

# Wissen Sie, wie Sie wirken?

## Testen Sie die Kraft Ihrer Wirkung und Ausstrahlung

Markieren Sie zügig pro Frage eine der 3 genannten Verhaltensweisen. Die aufgeführten Punkte hinter den Aussagen ergeben zusammengezählt die Bewertung am Ende des Testes.

### 1. Sie kommen allein auf eine Party. Wie verhalten Sie sich?

Ich stürze mich direkt ins Zentrum und finde sofort Anschluss. *3 Punkte*

Ich warte und sehe mich zuerst um. Erst wenn jemand Blickkontakt zu mir aufnimmt, gehe ich auf ihn zu. *2 Punkte*

Ich lasse mich den wichtigsten Personen vorstellen und bleibe bei den in meinen Augen interessantesten Menschen stehen. *1 Punkt*

### 2. Sie haben die Aufgabe, spontan in einem Restaurant ein paar Worte bei einem Geschäftsmeeting zu sagen. Was machen Sie?

Sie zögern nicht, stehen auf, stellen sich direkt vor die Gruppe und beginnen zu sprechen. *3 Punkte*

Sie stehen auf, bleiben aber am Platz und lächeln in die Runde, bevor Sie das erste Wort sagen. *2 Punkte*

Sie bleiben sitzen, blicken verlegen in die Runde, zögern und beginnen dann vorsichtig zu sprechen. *1 Punkt*

### **3. Eine Freundin / Ein Freund erzählt Ihnen eine tragische Geschichte.**

#### **Wie fühlen Sie sich?**

Sie finden die Geschichte tragisch, aber Sie können sich emotional gut abgrenzen. *3 Punkte*

Sie empfinden wenig, da es Sie oder Ihre nahe stehenden Bekannten nicht betrifft. *2 Punkte*

Sie fühlen und leben mit und sehen vor Ihren Augen die ganze tragische Geschichte. *1 Punkt*

### **4. Sonne, Strand und Meer. Vor dem Abendessen im Hotel gibt es einen Sundowner. Die Menschen um Sie herum lachen, die Stimmung ist ausgelassen. Wie verhalten Sie sich?**

Meine Körpersprache ist offen. Ich setze ein echtes Lachen auf – die Augen lachen mit. Meine Gesten sind einsatzbereit, da ich mich nicht an mein Glas klammere und es beim Sprechen absetze. Ich stelle Fragen und höre zu. *3 Punkte*

Ich lächle intensiv, gestikuliere sehr viel und schnell und erzähle viel über mich. *2 Punkte*

Ich mische mich unters Volk, halte mich am Glas fest, bin freundlich und aufgeschlossen. Werde ich etwas gefragt, dann erzähle ich. *1 Punkt*

**5. Zu Hause herrscht eine bedrückte Stimmung. Ihrem Partner / Ihrer Partnerin liegt etwas auf der Seele. Wie läuft das folgende Gespräch ab?**

Sie schenken der Person die volle Aufmerksamkeit und hören zu. Sie nicken öfters und unterstreichen Ihre Aussagen mit Äusserungen wie „mh“, „okay“.

*3 Punkte*

Sie hören sich seine Probleme an, fühlen intensiv mit und bedauern die Person.

*2 Punkte*

Sie blicken in die Zukunft und antworten gleich mit: „Nun ist es müssig über Vergangenes zu klagen, lernen wir daraus und machen wir es in Zukunft besser.“

*1 Punkt*

**6. Stellen Sie sich vor, Sie müssen einen Vortrag auf einer grossen Bühnen vor Hunderten von Menschen halten. Was tun Sie?**

Mit dynamischen Schritten gehe ich ins Zentrum der Bühne (nicht zum Rednerpult), stelle mich etwa schulterbreit fest auf beide Beine. Ich warte einen Moment und blicke mit einem freundlichen Gesichtsausdruck in die Gesichter der Zuhörer; dann starte ich. *3 Punkte*

Ich gehe auf die Bühne und benutze nicht das Rednerpult, sondern stelle mich demonstrativ daneben hin, damit man meinen gesamten Körper sieht.

*2 Punkte*

Ich benutze das vorgesehene Rednerpult, dafür ist es da und es schafft Sicherheit, da ich meine Unterlagen darauf platzieren kann und niemand bewusst wahrnimmt, wenn ich etwas vergesse. *1 Punkt*

**7. Sie sitzen in der wöchentlichen Besprechung im Unternehmen. Es kommt zu einer hitzigen Diskussion. Wie verhalten Sie sich?**

Ich bringe Spannung in meinen Körper, lehne mich nach vorne, halte direkten Blickkontakt und mit tiefer Stimme setze ich meine Meinung durch. Das Ganze verstärke ich durch klare Gesten. *3 Punkte*

Unwahrheiten lasse ich mir nicht gefallen. Mit dem Finger zeige ich auf den Beschuldigten, balle auch mal die Faust und setze mich mit einem fokussierten Gesichtsausdruck durch. *2 Punkte*

Ich schweige, lehne mich zurück, die Arme auf die Stuhllehnen und höre mir das Gerangel an. Still amüsiere ich mich. *1 Punkt*

**8. Sie lernen jemanden kennen, der eher introvertiert scheint. Wie verhalten Sie sich?**

Ich nehme eine ähnliche Körperhaltung wie er ein und setze ein freundliches Gesicht auf. Ich nehme mir Zeit und versuche durch Fragen und Erzählungen ein Thema zu finden. *3 Punkte*

Ich führe das Gespräch und zeige selbstbewusstes Verhalten. So bekommt das Gegenüber ein Gefühl von Sicherheit. *2 Punkte*

Die Person ist mir zu langweilig. Aber aus Anstand halte ich durch. Irgendwann ergreife ich die nächstbeste Fluchtmöglichkeit. *1 Punkt*

**9. Welche Fotos von sich mögen Sie am meisten?**

Schnappschüsse, die voller Emotionen sind. *3 Punkte*

Fotos, auf denen ich gestylt bin. *2 Punkte*

So gut wie keine. *1 Punkt*

**10. Sie sind mit Freunden zusammen, finden es aber öde. Was machen Sie?**

Irgendwann stehe ich im Zentrum des Geschehens. Ich erzähle viel und lebendig.

Ich habe auch keine Scheu davor, dass die anderen über mich lachen. *3 Punkte*

Mir ist es zu langweilig. Ich gehe bald. *2 Punkte*

Ich passe mich der Stimmung an. Es kann nicht immer lustig sein. Ich verhalte mich ruhig und dezent. *1 Punkte*

### **11. Wie erzählen Sie einen Witz?**

Das was ich sage, lebe ich vor, mit der Stimme, dem Körper und dem Gesichtsausdruck. Ich übertreibe auch gerne. *3 Punkte*

Ich erzähle eigentlich gerne Witze, doch viele verstehen sie nicht.  
*2 Punkte*

Ich erzähle nicht gerne Witze, da ich meistens die Pointe verbocke.  
*1 Punkt*

### **12. Sie kommen vom Sport. Verschwitzt und ungeschminkt treffen Sie einen Kunden. Wie verhalten Sie sich?**

Kein Problem. Ich schüttle ihm die Hand, erzähle kurz von meiner sportlichen Aktivität und unterhalte mich mit ihm. *3 Punkte*

Ich begrüsse ihn kurz, halte Abstand und versuche gleich wieder zu gehen. *2 Punkte*

