



**Peter Tschötschel**  
Management Coach

# **Coaching Newsletter**

April 2013

—

—





## Wie mache ich beim ersten Kontakt einen guten Eindruck?

Beachten Sie die Wortbildung „Kon-Takt“. „Kon“ leitet sich vom Lateinischen (con = mit) ab. Die Bedeutung des Wortes „Takt“ kennen Sie ja. Das heißt: Bei einem ersten Gespräch sollten Sie zwei Dinge beachten.

**Erstens:** Versuchen Sie, auf die Gefühls- oder Ideenwelt dieser Person einzugehen. Scheint sie gehetzt (Zeitdruck), dann kommen Sie unverzüglich auf den Punkt bzw. geben sie kurze, knappe Antworten. Möchte der Mensch sich gern unterhalten (im doppelten Sinn des Wortes), dann „spielen“ Sie mit.

**Zweitens:** Seien Sie immer „Sie selbst“. Es hat keinen Zweck, bei ersten Kontakten besonders „gute“ Eindrücke vermitteln zu wollen, die Ihrer eigentlichen Natur widersprechen. Früher oder später werden Sie ja doch „Sie selbst“ sein, dann doch lieber früher. Entweder dieser Mensch mag Sie, wie Sie sind, dann war es wirklich nur der erste Kontakt von vielen. Oder dieser Mensch mag Sie nicht, dann soll er das lieber heute feststellen als morgen oder übermorgen.

Mit besten Grüßen

Peter Tschötschel





**Peter Tschötschel**  
Management Coach

# Newsletter

April 2013

## Inhaltsverzeichnis

- Wie kann ich mich motivieren, wenn ich durchhänge?
- Muss man sich an die Büromode halten?
- Muss ich trotz Zeitmangels jeden Tag 30 Minuten Nachrichten sehen?





**Peter Tschötschel**  
Management Coach

# Newsletter

April 2013

## Wie kann ich mich motivieren, wenn ich durchhänge?

Suchen Sie ein stilles Eckchen, wo niemand Sie stören kann (meinetwegen die Toilette) - und probieren Sie zu lächeln! Zwar werden Sie keine Lust dazu haben und anfangs auch nur eine Grimasse zustande bringen, aber das macht nichts. Die Hauptsache ist, dass Sie Ihre Mundwinkel anheben. Denn das löst eine Kettenreaktion aus: Gehen Ihre Mundwinkel hoch, drückt ein Muskel in jeder Wange auf einen Nerv. Das signalisiert dem Gehirn: Dein Besitzer lächelt. Sofort schüttet es Freude-Hormone aus, eine Art körpereigene Morphine. Und Freude-Hormone „fressen“ Kampf-Hormone auf. Das ist ein neurophysiologischer Vorgang, so ähnlich, als schläge der Arzt mit einem Hämmerchen auf Ihr Knie - es geht nach vorn, ob Sie wollen oder nicht.

Wenn Sie stocksauer sind und jemand bringt Sie zum Lachen, würden Sie in zehn Sekunden den ganzen Stress aus dem Körper lachen (das erleben wir nur selten). Mit dem „Lächeleffekt“ funktioniert es genauso. Der Prozess ist jedoch weniger intensiv, daher dauert er 60 Sekunden.

Sie können auch gern die Gegenprobe machen, die Idee stammt von dem amerikanischen Pädagogen Dale Carnegie (der Altvater des Erfolgstrainings): Stellen Sie sich aufrecht hin, Brust raus, gut durchatmen, klarer Blick in den Raum und nun sagen Sie: „Ich fühle mich ganz klein und winzig.“ Na? Funktioniert es?





