

Selbst-Marketing – erfolgreiche Ich-Werbung

**Wie lassen sich die eigene Persönlichkeit und die eigenen Kompetenzen optimal verkaufen?
Ist die eigene Einzigartigkeit bekannt? Dieser Leitfaden zeigt in vier einfachen Schritten,
wie sich Kompetenzen erkennen und gewinnbringend auf den Markt bringen lassen.**

VON CAROLINE BERNARDI

Wie so oft führt auch im Selbst-Marketing der Weg über die Fragen: Wer bin ich? Was kann ich? Wo möchte ich hingehen? Selbsterkenntnis ist der sichere Weg zum Erfolg. Nur wer sich selber kennt, weiss, wer er ist, was er kann und wo er hingehen möchte. Der Sprung ins kalte Wasser, in die Tiefe des Eisbergs, macht vielen Menschen Angst. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass jeder Schritt ins Unbekannte und das Überschreiten von roten Linien viel Kraft freisetzen. Es ist wie beim Erklimmen einer Bergspitze: In einem ersten Schritt muss der «innere Schweinehund» überwunden werden. Am Ende nach erfolgreichem Abschluss des Projekts ist ein erfreuliches Nebenprodukt ein Bündel an Energie. Diese Kraft, die Motivation und das Vertrauen in das Gelingen der persönlichen Ziele können anschliessend für neue Projekte eingesetzt werden. Der Weg ist geebnet für weitere Erfolge im Leben.

Reflektion – eigene Persönlichkeit erkennen

Winterzeit ist die Zeit des Rückzugs und der Reflektion. Im Frühling geht es in die Umsetzung von neuen Ideen. Mit dem ersten Vogelgezwitscher und den Knospen an den Bäumen fällt der Startschuss für Neues. Die Natur erwacht und auch die persönlichen Lebensgeister werden aktiv. Mit den ersten Sonnenstrahlen steigt die Motivation bei jedem Einzelnen. Deshalb



Quelle: © Yuri Arcurs – www.fotolia.com

Gerade im Frühjahr lohnt es sich, in sich zu gehen und Strategien für das Selbst-Marketing festzulegen.

lohnt es sich, die Kraft der Jahreszeiten bewusst in seinen Alltag zu integrieren. Auch ist es sinnvoll, immer wieder, vor allem in hektischen Zeiten, ruhige Stunden (Winterzeit) in den Terminkalender einzuplanen. Je weniger Störfaktoren um einen herum herrschen, desto leichter werden innere Gedanken, innere Bilder und eigene Gefühle bewusst wahrgenommen. Sie sind ein Wegweiser zur Selbsterkenntnis. Jeder soll für sich herausfinden, wie er seiner Persönlichkeit mit all seinen Fähigkeiten und seinem Potenzial auf die Spur kommen möchte. Mögliche Wege sind:

- Persönlichkeits- und Potenzialanalysen

- Selbstreflektion anhand von Büchern mit Persönlichkeits- und Potenzialtests

- Seminare zum Thema Persönlichkeit und Potenzial erkennen

- Austausch und Feedback von Vertrauenspersonen

Bei der Selbstreflektion anhand von Büchern stellt sich die Frage der Objektivität. Entscheidend für die Aussagekraft der Selbstreflektion ist, wie ehrlich und klar jemand ist. Beim Austausch mit einer Vertrauensperson sind die Persönlichkeit derselben, ihre Objektivität und ihre Fähigkeit, das Potenzial anderer Menschen zu erkennen, entscheidend. Bei den Persönlichkeits- und Potenzialtests und den Seminaren sollte auf einen ganzheitlich ausgerichteten Fokus Wert gelegt werden.

Ein erfolgreiches Selbst-Marketing startet mit einer ganzheitlich ausgerichteten Standortbestimmung. Diese umfasst den Körper, die Emo-

tionen, das «Innere Feuer», den Verstand und den Geist einer Person. Oftmals wird vor allem dem Körper und dem Geist zu wenig Beachtung geschenkt. Die körperliche Ebene braucht es für die Umsetzung und den Geist für die Entwicklung von Ideen. Ideen und Visionen sind im ersten Augenblick oft schwammig und erst beim näheren Betrachten werden sie konkret. Über die Emotionen mit dem Schlagwort «soziale Kompetenz» darf in Unternehmen seit längerer Zeit geredet werden. Es werden in der Personalentwicklung gezielte Förderungsmassnahmen auf dieser Ebene ergriffen. Auch der Verstand, die mentale Power, wird in der Wirtschaft genügend eingesetzt.

Träumen – persönliche Ziele und Visionen festlegen

Viele Unternehmer und Führungskräfte schmieden im Job Visionen. Sie nehmen sich Zeit für Visions-

IN VIER SCHRITTEN ZUM ERFOLG

Vier Schritte zum erfolgreichen Selbst-Marketing oder wie Visionen laufen lernen:

1. Reflektion – eigene Persönlichkeit erkennen

2. Träumen – persönliche Ziele und Visionen festlegen

3. Vorgehen – Selbst-Marketing-Strategien festlegen

4. Go – die ersten Schritte machen

ZIELPROGRAMMIERUNG

Sie können die folgende Übung mit geöffneten oder geschlossenen Augen durchführen.

Versetzen Sie sich dazu in eine Selbst-Marketing-Situation wie z.B. eine wichtige Präsentation, ein Vorstellungsgespräch. Malen Sie sich die Situation so aus, wie Sie sie gerne hätten. Drehen Sie Ihren Zielfilm vor Ihrem inneren Auge. Wie sieht Ihr Ziel mit all seinen Facetten aus? Gehen Sie auch mit Ihren Gefühlen in die Übung hinein. Wie fühlen Sie sich in dieser Situation? Wie geht es Ihnen dabei? Sie sind der Regisseur Ihres

Zielfilms. Verweilen Sie so lange in der Visualisierung Ihrer Ziele, bis Sie sich voll und ganz damit identifizieren können. Nehmen Sie anschliessend noch ein paar tiefe Atemzüge und öffnen Sie anschliessend, falls Sie die Augen geschlossen hatten, Ihre Augen. Machen Sie jetzt voller Motivation mit Ihren Füßen einen Schritt auf Ihr Ziel zu. Wiederholen Sie den Schritt so lange, bis Sie die Motivation wirklich spüren. Dadurch verankern Sie Ihr Ziel physisch in Ihrem Körper. Jetzt steht Ihnen der Weg zum erfolgreichen Selbst-Marketing offen. Viel Erfolg.

workshops und dergleichen. Auf persönlicher Ebene und wenn es um die eigenen Visionen, Ziele und Bedürfnisse geht, bleibt oftmals keine Zeit dafür. Jeder sollte jedoch lernen, sich für die wirklich wichtigen Dinge, welche Kraft und Motivation spenden, Zeit zu nehmen.

«Man hört nur mit dem Herzen gut», besagt ein Sprichwort. Das Herz ist der Weg zu seinen persönlichen Wünschen und Bedürfnissen. Unerfüllte Wünsche zeigen sich manchmal auch in den nächtlichen Träumen. Visionen und Wünsche können nur in Ruhe entwickelt werden.

Die Übung «Nach innen gehen und auf sein Herz hören» ist eine Möglichkeit, ruhig zu werden und seinen Herzenswünschen näher zu kommen. Weitere Massnahmen, wie der Mensch seinen Visionen näher kommt, sind Ruhe und Erholung einplanen und sich dafür Zeit nehmen. Auch ein Spaziergang oder moderates Joggen in der Natur wirken Wunder.

Mithilfe der folgenden Übung lässt sich nach innen gehen und auf sein Herz hören:

1. Schalten Sie alle Störquellen wie z.B. Handy, Telefon aus. Sorgen Sie dafür, dass Sie während dieser Übung nicht gestört werden. Nehmen Sie eine angenehme Position im Sitzen, Liegen oder Stehen ein. Falls Sie sitzen, achten Sie darauf, dass Ihre Fusssohlen komplett auf dem Boden aufliegen. Ausserdem sollte Ihr Rücken gerade sein. Schliessen Sie anschliessend Ihre Augen und atmen Sie bewusst tief durch Ihre Nase ein und aus. Folgen Sie gedanklich nur Ihrem Atemfluss. Lassen Sie alle störenden Gedanken kommen und wie Wolken weiterziehen. Nehmen Sie wahr, wie Sie mit jedem Ausatmen ruhiger und entspannter werden. Lassen Sie los. Folgen Sie gedanklich Ihrem Atemfluss, bis Sie sich entspannt haben.

2. Legen Sie anschliessend beide Hände auf die Mitte Ihrer Brust. Hier liegt Ihre persönliche Mitte. Sie ist Ihr Zentrierungspunkt. Nehmen Sie nun bewusst mit Ihrem Herzzentrum Kontakt auf, indem Sie sich dort zum Beispiel eine Kugel oder einen Diamanten vorstellen. Atmen Sie mit Freude in diese Stelle hinein und schenken Sie ein Lächeln nach innen.

3. Stellen Sie sich die folgenden Fragen nach innen: Was wollen Sie wirklich? Wo zieht Sie Ihr Herz hin?

Machen Sie, was Sie wirklich glücklich und zufrieden macht? Was haben Sie für persönliche Wünsche und Visionen?

4. Öffnen Sie anschliessend Ihre Augen und schreiben Sie sich auf, was Ihnen zu den Fragen spontan in den Sinn gekommen ist. Vielleicht fallen Ihnen während dem Schreiben noch weitere Punkte ein. Schreiben Sie diese Punkte auf, welche Sie von Herzen anziehen und für Sie stimmig sind.

Die Zentrierung in der persönlichen Mitte, im Herzen jedes Menschen ist der Schlüssel zum Erfolg. Liebe zieht Liebe an, trübe Gedanken ziehen demotivierte und negative Ereignisse und Personen an.

Vorgehen – Selbst-Marketing-Strategien festlegen

Der Weg zum Ziel führt über eine klare und realistische Planung. Dabei sollte die Schriftlichkeit beachtet werden, denn Schriftlichkeit schafft Verbindlichkeit. Deshalb lohnt es sich, einen Aktionsplan aufzuschreiben. Die Schritte sollten einfach und umsetzbar sein. Ausserdem sollten sie zu seiner Person passen.

Folgende Fragen unterstützen Sie bei der Strategieentwicklung:

■ Wie gehen Sie vor, damit sich Ihre Ziele und Visionen verwirklichen?

■ Was brauchen Sie, damit Sie an Ihre Ziele kommen?

■ Kann Sie jemand dabei unterstützen? Werden Sie sich bewusst, ob Sie ein Einzelkämpfer oder Teamplayer sind. Suchen Sie sich Ihre Verbündeten bewusst aus und hören Sie dabei auf Ihr Bauchgefühl.

ganz identifizieren können. Die Strategien müssen zu Ihnen passen. Bleiben Sie bei der Selbst-Vermarktung sich selber.

Go – die ersten Schritte machen

Die Umsetzung liegt an jeder einzelnen Person. Als Einleitung der ersten Schritte wirkt die Zielprogrammierung unterstützend – da das Unterbewusstsein nicht zwischen Vorstellung und effektiver Handlung unterscheiden kann. Es glaubt, dass das mentale Erleben bereits wirklich ist. Die nächsten Schritte muss jeder alleine machen. ■■■■

Caroline Bernardi ist Betriebsökonomin FH, selbständiger Coach und Seminarleiterin. Sie ist Dozentin an Fachhochschulen der Schweiz und Autorin von zahlreichen Publikationen. Als Expertin begleitet sie namhafte Unternehmen und Einzelpersonen in ganzheitlichen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen.
www.bernardi.li

Anzeige

Erfolgreich?

Wir sorgen dafür, dass Ihnen nichts fehlt und organisieren für Sie Weiterbildung in Form von:

- Impulsreferaten
- Tageslehrgängen
- Firmenkursen

Mehr Infos auf www.regioseminare.ch

regioseminare

Regioseminare GmbH . René Berli .
Bahnhofstrasse 14 . CH – 9434 Au
Tel. +41 (0)71 740 05 88 . Fax: +41 (0)71 740 05 89
info@regioseminare.ch . www.regioseminare.ch