

S i n g l e M a i l

I/2009

W wie komme ich an?

Hallo, liebe S-M@il-Leser!

Unser Thema „Wie komme ich an?“ ist ganz schön heikel. Es besteht nämlich die Gefahr, dass es genau falsch herum verstanden wird. Dass jede/r einfach nur das hört, was sie/ihn in der bisherigen Haltung bestätigt, anstatt das eigene Denken hinterfragen zu lassen.

Manche Menschen nämlich fragen zu oft „Wie komme ich an?“ und stehen dabei in der Gefahr, ständig zu prüfen, woher der Wind gerade weht, sich dem dann anzupassen und dabei zum „Chamäleon“ zu werden, das ständig seine Farben wechselt. Anderen wieder ist es scheinbar total egal, was andere über sie denken und wie sie beim ändern ankommen – nur wundern sie sich manchmal, warum das Vorstellungsgespräch so schnell beendet war oder diese oder jene Beziehung gar nicht erst in Gang kam ...

Ich wünsche beim Lesen dieses S-M@ils viele anregende Gedanken, gute Anstöße fürs eigene Leben und den Mut, sich auch Unbequemeres sagen zu lassen!



Herzlich,
Marianne
Dölker-Gruhler



Im roten Rock zur Prüfung

Für die Prüfungslehrprobe wollte ich schon durch mein Outfit einen guten Eindruck machen. So erschien ich in einem roten engen Rock und passender rotweißer Bluse.

Die Stunde verlief gut, die Schüler machten mit und ich erreichte die vorgegebenen Lernziele. Doch in der Beurteilung der Stunde gingen die Meinungen der Prüfer sehr weit auseinander. Der zuständige Prüfer suchte Argumente aus dem Bereich der Kunst, um die Note zu drücken. Damals wusste ich nicht, dass die Farbe Rot aggressiv und dominant erscheint und Vorgesetzte dadurch eher irritiert werden. Weil der erste Eindruck oft über die Zukunft entscheidet, müssen wir uns gut überlegen, wie wir uns in wichtigen Situationen kleiden und verhalten. In den ersten drei Minuten haben wir die stärkste Aufmerksamkeit unseres Gegenübers. Mimik, Gestik und die Körpersprache drücken bis zu 90% von dem aus, was wir sagen wollen.

Außerdem verraten unsere Kleidung und unser Auftreten sehr viel über unser Selbstwertgefühl und unsere Einstellung zum Leben.

Was passt zu welchem Anlass?

Vor wichtigen Begegnungen sollten wir uns deshalb fragen: Was passt zu mir? Was möchte ich durch mein Äußeres ausdrücken? Wem möchte ich imponieren? Was wird von mir erwartet? Habe ich einen wichtigen beruflichen Termin oder ein Rendezvous?

Sie sollten herausfinden, welche Farbe und welcher Stil zu Ihnen passen. Hier kann eine Farb- und Stilberatung helfen, die Teint, Haar- und Augenfarbe einer bestimmten Jahreszeit zuordnet. Zu wissen, was Ihnen steht, reicht allerdings nicht in jedem Fall. Zu bestimmten Anlässen gehört angemessene Kleidung in entsprechenden Farben. Mein rotes Outfit stand mir als Wintertyp hervorragend, trotzdem war es für die Lehrprobe total daneben. Mit den Farben Schwarz, Grau oder Marineblau

hätte ich die Chance auf eine bessere Beurteilung gehabt. Diese Farben wirken kompetent und werden in Banken, Versicherungen, Unternehmensberatungen und in der Kanzlei getragen.

Pastellfarben betonen das Feminine und lassen Sie freundlich und zugänglich erscheinen. Sie eignen sich für persönliche Begegnungen und sorgen für eine gute Atmosphäre in einem Team.

Die Farben Gelb und Orange signalisieren Unruhe und Bewegung und gehören deshalb in den Freizeitbereich. Beruhigend wirkt die Farbe Grün.

Mit passenden Accessoires können Sie persönliche Akzente setzen. Achten Sie auf gepflegte Schuhe und farblich abgestimmte Strümpfe.