Ich tue so, als hätte ich ihn nicht gesehen und ergreife die Flucht. *1 Punkt*

## Die Auswertung

### **12-20 Punkte:**

Auf andere Menschen zuzugehen, fällt Ihnen schwer. Lieber verstecken Sie sich bei einer Party hinter Ihrem Glas in der Hand oder ergreifen die Flucht, wenn Ihnen etwas unangenehm ist. Dabei ist es schon mit kleinen körpersprachlichen Mitteln möglich, selbstbewusst und souveräner zu wirken: Stellen Sie sich fest auf beide Beine und heben Sie Ihr Brustbein an. Stellen Sie Blickkontakt her und weichen Sie generell Blicken nicht aus. Öffnen Sie sich, verschränken Sie nicht die Arme vor ihrem Körper. In brenzligen Situationen: Einatmen und vor allem tief ausatmen, trinken Sie ein grosses Glas Wasser, bauen Sie die überschüssige Energie ab, indem Sie einmal um den Block laufen. Doch was können Sie im Vorfeld tun? Ganz einfach: Bringen Sie sich in gute Stimmung, zum Beispiel mit dem Hören guter Musik, fokussieren Sie sich auf Ihre Stärken, fragen Sie Freunde nach Ihren Vorzügen und heben Sie diese hervor. Denken Sie nicht zu häufig daran, was alles schief gehen könnte, sondern was Sie alles bekommen könnten. Ausserdem: Missgeschicke bereichern das Leben, auch wenn man es am Anfang nicht direkt sieht. Lernen Sie zudem, sich von den Gefühlen intensiv erlebter Situationen mit anderen abzugrenzen. Bleiben Sie gelassen, Sie sind nicht für die Gefühle anderer verantwortlich.

## **21-29 Punkte:**

Sehr gut, vieles in Ihrer Körpersprache und Verhalten lässt auf eine gute Ausstrahlung und Wirkung schliessen. Sie schaffen es, souverän rüberzukommen, doch passen Sie sich manchmal nicht ausreichend dem Verhalten Ihres Gegenübers an. Bauen Sie einen guten Kontakt auf. Das heisst, nehmen Sie eine ähnliche Körpersprache wie Ihr Gegenüber ein, wählen Sie gleiches Sprechtempo bis hin zu ähnlichen Worten. Betonem Sie Ihre Stärken, versuchen Sie aber nicht, die Schwächen zu kaschieren. Sie sind ein Bestandteil Ihrer Persönlichkeit. Ansonsten wirken Sie maskenhaft und perfektionistisch. Bleiben Sie sich im Kern treu und stehen zu ihren Schwächen. Das macht Sie liebenswert. Ist die Situation einmal brenzlig, holen Sie tief Luft, damit Sie Ihre Emotionen unter Kontrolle halten. Und hören Sie öfters zu, als dass Sie sprechen. So lernen Sie viel mehr über einen Menschen und Sie werden als sympathisch empfunden. Wollen Sie, dass Ihr Gegenüber mehr von sich erzählt, dann nicken Sie dezent mit dem Kopf, ziehen ab und zu beide Augenbrauen nach oben und verwenden Sie paraverbale Äusserungen wie „mh“, „ja“, „ach ja.“ Lernen Sie zu unterscheiden, wann es gut ist, sich in den Mittelpunkt zu stellen und wann es sinnvoller ist, sich zurückzuhalten.



### **30 – 36 Punkte:**

Sie beherrschen eine souveräne Körpersprache – Ihre Haltung, Gesten und der Gesichtsausdruck sind im Einklang. Zu 53 % ist die Körpersprache dafür verantwortlich, ob wir als charismatisch beurteilt werden oder nicht, und Sie wissen, wie Sie auf andere Menschen wirken, indem Sie das Gesagte mit Ihren Gesten unterstreichen, souverän Blickkontakt halten und sich mit Ihrem Verhalten Ihrem Gegenüber anpassen. Sie sind in der Lage, einem anderen Menschen ein gutes Gefühl zu geben, ihm ausreichend zuzuhören, schaffen es aber auch, sich im richtigen Moment abzugrenzen. Sie zeigen Emotionen, ohne Ihren Schwächen zu viel Raum zu geben. Ihr Verhalten ist kongruent – das, was sie denken, sagen und tun, hat Hand und Fuss. Dabei denken Sie auch regelfremd und setzen Ihre Ideen und Vorstellungen in einer charmanten Art und Weise durch. Bleiben Sie am Ball und hinterfragen Sie dabei auch regelmässig Ihre Körpersprache und Ihr Verhalten, denn Erfolg kann bekanntlich auch blind machen.