**Peter Tschötschel**  
Management Coach

# Newsletter

April 2013

## Muss man sich an die Büromode halten?

Zunächst ist festzuhalten, dass gleiche Kleidung als Signal der Gruppenzugehörigkeit universellen Charakter hat. Das stellte z.B. der englische Anthropologe Martin Page fest. Er arbeitete während seines Studiums jeweils ein halbes Jahr in einem großen amerikanischen Unternehmen, die andere Hälfte des Jahres brachte er im afrikanischen Busch zu. Er verglich die hierarchischen Lebensformen der sogenannten Wilden mit denen unserer sogenannten zivilisierten Menschen und entdeckte, dass in beiden Welten dieselben Führungsmechanismen und fast identische Riten vorherrschen. Jedes Stammesmitglied trug die gleiche Kleidung. Nur der Häuptling und der Mediziner durften sich etwas Besonderes erlauben. Für die anderen wäre es gefährlich gewesen, aus der Reihe zu tanzen. Der Gedanke der „Corporate Identity“, der Firmenkultur (beziehungsweise Stammeskultur), wäre verletzt worden.

Kleidungsregeln hängen sehr von der Branche ab, in der man arbeitet. Banken mit vielen älteren beziehungsweise konservativen Kunden fordern andere „Klamotten“ als flippige Werbeagenturen. Allerdings werden die Kleiderordnungen langsam, aber sicher durchlöchert, und zwar in dem Maße, in dem sich Tele-Working ausbreitet: Wer zu Hause vor seinem Computer sitzt, trägt eher Freizeitkleidung. Wenn er ein- oder zweimal die Woche in der Firma erscheint, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass er das in Jeans tut, als bei jemandem, der täglich in ein Büro geht, in dem man sich formell kleidet.





## Muss ich trotz Zeitmangels jeden Tag 30 Minuten Nachrichten sehen?

Neil Postman weist in seinem hervorragenden Buch „Wir amüsieren uns zu Tode“ darauf hin, dass im Industriezeitalter Information erstmalig in der Menschheitsgeschichte zum „Produkt“ wurde. Das heißt: Plötzlich war es nicht mehr wesentlich, ob die Information für den Empfänger einen echten Wert hatte, sondern es ging darum, Information im großen Stil zu vermarkten. Dies ging einher mit der Entstehung vieler Zeitungen, Zeitschriften, Magazine, Radio- und Fernsehsendungen.

Wenn Sie eine typische Nachrichtensendung im Fernsehen unter die Lupe nehmen, werden Sie feststellen, dass sie kaum eine Information enthält, die Ihr Leben in irgendeiner Weise bereichert. Postman nennt ein Beispiel: Angenommen, Sie hören in den Nachrichten, dass eine Lagerhalle in Chicago abgebrannt ist, welchen Nachrichtenwert hat diese Botschaft für Sie? Antwort: keine! Die Information wäre für Sie nur dann von Bedeutung, wenn es Ihre eigene Lagerhalle wäre, in diesem Falle würde Sie die Nachricht sowieso erreichen. Das heißt: Die meisten „Nachrichten“ sind keine. Hinzu kommt, dass sich schlechte Nachrichten gut verkaufen. Die Nachrichtensendungen sind angefüllt mit negativer Information (Unfälle, Kidnapping, Kampfhandlungen, Hungersnöte, Wetterkatastrophen, Flüchtlingschicksale usw.). Solche Schilderungen müssen Ihre Stimmung zwangsläufig beeinflussen. Wenn Sie sich also nach einem (harten) Arbeitstag eine halbe Stunde dieser geballten Ladung von negativer Information aussetzen, dürfen Sie sich nicht wundern, wenn Sie den Rest des Abends wenig Lebensfreude erleben können.

Mein Rat: Eine Nachrichtenübersicht pro Woche reicht vollkommen, um informiert zu bleiben. In den zusammengezogenen Wochenmeldungen bleiben mehr der tatsächlich wichtigen Nachrichten übrig. Wenn Ihnen die Sendezeit dieses Wochenrückblicks nicht passt, benützen Sie Ihr Videogerät. Auf diese Weise sparen Sie an sechs Tagen in der Woche die abendlichen 30 Minuten Nachrichtenzeit. Das sind 156 Stunden im Jahr oder (auf 8-Stunden-Arbeitstage umgerechnet) 19,5 Tage, an denen Sie sich jetzt Besseres vornehmen können. Insbesondere durch den zweiten Vorteil: Sie vermeiden es, sich gefühlsmäßig „runterziehen“ zu lassen. So haben Sie eine weit bessere Chance auf einen angenehmen Abend.



—

—

