

Elements

Communications

## **PR – für Jedermann**

In seiner 2-wöchentlichen Reihe „PR – für Jedermann“ beschreibt der Bildungsreferent und PR-Manager Karsten Zingsheim einfach Tricks und Tipps aus dem Alltag, die Ihnen helfen ohne große Kosten und Aufwand Ihre Öffentlichkeitsarbeit effektiver zu gestalten.

### Etikette

Etiketteregeln haben zweierlei Funktionen.

Zum einen sollen die Personen ausgefiltert werden, die nicht zu einer Gruppe gehören und zum anderen sollen diese Regeln dazuführen, dass die, die sie beherrschen Sicherheit in ihrem Handeln erlangen. Viele denken das Etikette nur etwas mit dem Adel zu tun hat. Richtig ist jedoch das in jeder gesellschaftlichen Gruppe Etiketteregeln herrschen, die wir bewusst oder unbewusst beherrschen.

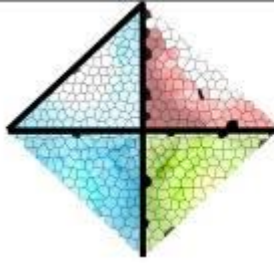
In diesem Newsletter beschäftigen wir uns mit dem Aspekt der Sicherheit im Handeln. Um souverän aufzutreten, ist es wichtig die eigene Körpersprache zu beherrschen und zu verstehen.

#### So vermitteln sie Sicherheit durch den Stand:

- Stehen Sie ruhig und aufrecht, machen sie keine hektischen Bewegungen.
- Belasten Sie beide Beine gleichmäßig.
- Die Außenkanten der Füße sind schulterbreit auseinander.
- Halten Sie die Hände etwas auseinander, in Höhe des Bauchnabels.

#### So vermitteln sie Sicherheit im Sitzen:

- Sitzen Sie aufrecht und ruhig. Nehmen Sie die Sitzfläche ganz ein.
- Nutzen Sie die Armlehnen wenn vorhanden.
- Halten Sie die Hände auseinander.
- Beide Füße haben Bodenkontakt.
- Ober und Unterschenkel haben etwa 100 Grad.



# Elements Communications

## Durch Gestik begeistern Sie ihre Zuhörer:

- Ihre Hände befinden sich immer im Blickfeld ihres Partners.
- Halten sie die Arme leicht angewinkelt, in Höhe des Bauchnabels.
- Unterstreichen sie das gesprochene Wort mit Gesten.
- Passen Sie Ihre Gestik der Situation an.
- Machen Sie große Gesten, wenn es die Situation gestattet!

## So vermitteln Sie Unsicherheit:

- Putz und Korrekturgesten (am Kopf kratzen, Sitz der Krawatte prüfen)
- Unkontrollierte und fahriges Gesten
- Hände verstecken (hinter dem Rücken oder in den Hosentaschen)
- Einen zu starken oder zu laschen Händedruck



## Ein Gesicht, dass begeistert:

### Die Mimik:

Menschen umgeben sich gerne mit Menschen, die eine pos. Stimmung verbreiten. Dies schaffen Sie durch Ihre Mimik. Wenn Ihre Mimik Zuversicht, Vertrauenswürdigkeit, Sicherheit & Sympathie zeigt, wird man sich gerne mit Ihnen umgeben.



### Das wirkt sympathisch:

Lächeln (Zunge an den Gaumen und Mundwinkel hoch).  
Wenden Sie Ihrem Gesprächspartner das Gesicht zu.

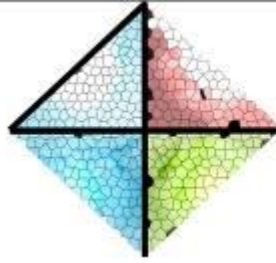


### Vorsicht:

Die Frisur, ein Bart oder eine Sonnenbrille können die Wirkung der Mimik einschränken. Das wirkt dann distanziert (cool) und eher unsympathisch.

### Der Blickkontakt

Durch die Dauer und Intensität des Blickkontaktes werden das Stärkeverhältnis und die Sympathie gemessen. Deshalb unterbricht der vom Rang her Niedrigere zuerst den Augenkontakt.



# Elements Communications

## Empfehlungen für den Blickkontakt

### **Für den Sprechenden:**

- Schauen sie in ein Auge des Gesprächspartners.
- Nehmen Sie den Blick nach ca. 5 Sekunden kurz zur Seite weg. Das verhindert, dass Ihr gegenüber sich angestarrt fühlt.



### **Für den Zuhörer:**

- Schauen Sie ruhig in die Augen des Gesprächspartners.
- Nicken Sie zustimmend als zusätzliches Kontaktsignal. (Aktives Zuhören)

## Vielen Menschen fällt es schwer, Blickkontakt zu halten, wenn sie ...

- Sich unser oder unterlegen fühlen.
- Lügen, bitten oder sich vorstellen.
- Sich langweilen.
- Keine Zeit mehr haben.

Nur wer Blickkontakt hält, hat die Möglichkeit, die Wirkung seiner Worte zu erkennen und das eigene Gesprächsverhalten darauf abzustimmen.

## Kleider machen Leute

Eine Uniform macht noch keinen Polizisten – aber er wird daran erkannt.  
Ihre Kleidung ist ein wichtiger Faktor bei Ihrer Beurteilung durch Kunden.

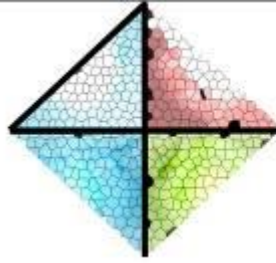
Viele Menschen tragen Berufskleidung.  
Doch in vielen Branchen gibt es nur ungeschriebene Richtlinien.

Diese zu kennen ist das A und O des ersten Eindrucks.



Gepflegt,  
geschmackvoll und  
eher etwas  
konservativ ist selten  
verkehrt ☺





# Elements Communications

---

## Wenn Sie unsicher sind:

- Fragen Sie Kollegen oder Vorgesetzte, welche Kleidung angemessen ist.
- Bei einem Erstkontakt: Schauen Sie sich Fotos auf der Homepage an → Spiegel der Unternehmenskultur.
- Kleiden Sie sich bei einem ersten Kontakt lieber etwas besser.
- Übertrumpfen Sie niemals den Gastgeber, wenn Sie sich außerhalb des geschäftlichen Rahmens mit einem Kunden treffen.

## Welche Farbe steht mir?

- 20 % Ihrer Garderobe tragen Sie bevorzugt, weil Sie sich in ihr Wohlfühlen.
- Sie fühlen sich in dieser Kleidung wohl, weil Menschen pos. darauf reagieren.
- Folgerichtig – machen Sie schon das Richtige ...

## Die Kleidung des Geschäftsmannes:

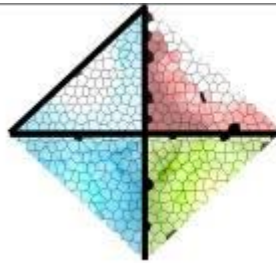
- Dezenter Anzug ohne Schnörkel in Dunkelblau oder Grau.
- Schmuck oder auffällige Kleidung lenken ab.
- Schwarze Schuhe sind besser geeignet als braune oder dunkelrote.
- Ihre Strümpfe sollten grau oder schwarz sein und in jeder Sitzhaltung kein nacktes Bein erkennen lassen. (Ihre Strümpfe sollten niemals weiß sein!)
- Ein weißes Hemd ist immer richtig. Helles Blau und Rosa gehen aber auch.
- Bevorzugen Sie Hemden mit einem Kentkragen, weil die Schenkel des Kragens am besten durch das Revers des Jacketts verdeckt werden. Dies gilt als korrekte Kleidung.
- Eine Krawatte gehört zum korrekten Outfit. Sollten Sie unsicher bezüglich Form und Farbe sein, orientieren Sie sich an Ihren Führungskräften.

## Die Kleidung der Geschäftsfrau

Die Frau in der Geschäftswelt sollte einerseits ihr Frau sein nicht verleugnen, andererseits ihre Reize nicht zu offensichtlich einsetzen.

Ihre Kleidung sollte gepflegt, hochwertig und dezent sein.

- Bei Anlässen, zu denen er einen Anzug trägt, ist für Sie das Kostüm oder der Hosenanzug passend.
- Sein Hemd ist ihre Bluse, seine Krawatte ist Ihr Halstuch oder Ihre Kette.



# Elements Communications

- Bei den weniger offiziellen Anlässen ist auch ein Kleid möglich, das Sie mit einem Blazer aufwerten können.
- Als Farbe für Kostüm oder Anzug ist Grau oder Dunkelblau zu bevorzugen, die Bluse sollte weiß oder hellblau sein.
- Halten Sie immer eine Ersatzstrumpfhose bzw. Ersatzkniestrümpfe griffbereit, für den Fall einer Laufmasche.
- Beine und Füße sind immer bedeckt, das heißt, zu Kleid oder Anzug tragen Sie immer eine passende Feinstrumpfhose bzw. – nur bei Anzügen – Feinkniestrümpfe.
- Treten Sie in der Geschäftswelt immer schlicht auf.
- Dezentere Schmuck ist möglich.
- Wählen Sie eine Frisur, die keine Haare in Ihr Gesicht fallen lässt und Sie zu korrigierenden Gesten zwingt.

## Das geht gar nicht – bei Ihm und Ihr:

- Ungepflegte Schuhe.
- Ein ausgebeultes Jackett oder Hosentasche durch Ihre Geldbörse, Schlüssel usw.
- Papiertaschentuch statt Stofftaschentuch.
- Gelockerter Krawattenknoten oder offener oberster Hemd / Blusenknopf.
- Verschwitzt sein.

Wollen Sie mehr über Etikette wissen? Ich lade Sie zu meinem weiterführenden Onlineseminar ein.

Diesen Monat zu einem besonderen Jahresanfangspreis.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie über diesen [Link](#):



IHR PARTNER  
FÜR:

- BERUFLICHE  
WEITERBILDUNG
- KOMMUNIKATIONS &  
MEDIENTRAINING /  
MEDIENPÄDAGOGIK

4-ELEMENTS  
COMMUNICATIONS

WENN MAN SIE KENNEN SOLLTE!

[WWW.FOUR-ELEMENTS-COMMUNICATIONS.DE](http://WWW.FOUR-ELEMENTS-COMMUNICATIONS.DE)