

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Die 17 wichtigsten Sympathieförderer

- Jammere nicht. Negative Menschen wirken negativ. „Wende Dein Gesicht der Sonne zu und du lässt den Schatten hinter dir.“ (Afrikanisches Sprichwort)
- Lächle. Lächeln zaubert Schönheit in Dein Gesicht.
- Sprich Dein Gegenüber mit dem Namen an. Jede und jeder hört den eigenen Namen gerne.
- Gewöhne Dir einen festen Händedruck an. Nicht zu fest, aber auf keinen Fall schlaff oder weich.
- Halte Augenkontakt. Dein Credo: „Ich schaue in die Augen, mit wem ich rede.“: Wenn Du bewusst die Augenfarbe wahrnimmst, bist Du in Verbindung.
- Achte auf Deine Körpersprache. Zeige Präsenz, aber keine Dominanz.
- Auch wenn es schier unmöglich scheint: Steck das Smartphone in die Tasche. Und lass es dort, bis die Unterhaltung beendet ist.
- Im Gespräch geht es um Dein Gegenüber. Gib ihr bzw. ihm Raum. Du hast zwei Ohren, aber nur einen Mund. In diesem Verhältnis solltest Du sie benutzen.
- Höre nicht nur zu, höre aktiv zu. Aktives Zuhören erfordert drei Schritte: Hören, Verstehen und Antworten.
- Erzähle tolle (kurze) Geschichten. Üben hilft dabei.
- Stelle freundliche Fragen. Übe keinen Druck aus, sondern zeige Interesse.
- Ziehe keine voreiligen Schlüsse. Halte Dich mit einem Urteil zurück. Schütze Dich vor Vorurteilen.
- Sorge dafür, dass jede und jeder sich zugehörig fühlt
- Wenn jemand unterbrochen wird, bitte Du die Person, weiter zu reden.
- Lasse erkennbar gelangweilten Small Talk einfach weg. Der Pluspunkt zeigt dir, wie Small Talk geht: http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:a4.9.pluspunkte_erfolgreich_smalltalken.pdf
- Mach ein ehrliches Kompliment. Echte Komplimente tun gut.
- Reagiere selber freundlich auf Komplimente.
Zum Beispiel: „Danke! Das zu hören, tut richtig gut“.

Siehe auch:

http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:a4.1.pluspunkt_der_erste_eindruck_zaeHLT.pdf

http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:a4.5.pluspunkt_15_punkte_fuer_mehr_ausstrahlung.pdf

http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:a4.17.pluspunkt_247_besser_zuhoeren.pdf

Alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischule-wiki.spd.de>.