Was gute Begegnungen fördert

Nicht nur durch unpassende Kleidung, auch unbeholfenes Auftreten und deplizierte Bemerkungen können gute Begegnungen verhindern.

Grundsätzlich sollten Sie aufrecht auf eine Person zugehen und dabei den nötigen Abstand halten. (Arndt Koch empfahl in seinem Seminar beim Single-Kongress den Männern: „Nähern Sie sich einer Frau von der Seite, damit sie ungehindert ausweichen kann, wenn sie es möchte. Lächeln Sie von innen heraus und vermeiden Sie häufige Selbstberührungen.

Wenn Sie es geschafft haben, einen

guten ersten Eindruck zu vermitteln, sollten Sie einige Knigge-Tipps zum Thema Smalltalk beachten:

Ermöglichen Sie Blickkontakte und schauen Sie nicht in eine andere Richtung, wenn jemand mit Ihnen spricht. Höflichkeit, Takt, Freundlichkeit, Zurückhaltung und echtes Interesse am Gesprächspartner signalisieren Respekt vor Ihrem Gegenüber.

„Gute Unterhaltung besteht nicht darin, dass man etwas Gescheites sagt, sondern dass man etwas Dummes anhören kann“ (Wilhelm Busch). Stellen Sie, wenn Sie ein Gespräch beginnen, keine Fragen, die nur mit Ja oder Nein beantwortet werden können. Sagen Sie etwas Nettes und vermeiden Sie kritische Themen wie Politik, Krankheiten oder Familienstreitigkeiten. Vielleicht gelingt es Ihnen, die Interessen Ihres Gegenübers zu entdecken. Hobbys, Sport, Beruf oder Reisen eignen sich gut für einen ersten Smalltalk. Auch wenn Sie nicht die ganze Bandbreite der aktuellen Benimmregeln beherrschen, denken Sie daran: „Das Geheimnis guten Benehmens besteht darin, sich geltend zu machen, ohne andere unerlaubt zurückzudrängen.“ (Freiherr von Knigge).

Dazu fällt mir ein wertvoller Tipp ein, den Jesus in der Bergpredigt zum Umgang mit Menschen gab: „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Menschen tun sollen, das tut ihr ihnen

auch“ (Mt. 7,12). Das heißt: Ich denke so über andere, wie ich mir wünsche, dass meine Mitmenschen über mich denken. Ich rede so mit ihnen, wie ich mir wünsche, dass sie mit mir reden und ich tue ihnen das Gute, das ich mir von andern wünsche. Wer dieses Bibelwort beherzigt, kommt auf jeden Fall gut an, auch wenn er nicht weiß, dass beim Krebsessen die Serviette um den Hals geknotet wird. Jesus hat nicht nur wertvolle Dinge gesagt, er hat uns auch vorgelebt, wie man den anderen höher achtet als sich selbst. Jesus kann uns verändern, wenn wir ihm nachfolgen, uns von seinem Vorbild prägen lassen. Mit seiner Hilfe können wir angenehme und höfliche Menschen werden.

Und denken Sie daran: Ein höflicher Mensch fällt nirgendwo unangenehm auf.

Rosemarie Baier



F das fettnäpfchen ...



F E L I X

Felix, das ging wieder mal daneben mit der Bewerbung, obwohl du dir so große Mühe gegeben hast. Aber, vielleicht ist das auch gut so. Willst du mit einem Chef zusammenarbeiten, der so kühl und distanziert ist und keinen Spaß versteht? Nein, da lässt du am besten die Finger davon.

Was diesem Typen an dir wohl nicht gefallen hat? Du bist doch extra in deinem ungewaschenen blauen Anton erschienen, damit er sieht, dass du keine Dreckarbeiten scheust. Das muss ihm doch imponiert haben. Die coole Begrüßung, die du dir ausgedacht hast, war doch auch sehr originell. Oder hättest du ihn nicht mit „Hallo, Kumpel“, sondern mit „Hallo, Chef“ anreden sollen? Deine Bewerbungsunterlagen waren zwar nicht vollständig, aber du hast ohne lange

Diskussion versprochen, das fehlende Papier in den nächsten Wochen nachzureichen. Daran hat er doch erkannt, wie bereitwillig du auf ihn eingehst. Vielleicht hättest du deine Hände etwas früher aus den Taschen nehmen können, ehe du sie ihm entgegengestreckt hast. Am Ende war er sauer, weil du zu spät gekommen bist? Eine halbe Stunde muss man bei dem heutigen Verkehrsaufkommen doch einkalkulieren. Er hätte in der Zwischenzeit ganz entspannt eine Tasse Kaffee trinken können.

Was lernst du daraus? Der Typ hat keinen Sinn für Humor, sonst hätte er wenigstens über die neuesten Witze gelacht, die du ihm erzählt hast. Vielleicht hast du bei der nächsten Vorstellung mehr Glück.

Rosemarie Baier

Wie komme ich beim Bewerben und Vorstellen gut an?

Der Personalreferent Inland der Liebenzeller Mission plaudert aus dem Nähkästchen.

Die wichtige Vorarbeit, das Zusammenstellen Ihrer Bewerbungsmappe haben Sie gemacht und auch den Personalverantwortlichen durch Lücken im Lebenslauf nicht ausgetrickst. Denn er merkt alles. Sie haben es bereits bis zum Vorstellungsgespräch geschafft. Herzlichen Glückwunsch! Eine Einladung hierzu gilt in Zeiten von beachtlicher Arbeitslosigkeit als die halbe Miete. Wichtig ist, dass Sie sich auf der Zielgeraden nicht an die „Konkurrenz“ verlieren. Dies geschieht beim Bewerber durch mangelndes Vorbereiten. Informieren Sie sich vorher im Internet, welche Produkte die Firma herstellt oder welche Dienstleistungen angeboten werden. Hier können Sie punkten. Gut informiert ist halb gewonnen. Gutes Selbstdarstellen kommt durch gesundes Selbstbewusstsein. Aber dabei natürlich bleiben!

Blickkontakt im Gespräch suchen:

Schauen Sie die Leute in der Runde immer wieder an, nicht nur den gegenwärtigen Interviewer, sonst kommen sich die anderen wie Luft vor.

Was bringe ich mit?

Eine Kopie Ihrer Bewerbermappe zum Nachschlagen, die Einladung, Anschrift

P persönlich erlebt

und Telefon-Nummer der Firma, Wegbeschreibung, Kalender, Schreibzeug. Das lässt auf gutes Vorbereiten schließen. Stellen Sie Fragen während des Gesprächs und machen Sie sich Notizen.

Was ziehe ich an?

Der erste Eindruck ist meistens entscheidend. Bei der Kleidungsfrage sind die Branche der Firma bzw. der Einrichtung wichtig. Habe ich viel Besucher- oder Kundenkontakt, wo adrette Kleidung wichtig sein kann oder erledige ich ohne Publikumsverkehr meine Aufgaben? In der Regel gilt: Die Kleidung zum Vorstellungsgespräch entspricht derjenigen, die in der angestrebten Position getragen wird. Achten Sie auf dezente und unauffällige Farben – aber bitte nicht im „Blaumann“ erscheinen.

Nicht in den Farbkasten fallen:

Weniger ist bekanntlich mehr. Wenn Sie als Frau Ihre Schönheit etwas betonen wollen, dann dezentes Make-up. Dies gilt auch fürs Parfüm oder bei den Männern für das Rasierwasser. Ausladende Ohrgehänge, auffällig lackierte Fingerringe, knallroter Lippenstift können schnell zu einem falschen Eindruck führen, den sie oft nicht mehr wettmachen können.

Gepflegte und saubere Hände (Fingerringe!) sind Ihre Visitenkarte, an der erfahrene Personaler einiges ablesen können.

Nicht zu früh und nicht zu spät kommen.

Zu entschuldigen ist, wenn jemand im Stau steht und rechtzeitig übers Handy mitteilt, dass er etwas später kommt. Ansonsten sollten Sie sich fünf Minuten vor dem Termin am Empfang melden.

Der erste Eindruck entscheidet.

Unterschätzen Sie den Smalltalk zu Beginn des Gesprächs nicht. Er findet im entscheidenden Moment statt – in den ersten Minuten des Kennenlernens. Manche Personalleiter behaupten, dass sie nach fünf Minuten wissen, ob der Kandidat zur Firma passt oder nicht. Höflichkeit sollte im Vorstellungsgespräch selbstverständlich sein. Deshalb achten Sie besonders darauf. Wenn der Eindruck beim Personaler entsteht, dass beim Bewerber die Persönlichkeit, das Fachliche, die „Chemie“, also die soziale Kompetenz stimmen könnten, hat er gute Chancen, einen geeigneten und interessanten Arbeitsplatz zu finden. Ich hoffe, dieser Rat ist für Sie eine wichtige Hilfe auf dem Weg zum Erfolg.

Ulrich Munz

E ein gutes wort ...

Mehr SEIN als Schein

Da waren sie alle beieinander: die Schönen des Landes. Eine schöner als die andere, jede von ihnen „handverlesen“! Und – nur eine würde es am Ende sein: Die Auserwählte des Königs, genauer gesagt, die Königin des persischen Reiches. Ein ganzes Jahr wird es dauern bis zur Begegnung mit dem König. Bis dahin war das umfangreiche Schönheits- und Wellnessprogramm zu durchlaufen. „Schön oder auffällig sein um jeden Preis“ schien das Kriterium zu sein – man wollte ja dem König gefallen. Die Vorstellung, den Rest des Lebens unbeachtet in dessen Harem zu versinken, war etwas Ungeheuerliches. Was muss das für ein Konkurrenzkampf gewesen sein! -

Eines der Mädchen jedoch scheint diesen Trubel gelassen zu nehmen: Esther. Sie tut nicht mehr und nicht weniger, als ihr aufgetragen und angeraten wird (und guten Rat weiß sie immer zu schätzen!). Sie sinnt nicht lange darüber nach, was sie noch tun könnte, welchen Schmuck sie noch umhängen sollte, um anzukommen. Sie ist einfach sie selbst: Esther. Natürlich, schön, echt und ehrlich. Von Anfang an gewinnt sie Wohlwollen und – sie gewinnt das Rennen! Esther gehört zum Volk Gottes. Ihr Leben ist in Seinen Händen, nicht in ihren eigenen. Deshalb hat sie es weder nötig, dick aufzutragen und sich in Szene zu setzen noch vor irgendjemandem zu kriechen. Menschlich gesehen sind das bis heute gängige Methoden,



derer wir uns allzu oft bedienen (Ps. 4,3b) Aber es kostet unheimlich Kraft und wird längst nicht immer honoriert. Oder irgendwann stürzt fatalerweise die mühevoll aufgebaute Fassade ein. Wohlwollen lässt sich nicht mit Schminke kriegen! Ausstrahlung kommt nicht zuletzt von innen. Der Gott aber, dem wir gehören und wertvoll sind, wird uns dorthin bringen, wo er uns haben will. „Erkennt doch, dass der HERR seine Heiligen wunderbar führt.“ (Ps. 4.4) Vertrauen wir: Er kriegt mehr auf die Reihe, als wir uns mit aller Kraft und fragwürdiger Strategie erkämpfen könnten.

Tamar Seidler

T

termine ...



21. März

Tagesausflug nach Nürnberg mit Stadtführung

Wir fahren mit dem „Schönen-Wochenend-Ticket von Weil der Stadt nach Nürnberg und besichtigen unter fachkundiger Führung die fast 1000-jährige Stadt mit den beiden gotischen Kirchen St. Lorenz und St. Sebald. Wir werden Nürnberg nicht verlassen, bevor wir von der Kaiserburg auf die Dächer der Stadt geschaut, die berühmten Nürnberger Bratwürste gegessen und wissen, was es mit dem goldenen Ring auf sich hat.

Treffpunkt: 7:15 Uhr Bahnhof Weil der Stadt, Rückkehr: ca. 22:30 Uhr
Kosten: 7 Euro für das Schöne-Wochenend-Ticket sind im Voraus zu bezahlen. Zustiegsmöglichkeiten: Weil-der-Stadt und Stuttgart (Hbf).

Ihr könnt auch selbst 5er-Gruppen bilden und ein Ticket kaufen oder mit dem Auto nach Nürnberg fahren. Treffpunkt ist dann um 11.30 Uhr vor dem Hauptbahnhof Nürnberg.
Anmeldung (und Bezahlung) bis 13. März bei Ingerose Finkbeiner, Tel. 07052/17102 oder E-Mail: ingerose.finkbeiner@liebenzell.org

28. März

Ein Nachmittag für die Frau

13:30 – 18 Uhr im Missions- und Schulungszentrum, Bad Liebenzell
Thema: „Wenn das Leben seine Spuren hinterlässt ...“

Silke Traub, Kraichtal
Anmeldung bis 18.3.
Tel. 07052/17-177, Fax 07052/17-224,
E-Mail: schwestern@liebenzell.org

Single-Bistro (LM)

jeweils am 1. Freitag im Monat ab 19.30 Uhr in Bad Liebenzell, Missions- und Schulungszentrum,
Tel. 07052 17102
6.2., 6.3., 3.4., 1.5.09
Die aktuelle Ausschreibung ist jeweils auf unserer Internetseite zu finden: www.liebenzell.org bei aktuelle Meldungen.

Freizeiten

30. Januar - 1. Februar Ski-Wochenende in Neustift/Stubaital (AGV)

L+A: Rainer und Marianne Dölker-Gruhler, Burgstr. 10, 72175 Dornhan,
Tel. 07455/1660
E-Mail: m.doelker-gruhler@agv-apis.de

26. Februar - 1. März (SV)

Single-Freizeit im Haus Saron (SV)

Thema: „Stilvoll leben – ganzheitlich und authentisch“

R: Monika Müller, Reutlingen
L: Martina Lutz, Leofels
A: Haus Saron;
Tel.: 07054/9277-0,
E-Mail: saron@sv-web.de
Sonderflyer anfordern!

11. – 19. April Osterbesichtigungsreise Kroatien (LM)

Aufenthalt an der Makarska-Riviera mit Ausflügen nach Dubrovnik, Mostar und Split

L: Ingerose Finkbeiner, Calw und Dr. Christian Herrmann, Tübingen
A: Freizeiten & Reisen GmbH,
Tel. 07052/933960

Buchempfehlung

Kay Pollak
Durch Begegnungen wachsen

Für mehr Achtsamkeit und Nähe im Umgang mit anderen
9,95 €,
Südwest-Verlag
ISBN-13: 9783517083124



Dieses Buch schrieb Kay Pollak, der Regisseur des preisgekrönten Films „Wie im Himmel“. Es ist ein Plädoyer für den Wert der Kommunikation. In Form von leicht nachvollziehbaren Beispielen, Lehrsätzen und praktischen Strategien gibt es dem Leser ein elementares Wissen an die Hand, um ein harmonisches Miteinander zu üben. Die Lektüre ist aufbauend und macht Mut, spontaner und selbstsicherer zu werden.

VORSCHAU

Die nächste Ausgabe erscheint im Mai zum Thema: **„Wie viel Stärke braucht ein Mann?“**

I

impresum ...

Herausgeber: Liebenzeller Mission, Single-Ausschuss, Postfach 1240, 75375 Bad Liebenzell
Tel. 07052/17-102, Fax: 07052/17266, E-Mail: ingerose.finkbeiner@liebenzell.org

Redaktion: Rosemarie Baier, Ingerose Finkbeiner, (Liebenzeller Mission), Marianne Dölker-Gruhler (Altpietistischer Gemeinschaftsverband), Brigitte Schwab (Liebenzeller Gemeinschaftsverband), Martina Lutz (Süddeutscher Gemeinschaftsverband)
Bildnachweis: Pixelio

Bankverbindung: Liebenzeller Mission, Sparkasse Pforzheim Calw (BLZ 666 500 85), Konto-Nr. 3300234, Vermerk: S-Mail
S-M@il erscheint ca. 3 x jährlich, Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion