Unsere Expertin
Caroline Krüll ist Kommunikationstrainerin, Autorin und Speakerin (www.caroline-kruell.de/buecher) Ihr Lebensmotto: „Grenzen gibt es nur im Kopf“

So kriegen Sie, was Sie wollen

Schluss mit dem ewigen „Ja“-Sagen – wer ein selbstbestimmtes Leben führen will, muss andere überzeugen. Zum Glück kann man das lernen

Bring mir mal eben das Dokument aus dem Druckerraum mit.“ Fordert die Kollegin. „Shut up!“, möchten wir sagen, tun es aber nicht. Denn eigentlich liegt die Besorgung gar nicht auf unserem Weg … Wär es nicht schön, wenn wir wie Jennifer Aniston einfach mit einer Handbewegung antworten könnten? „Mach das doch selbst“ – antworten wir im Geiste. Denn weil wir wissen, dass die liebe Kollegin immer gleich sehr zickig reagiert, sagen wir zähneknischrend lieber „Ja“ und gehen doch. Dabei wollten wir diesmal eigentlich „Nein“ sagen … Doch mit dem Gang zum Druckerraum ist diese Situation keineswegs gegessen: Die „Niederlage“ arbeitet in uns weiter. Sogar nach Feierabend sind wir noch genervt, und unsere Stimmung ist verhagelt. Psychologen wissen: Der Weg in ein zufriedenes Leben führt über ein gesundes Selbstbewusstsein. Es prägt unsere Haltung, unsere Gesten und unsere Mimik – und verhindert, dass wir ausgenutzt und übervorteilt werden. Und wer, bitte, möchte das schon?

Viele möchten tougher sein, bewundern andere für ihr forsches und offenes Auftreten und sind selbst doch eher schüchtern und unsicher. „Jeder kann lernen, selbstbewusster zu werden“, macht Kommunikationstrainerin Caroline Krüll Mut. „Als Erstes muss man einmal analysieren, in welchen Situationen man unsicher ist und woran das liegen könnte. Dann muss man lernen, stark aufzutreten, denn wer klar und deutlich seine Standpunkte vertritt, fördert seine positive Ausstrahlung – und wird sich letztendlich durchsetzen können.“ »»

Mädelsabend! Heiß geliebt und doch brandgefährlich, denn nicht immer bleibt es friedlich

SICH BEHAUPTEN: IM FREUNDESKREIS

BEI SPANNUNGEN MIT DEN FREUNDEN Was gibt es Schöneres als einen Mädelsabend? Eine Verabredung zum Dinner oder ein Konzertbesuch mit guten Freunden? Freunde sind wichtig, ihnen vertrauen wir, sie machen unser Leben reicher. Aber so sehr wir den Umgang mit ihnen lieben: Die Liste potenzieller Konfliktherde ist lang: Eifersuchtsdramen, Missverständnisse, die im Chaos enden, bei Streitigkeiten von engen Freunden zwischen allen Stühlen sitzen. Und wie, bitte, sagt man seiner besten Freundin, dass es total nervt, wenn sie einem aber auch wirklich alles nachkauft?

Unser Expertin rät: „Sagen Sie, was Sie denken“

Bei Freunden ist es wichtig, den richtigen Ton und den richtigen Moment zu treffen. Sagen Sie offen und ehrlich, dass Sie Partnerinnen-Look absolut doof finden und nicht wie das doppelte Lottchen rumlaufen möchten. Und wenn Sie nicht in Konflikte anderer hineingezogen werden wollen, äußern Sie das – aber konstruktiv. Schlagen Sie vor, das Problem doch mit einem objektiven Dritten zu besprechen. Fragen Sie die anderen immer nach ihren Gefühlen, und hören Sie gut zu. So werden Sie mit den Freunden keine Probleme haben.

Jennifer Aniston weiß, wie's geht

»» Die Ausstrahlung entscheidet darüber, wie man auf andere Menschen wirkt. Und wer positiv und selbstbewusst auftritt, bekommt auch positives Feedback – was das Selbstbewusstsein noch weiter aufbaut. So geht's:

1. Schritt: Achten Sie auf Ihre Körpersprache, sie macht den größten Teil unserer Kommunikation aus. Welche Haltung, Mimik und Gestik wirkt offen und positiv, welche unsicher und verschlossen? „Was der Kopf denkt, macht auch der Körper – und umgekehrt", sagt Caroline Krüll. Indem Sie Ihre Körperhaltung verändern, ändern Sie auch Ihre Gefühle.

2. Schritt: Achten Sie auf Ihre Sprache. Lautstärke, Betonung und Wortwahl haben immer eine bestimmte Wirkung auf Ihre Zuhörer. „Versuchen Sie stets, Ihre Interessen konstruktiv zu formulieren", rät die Expertin. „Im Idealfall haben Sie sich im Vorfeld bereits gute Argumente für Ihre Wünsche überlegt." Das setzt allerdings voraus, dass wir wissen, was genau wir uns wünschen. Nach Ansicht von Caroline Krüll ist das nicht sehr weit verbreitet. Daher rät sie: „Schreiben Sie Ihre Wünsche auf."

3. Schritt: Auch mit Ihrem Äußeren können Sie überzeugen: Wichtig ist nicht der letzte Trend, sondern dass Sie sich in ihrer Kleidung wohlfühlen.

IN DER PARTNERSCHAFT

Verhandlungen geschickt Eine Beziehung lebt von Kompromissen – von beiden Seiten

UNTERSCHIEDLICHE WÜNSCHE Ihm ist sein Männerabend wichtiger als ihr gemeinsamer Jahrestag … grrrrrrr … Er will abends zum Spanier, sie zum Italiener. Er möchte im Winter in die Alpen, sie nach Fuerteventura. Diese paar Probleme können ganz schön nerven …

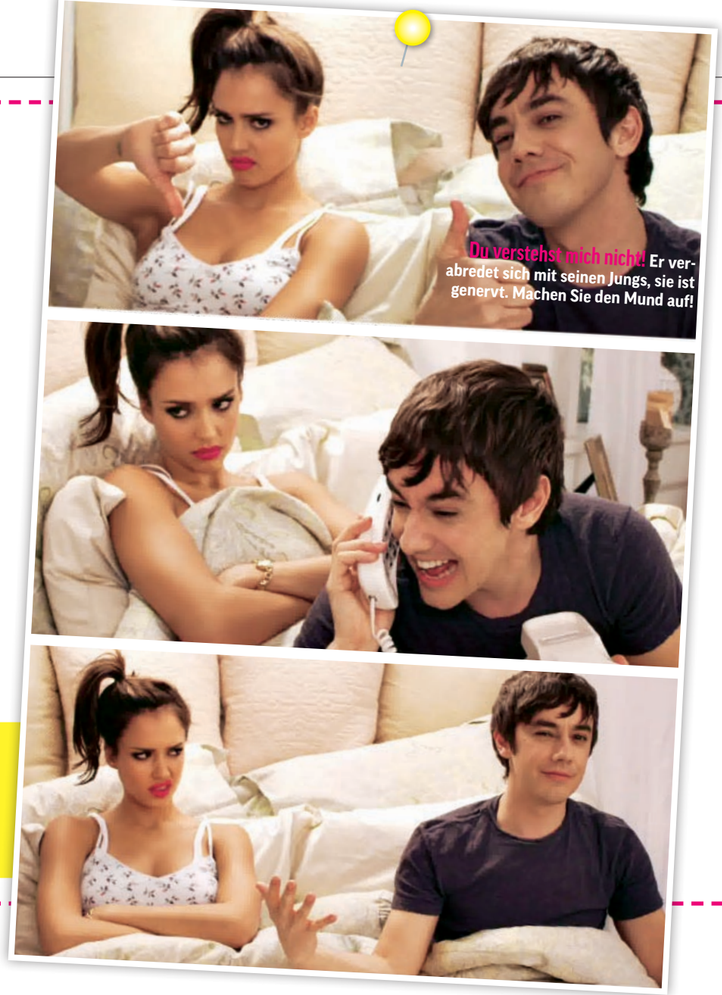
Unser Expertin rät: „Ohne Reibung geht's nicht, aber …"

Verhandeln, verhandeln, verhandeln – und Kompromisse eingehen. Bei Alltagsdingen, beim Essen oder Urlauben wird halt in Zukunft abwechselnd entschieden. Reibung gehört zu jeder Beziehung, sie darf nur nicht überhandnehmen. Jahrestage oder andere wichtige Daten fallen ja nicht einfach so vom Himmel – bestehen Sie darauf, dass er seinen Kalender pflegt und umplant. Wenn das nichts hilft, oder er Ihnen nicht genug Aufmerksamkeit schenkt: Auf Wiedersehen! Dann passt er eh nicht zu Ihnen.

IM BETT Er will es heute behutsam angehen lassen, sie möchte lieber einen Gang höher schalten. Er träumt von Swingerclubs, sie von Dirty-Talk. Ein befriedigendes Liebesleben ist keine Selbstverständlichkeit – Erotik ist störanfällig und muss gepflegt werden. Wie bekommt man, was man will, ohne den anderen einzuschüchtern?

Unser Expertin rät: „Nie falsche Signale senden"

Erzählen Sie ihm Ihre Fantasien, sagen Sie, was Sie anmacht, reden Sie Klartext. Und dann begeben Sie sich gemeinsam auf Entdeckungsreise. Erforschen Sie, was beide anturned. Zeigen Sie dem Partner, wo Sie gern berührt werden, fragen Sie ihn, was er am liebsten mag.



Du verstehst mich nicht! Er verabredet sich mit seinen Jungs, sie ist genervt. Machen Sie den Mund auf!

IN ALLTAGS-SITUATIONEN

NICHTS AUFSCHWATZEN LASSEN

„Wie wär's mit einer Spülung? Die kostet nur zehn Euro mehr, aber Ihre Haare werden's Ihnen danken", so der Friseur zuckersüß. Eigentlich wollten Sie nur eine neue Haarfarbe und einen neuen Schnitt … Oder ihr bevorzugter, stets so freundlicher Barista will sie dazu verleiten, außer Ihrem täglichen Coffee to go doch auch noch ein Stück Kuchen mitzunehmen. Vertraute Situationen, die jeder kennt – und oft, zu oft haben wir schon „Ja" gesagt. Manchmal aus Mitleid, aber meist weil wir einfach nicht „Nein" sagen wollten. Aber fühlen wir uns damit eigentlich gut?

Unser Expertin rät: „Beharren Sie auf Ihrem Standpunkt"

Um nicht überrumpelt zu werden, erbitten Sie sich Bedenkzeit. Möchten Sie das Angebotene vielleicht doch? Wenn nicht, dann sagen Sie „Nein". Und diskutieren Sie nicht, begründen Sie es nicht oder rechtfertigen sich nicht – es ist ja schließlich Ihr Kopf.

Bis hier hin und nicht weiter! Sagen Sie deutlich Nein – sonst bekommen Sie mehr, als Sie wollen

Haifischbecken Büro Ob doofe Kollegen oder eigenwilliger Chef – bleiben Sie gelassen

IM JOB

VERHANDLUNGSGESCHICK BRINGT'S Das Leben ist wie ein Basar: Eltern feilschen mit ihren Kindern, Politiker untereinander – und genau so verhandeln auch Angestellte mit ihrem Chef. Sie wollen eine Gehaltserhöhung? Endlich ein neues Aufgabenfeld übertragen bekommen? Aufsteigen? Oder die Abteilung wechseln? Theo Koch, Lehrbeautragter an der Swissmen-Kaderschule für Verhandlungsführung, sagt: „Ein guter Verhandlungspartner haut niemanden übers Ohr, sondern wird immer eine Win-win-Situation herbeiführen."

Auch unter Kollegen heißt es immer mal wieder: abgrenzen. Können Sie mal eben Blumen für den Chef besorgen? Oder schnell mal den Kaffee für die Besucher kochen? Wie vermeide ich, ständig Dinge machen zu müssen, die nicht in meinem Arbeitsvertrag stehen und auf die ich auch keine Lust habe?

Unser Expertin rät: „Wer flexibel ist, zeigt Stärke"

Erfolgsrezept beim Chef: Tasten Sie sich langsam ran. Zeigen Sie eigene Stärken und Potenziale behutsam auf. Führen Sie ein Erfolgstagebuch. Wenn von Ihnen jobfremde Tätigkeiten verlangt werden, seien sie flexibel, aber achten Sie darauf, nicht ständig nur Kaffee zu kochen. Das ist schlecht fürs Selbstmarketing.

BEI DER FAMILIE

Vorsicht! Ach ja, die liebe Schwiegermutter – im Film finden JLo und Jane Fonda ihren Frieden. In der Realität nicht immer ...

EMOTIONEN KONTROLLIEREN Schwiegermutter gibt zum x-ten Mal ungebetene Ratschläge und hält Ihren Erziehungsstil für völlig fragwürdig. Ihre Schwester weiß schon wieder alles besser, und Onkel Sven stopft die Kids pausenlos mit Schokolade voll. Wenn Mama, Papa, Bruder, Schwester oder der Rest der Familie nicht das will, was wir wollen, wird's kompliziert. Jetzt schlägt die Stunde der Diplomatie, denn Familienangelegenheiten sind vermintes Gelände. Wenn es hier kracht, dann richtig – und das oft mit schlimmen Folgen. Zu viele Emotionen sind im Spiel. Und die eskalieren gern mal ...

Unser Expertin rät: **„Trennen Sie das Verhalten von der Person"**

Auch hier gilt es, gut zu verhandeln. Verhandeln Sie immer auf Augenhöhe. Egal ob's der Papa ist, die Geschwister oder die Tanten. Bleiben Sie sachlich und immer bei dem einen Beispiel, kramen Sie nicht noch alte Sachen heraus. Fragen Sie bei Enttäuschungen nach dem Grund. Und entschuldigen Sie sich gegebenenfalls. Bei den Problemen mit Schwiegermama oder -papa: Versuchen Sie, nichts davon persönlich zu nehmen. Vielleicht haben die Lieben ja auch nur einen schlechten Tag. Generell gilt: Trennen Sie das Verhalten von der Person.

» Klingt einfach, aber warum sind dann so viele Menschen unsicher? „Viele haben Angst davor, arrogant oder unsympathisch zu wirken und nicht geliebt zu werden", weiß die Expertin. „Eine Folge des angeborenen Wunsches der Zusammengehörigkeit. Wir wollen mit anderen Menschen verbunden sein." Deshalb verzichten viele oftmals auf die Durchsetzung ihrer Wünsche. Oft mit fatalen Folgen. „Wer aus Angst zu viele Zugeständnise macht, wird am Ende weniger geschätzt als jemand, der sich behauptet." Also, fangen Sie am besten doch gleich an ...

OK! Niklas Starnitzky

Unsere Expertin hilft weiter

Zehn Schritte zu mehr Selbstbewusstsein

1. **Ergründen Sie die Ursachen für Ihr fehlendes Selbstbewusstsein.** Es lohnt sich zu überlegen, wo die Wurzeln davon liegen.

2. **Lernen Sie sich besser kennen.** Versuchen Sie, sich selbst mit einer liebevollen Distanz zu beobachten und sich einmal so zu begegnen, wie Sie auch einen anderen Menschen begegnen würden – offen und neugierig.

3. Nehmen Sie sich an. Schluss mit Selbstkritik. **Konzentrieren Sie sich auf Ihre positiven Eigenschaften, nicht auf Ihre Schwächen.** Sich selbst zu mögen ist eine Grundvoraussetzung für ein zufriedenes und glückliches Leben.

4. Schluss mit Lästereien! Die Art und Weise, mit der wir andere Menschen behandeln – ob real oder nur in Gedanken –, schlägt auf uns selbst zurück. Also: **Denken Sie positiv.**

5. Übernehmen Sie Eigenverantwortung, **vertrauen Sie Ihrem eigenen Urteil.** Keiner kennt Sie so gut wie Sie selbst.

6. **Lernen Sie, mit Kritik umzugehen.** Hören Sie zu, versuchen Sie, daraus zu lernen, aber entscheiden Sie in Ruhe, ob Sie der Meinung folgen wollen. Kritik ist immer nur die persönliche Meinung eines anderen.

7. **Nehmen Sie sich selbst ernst, aber nicht zu wichtig.** Beziehen Sie nicht alles auf sich – vielleicht haben die Kollegen im Gang gar nicht über Sie gesprochen ...

8. **Lernen Sie, „Nein" zu sagen.** Wenn Sie merken, dass etwas nicht gut für Sie ist, dann lassen Sie es sein. Wer damit Probleme hat, fängt mit einem „Ich überlege es mir" an.

9. Arbeiten Sie an Ihrer Ausstrahlung, **legen Sie Wert auf eine positive Körpersprache.**

10. **Führen Sie ein Erfolgsbuch,** halten Sie darin alles fest, was Sie erreicht haben – auch die kleinen Dinge.

FOTOS: INTERFOTO, FACE TO FACE (2), MOST WANTED PICTURE, PROSIEBEN/KAI SCHULZ, BULLS PRESS (3), AKG-IMAGES,