

IN 5 SCHRITTEN ZUR "MARKE ICH"

WORK SHEET 3

DEINE KLUGE ABGRENZUNG MIT
EINEM PERSÖNLICHEN
WIEDERERKENNUNGSWERT
SCHAFFEN



Netzwerk Kadertraining

IMPRESSUM

Herausgeber

Netzwerk Kadertraining GmbH
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau
Schweiz

www.kadertraining.ch

Geschäftsführung

Mathias Z. Bühler

Redaktion

Ulrike Clasen

Projektleitung, Gestaltung

Sandra von Moos

© Netzwerk Kadertraining,
Dezember 2022
Alle Rechte vorbehalten



Netzwerk Kadertraining

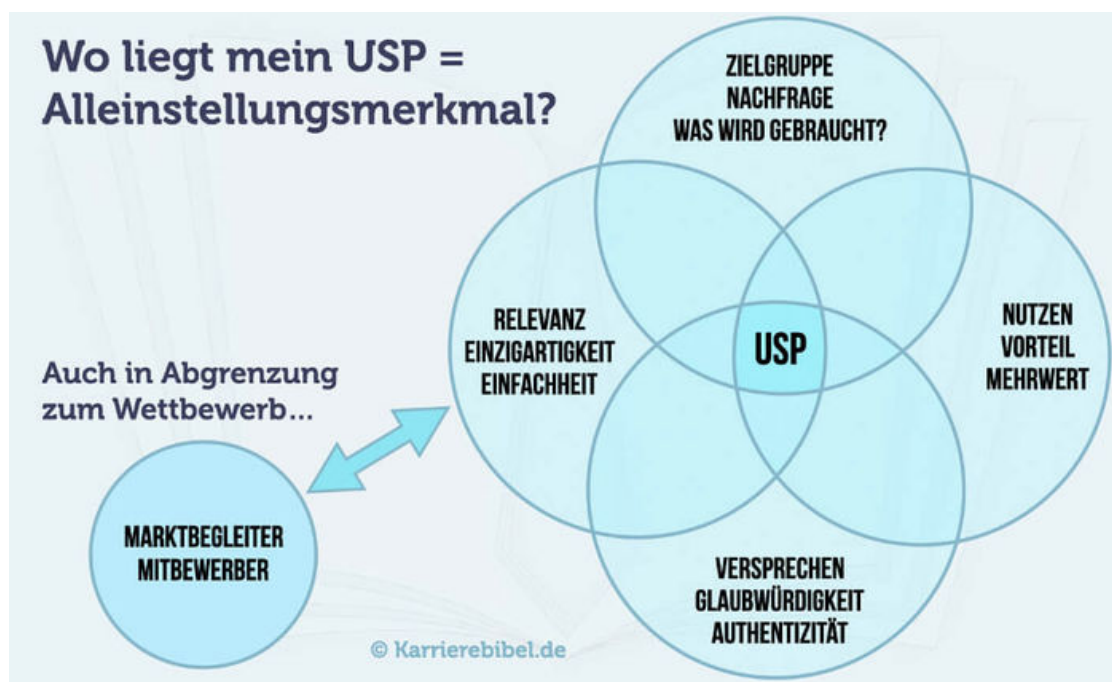
1. DEIN PERSÖNLICHER USP

Der englische Begriff „**Unique Selling Proposition**“ ist der Marketingsprache entlehnt und kann mit „Alleinstellungsmerkmal“ übersetzt werden.

Dein Alleinstellungsmerkmal ist das, was Dich ausmacht. Es ist die Summe Deiner Eigenschaften, Deines Leben- und Lernweges, Deines Verhaltens und Deiner Strategien, mit anderen umzugehen. Das alles betrachtet unter dem Blickwinkel, was kann davon für andere von Nutzen sein.

Klar Du verkaufst nicht Dich, aber Deine Ideen und Du bist daran interessiert, dass andere Dich wahrnehmen und vielleicht von Dir motiviert und überzeugt werden können.

Dein persönlicher USP, Dein Alleinstellungsmerkmal kann keine andere Person, wiederholen, es gehört zu Dir. Damit hebst Du Dich von anderen ab. Das stützt Deine "Marke Ich" sehr.



Dein persönlicher USP bringt die Essenz Deiner Person im Umgang für andere, kurz und knapp auf den Punkt. Es wird möglichst in einem Satz formuliert.

Damit es Dir leichter fällt, Deinen USP herauszufinden und so Deine "Marke Ich" in der Positionierung zu unterstützen, helfen Dir die Ergebnisse der vorherigen Übungen und Notizen der ersten beiden Woche. Deine persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen sind jetzt die wichtige Basis für Deinen persönlichen USP.

DEIN PERSÖNLICHER USP

Damit Du Deinen persönlichen USP ausarbeiten und damit Deine "Marke Ich" unterstreichen kannst, ist es wichtig, Dir einen Überblick zu verschaffen, worin Du gut bist und was Dich ausmacht. Hierfür haben wir Dir einige Fragen zusammengestellt.

Was kannst Du besonders gut, im beruflichen und privaten Kontext? Was sind Deine Stärken? Was können andere von Dir erwarten?

Welche Kompetenzen bieten einen Mehrwert für Deine zukünftigen Arbeitgeber, Arbeitskollegen oder auch Kunden - oder auch in Deinem sozialen Umfeld, Deiner Familie, bei Deinen Freunden?

Welche Eigenschaften hast Du, die andere nicht so schnell kopieren können und die im Umfeld als individuelle Stärke, Erfahrung oder hohe Fähigkeit erkannt wird? Vielleicht ist es auch Deine Stärke, Beziehungen zu halten.

Beispiel 1: Beziehungsstärke

Mich zeichnet aus, dass ich sehr schnell mit anderen Menschen in Beziehung treten kann. Ich habe ein grosses Netzwerk, auf das ich zurückgreifen kann.

Beispiel 2: Beständigkeit, Zuverlässigkeit, Sicherheit

Mir ist es wichtig, dass ich von anderen immer wieder als Ruhepol gesehen werde. Man kann zu mir kommen und mich um Hilfe bitten. Ich habe immer wieder eine Idee.

DEINE USP VISION

Dein Alleinstellungsmerkmal, Dein USP ist auch ein Versprechen, was andere von Dir erwarten können.

Du beschreibst nachhaltig und glaubwürdig, was Dich ausmacht.

Wir zeigen Dir hier, wie andere diese Aufgabe gelöst und ihr einzigartiges Portfolio aus all ihren Ressourcen zusammengestellt haben, in dem sie ihr Ressourcen zu einem Gesamtbild zusammen geführt haben. Lass dich inspirieren.

1.
Das Wissen um
andere Kulturen und
Vielsprachigkeit zum
Anker machen:

"Ich bin diejenige, die in vier Sprachen verhandlungssicher ist und Erfahrungen aus vielen anderen Kulturkreisen für andere nutzbar machen kann."

2.
Aus allen Ressourcen
und dem
umfassenden Wissen
einen Leistungsmix
herstellen:

"Meine Ausbildungen haben mir Einblick in viele Branchen gegeben und ich kann das Wissen vernetzt abrufen und einsetzen und bleibe immer am Neuesten dran."

3.
Den klaren
Unterschied zu
anderen als USP
herausheben:

"Ich schaffe es, in kurzer Zeit auf den Punkt zu kommen und die Menschen zu begeistern."

4.
Vertrauen und
Sicherheit als Anker
für den USP:

"Ich gehe meist genau und analytisch vor, überlege gut, berate mich und auf meine Entscheidungen kann man sich verlassen."

DEINE USP VISION

5.
Energie und
Gestaltungskraft als
Basis für den USP:

"Ich habe jede Menge Energie und es ist mir wichtig, wenn ich etwas bewegen, mitgestalten und mein Bestes geben kann."

Oder halt auch ganz kurze USP wie:

"Auf mich kann man sich verlassen."

"Ich will etwas bewegen."

"Ich habe immer gute Ideen."

Du hast mit Deiner Arbeit hier die Merkmale definiert, die Dich aus der Allgemeinheit herausheben. Dein eigener Stil macht es aus, wie Du Dich mit Deiner "Marke Ich" definierst. Bleib dabei authentisch und vertraue darauf, dass Du das gut und glaubwürdig kommunizieren kannst.

Mit Deinem Auftreten trägst Du die Nachricht nach aussen, wer genau Du bist und was andere von Dir erwarten dürfen. Im besten Fall erinnern sich die Menschen an Dich und Deinen USP.

Probiere es selbst aus. Nimm Deine Notizen von Seite 34 zur Hand und erarbeite Dir daraus Deinen USP.

Was zeichnet Dich aus und macht Dich einzigartig?

2. SELBSTBEWUSST AUFTRETEN

Der Titel sagt es schon:

Du bist Dir bewusst, wer Du bist, was Du willst und kannst dadurch selbstsicher auftreten.

Klingt einfach, ist es oft aber nicht.

Sicher kennst Du Situationen, in denen es schwer ist, so aufzutreten und sich so zu zeigen, dass Du Deine Wünsche und Bedürfnisse durchsetzen kannst. Gleichzeitig gibt es aber auch Deine Erinnerungen an Situationen und Gegebenheiten, wo es Dir besser gelungen ist. Du hast sicher schon erlebt, in einer Gruppe oder gegenüber einzelnen Menschen mit Deinen Themen, Deinen Fragen, Anregungen und Bitten "zum Zuge" gekommen zu sein. Aber weisst Du auch noch, wie genau Du das damals gemacht hast?

Selbstbewusstes Auftreten ist die Fähigkeit, Deine eigenen Vorstellungen, Ideen und Wünsche gegenüber anderen überzeugend und vertrauenswürdig zu äussern, unabhängig davon, ob es sich um einfache und bekannte oder um fordernde und kritische Situationen handelt.

Es geht in keinem Fall um arrogantes, überhebliches oder aggressives Auftreten. Es geht um Deine Fähigkeiten, in allen Situationen besonnen und souverän zu reagieren. Es ist Deine Kompetenz, in allen sozialen Situationen so aufzutreten und zu agieren, dass Du Deine Wünsche und Bedürfnisse befriedigen kannst, ohne andere Menschen damit einzuschränken. Das heisst, Deine Ziele erreichen und die der anderen nicht zu verletzen. So wird Selbstsicherheit beschrieben und sich seiner selbst sicher zu sein, ist die Summe von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Selbstsicherheit gehört unter die Rubrik der Sozialkompetenzen. Darunter werden alle Fähigkeiten zusammengefasst, die es ermöglichen, mit anderen Menschen erfolgreich zusammen zu leben, zu arbeiten und gemeinsame Ziele zu erreichen. Dazu gehören zum Beispiel auch Deine Kommunikationskompetenzen, Führungs- und Teamfähigkeit, Kritik und Konfliktfähigkeit und interkulturelle Kompetenzen.

2. SELBSTBEWUSST AUFTRETEN

Als erstes gehen wir nun der Frage nach, wann und wie es dir gelungen ist, selbstbewusst und selbstsicher aufzutreten. Erinnerung dich an vergangene Situationen, in denen Du selbstbewusst und klar aufgetreten bist.

- Welche Situationen fallen dir spontan ein?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Was ging dir durch den Kopf?

Schreibe alles dazu in die untenstehende Tabelle. Viel Spass beim Entdecken.

Liebvoller Hinweis: Wenn Du nicht in allen Punkten ein Beispiel findest, ist es umso wichtiger, dass Du für Dich entscheidest, genau diese Eigenschaften bei Dir zu fördern.

Meine Erfahrungen im selbstbewussten Auftreten bei:	Meine Gefühle, Emotionen, Gedanken dabei waren.....:
Der freien Meinungsäußerung, ohne Dich vor Kritik oder Ablehnung fürchten zu müssen:	
Komplimenten annehmen und dem Geber ehrlich und aufrichtig dafür Danke sagen:	
Auf andere kontaktfreudig zugehen und ein Gespräch beginnen:	
Eigene Wünsche anderen gegenüber klar zu formulieren und auch durchzusetzen:	

SELBSTBEWUSST AUFTRETEN

Meine Erfahrungen im selbstbewussten Auftreten bei:	Meine Gefühle, Emotionen, Gedanken dabei waren.....:
Forderungen stellen und diese mit Argumenten zu unterstützen:	
Klar und deutlich NEIN- Sagen und diese Haltung auch deutlich zu machen:	
Eigene Fehler akzeptieren, ansprechen und mit Kritik offen umzugehen:	

Wenn Du ab jetzt täglich übst, Dein selbstbewusstes Auftreten zu verbessern, dann kannst du bald schon erste Veränderungen an Dir und Deiner Wirkung auf andere feststellen. Du nährst Dich dem, was Du mit der "Marke Ich" ganz bewusst nach aussen zeigen willst.

Dieser Prozess braucht aber auch Zeit. Hab Geduld mit Dir und Deinen Gefühlen und Gedanken, die dadurch ausgelöst werden. Selbstbewusst zu sein, bedeutet aber nicht, Dich ständig zu kritisieren. Sei mit Deinem Feedback so freundlich mit Dir, wie Du auch von anderen aufbauendes Feedback erhalten willst.

Menschen, die gute Ausstrahlung haben und die wir als selbstbewusst im Auftritt wahrnehmen, haben ihre ganz persönlichen Strategien, um beispielsweise die Nervosität vor einem Auftritt zu bändigen. Und was sie auch sagen: Mit der Zeit geht es immer besser. Hab Geduld mit Dir und genieße diese Reise zu Deinem selbstbewussten Auftreten mit Deiner "Marke Ich".

STÄRKE DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN

Selbstbewusstes Auftreten will geübt werden. Je mehr Du Dich darin selbst herausforderst und übst, desto routinierter wirst Du mit der Zeit.

Sich das Bewusstsein zu verschaffen, warum jemand Dir zuhören soll, kann schon helfen, Deine Nervosität etwas zu dämpfen. Dein Gegenüber möchte etwas von Dir hören, sehen, was nur Du ihm oder ihr geben kannst.

1. Lerne Dich Selbst kennen und zu schätzen

Mache nachfolgende Übung, wenn Du allein bist und scheue Dich nicht sie auszuführen. Es ist sehr spannend, das zu tun.

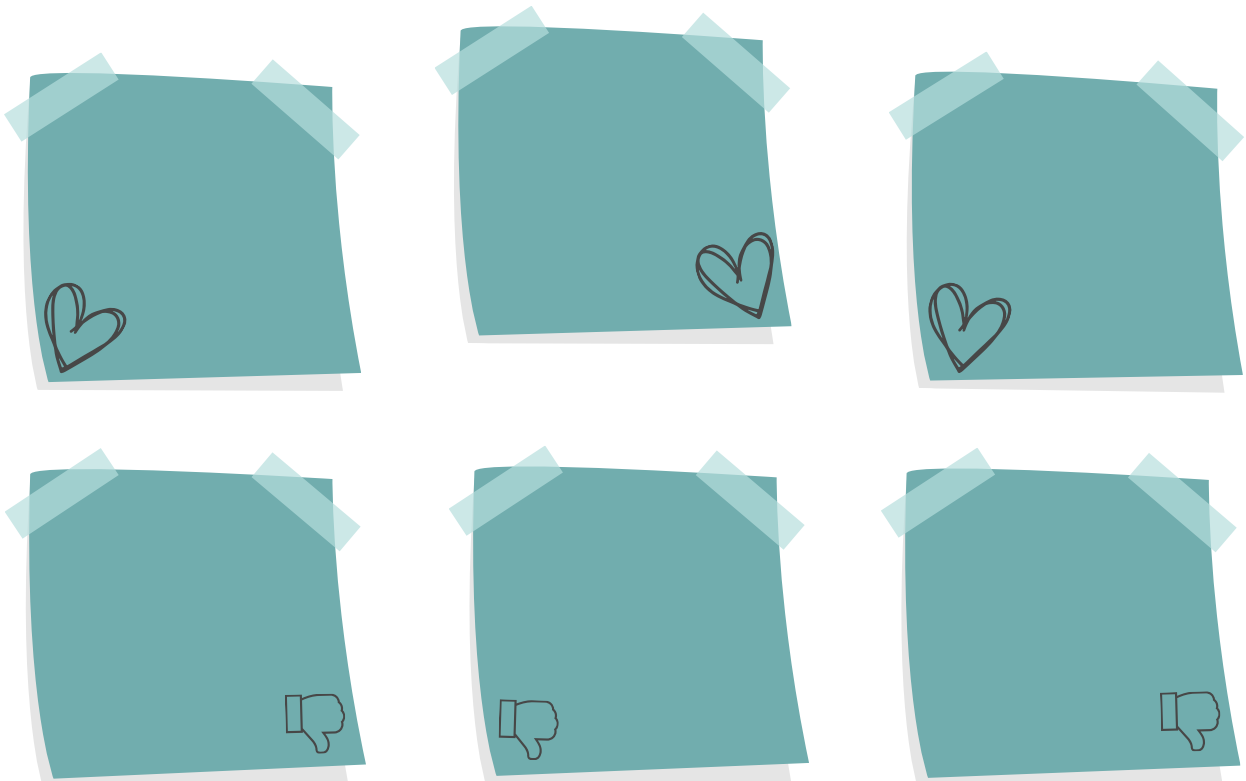
Stelle Dich bitte vor einen Spiegel. Am besten einen, wo Du dich als Ganzes siehst. Schau Dich an und notiere Dir nachfolgend alles auf, was du an dir magst und was Du noch verstärken oder verändern willst.



= Das mag ich an mir



= Das möchte ich verändern



Mit dieser Übung kannst Du Deine:n innere:n Kritiker:in überwinden oder auch ein bisschen überlisten. Du hast immer wieder Möglichkeiten, etwas zu verändern. Glaube an Dich selbst, an das was Du kannst und was Du weisst. Wenn Du Deinen Wert kennst, kannst Du innerlich stolz auf Dich sein und das nach aussen ausstrahlen.

STÄRKE DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN

2. Körperhaltung

"Man kann nicht, nicht kommunizieren".

Das Zitat von Paul Watzlawick sagt aus, dass wir nicht nur mit Worten sprechen, sondern mit dem ganzen Körper. Gesten, Mimik und Körpersprache zeigen manchmal etwas anderes, als was die Worte ausdrücken. Achte auch bei Dir darauf, wie Deine Körpersprache Deine Worte unterstützen.

Frage Dich, mit welcher Körpersprache Du Deine "Marke Ich" unterstützen willst.

- Ist meine Körperhaltung offen und bin ich aufgerichtet?
- Halte ich den Blick offen und kann andere anschauen?
- Sind meine Bewegungen und Gesten ruhig und nicht fahrig?

Übe, damit sich Deine selbstbewusste innere Haltung auch in der äusseren Haltung zeigt.

Achte von nun an bei Gesprächen auf Deinen Blickkontakt. Finde heraus, ob Deine Körperhaltung gerade ist und bemerke, in welchen Situationen oder Gesprächsthemen es Dir schwerer fällt, eine gute Körperspannung zu halten. Wenn Du Dich damit beschäftigst, wird es immer besser und einfacher für Dich werden.

Deine Erkenntnisse:



STÄRKE DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN

3. Komplimente geben und nehmen

Es ist für viele Menschen einfacher, Komplimente an andere auszusprechen, als Komplimente anzunehmen. Noch viel schwerer fällt es, sich selbst ein Kompliment zu machen.

Die nächste Übung wird Dein Selbstbewusstsein stärken und Dich unterstützen, genauer hin zu schauen. Du beginnst damit, Dir Komplimente zu geben.

Mache Dir nun jeden Tag, am besten gleich am Morgen früh, ein Kompliment. Das kann sein:

- Ich habe einen gesunden Körper und eine perfekte Beweglichkeit.
- Hey, ich bin wirklich fit und ausgeschlafen aus dem Bett gesprungen.
- Heute habe ich eine besonders freundliche Ausstrahlung.

Freue Dich über das Kompliment, nimm es an und verinnerliche es.

Sobald sich das nicht mehr fremd anfühlt und Du Dich über Deine Komplimente freust, kannst Du einen Schritt weiter gehen. Wenn Du ein Kompliment von Aussen erhältst, nimm es an. Sag einfach Danke und genieße. Es braucht keine Analyse, kein Überdenken oder Runterspielen.

Du wirst merken, wie Dein Selbstbewusstsein von Tag zu Tag stärker wird. Genieße es und übe täglich weiter, für Dich und Deine "Marke Ich".

Deine Erkenntnisse:



3. ÜBERPRÜFE DEIN AUFTRETEN

In dieser Woche hast Du viel an Dir und Deiner "Marke Ich" gearbeitet. Du hast Deinen ganz persönlichen USP erstellt und dich mit Deinem selbstbewussten Auftreten auseinander gesetzt. Vielleicht hast Du Dir auch das eine oder andere vorgenommen, dass Du gerne ändern oder in Deinem Alltag integrieren möchtest.

Dazu gehört auch, Dich selbst regelmässig zu reflektieren und Deinen aktuellen IST Zustand mit Deinem Wunschzustand zu vergleichen. Viel Spass bei Deiner Reflektion.

Was hat sich seit der Übung für Dein selbstbewusstes Auftreten verändert?

Wie nimmt Dein Umfeld die Veränderung wahr?

Was funktioniert schon gut?

Wo liegen die Herausforderungen bei Deinem selbstbewussten Auftreten?

3. ÜBERPRÜFE DEIN AUFTRETEN

An welchen Themen möchtest Du unbedingt noch arbeiten?

Stell Dir folgende Situation vor Deinem inneren Auge vor: Du bist Expert*in in einem Thema und darfst ein Referat halten. Bis jetzt kennst Du nur die Location und weisst, dass es mehrere Referate in unterschiedlichen Räumen gleichzeitig gibt. Kurz vor Deinem Auftritt erfährst Du, dass Dein Thema auf grosse Resonanz gestossen ist, die Veranstalter*innen deshalb kurzfristig die Räume wechseln und Du nun im grössten Raum referieren kannst.

Was sind jetzt Deine Strategien, um ruhig und gekonnt auf der Bühne zu performen und die Menschen von Dir zu überzeugen?

Um Deine Strategie zu verinnerlichen, kann ein "Anker" also ein kleiner Reminder (zum Beispiel in Form einer Bohne in der Hosentasche, oder einem starken Wort in Gedanken) hilfreich sein. Was ist Dein möglicher Anker für Dich?

Deine Erkenntnisse:

