich im Unternehmen gut durchsetzen können, traut man Ihnen zu, auch mehr Verantwortung tragen zu können.



**Autorin**  
Caroline Krüll  
[www.caroline-kruell.de](http://www.caroline-kruell.de)