

Der erste Eindruck zählt

Der erste Eindruck erfolgt immer, und zwar unbewusst und in Sekundenschnelle. Er legt die Basis für die weitere Kommunikation. Deshalb gilt vorweg: Freundlich sein. Das kann nie schaden, denn Freundlichkeit öffnet Türen und Herzen.

1. **Das Ziel: eine positive Grundstimmung.** Schaffe eine gute Voraussetzung für Offenheit, Einlassbereitschaft und Vertrauen bei Deinen Gesprächspartnerinnen und -partnern.
2. **Kleidung und Körpersprache:** Bevor auch nur ein Wort gewechselt ist, geben Deine Körpersprache und Deine Kleidung schon die erste Visitenkarte ab.
3. **Körpersprache:** Vermeide Signale, die Dich verschlossen, desinteressiert oder unsicher erscheinen lassen. Hände in den Hosentaschen oder gekreuzte Arme sind tabu.
4. **Begrüßung:** Schaue Deinem Gegenüber in die Augen. Schenke ein ungezwungenes Lächeln.
5. **Händedruck:** Nicht zu lasch, nicht zu fest, sondern der körperlichen Konstitution des Gegenübers angemessen.
6. **Mimik:** Ein regloses Gesicht verunsichert uns Menschen, weil Du leblos und teilnahmelos erscheinst. Mit lächelndem Blickkontakt zeigst Du Wertschätzung und Interesse.
7. **Schultern:** Deine Schultern sollen gerade und locker bleiben, ziehe sie weder nach vorn, hinten oder oben. Nur mit lockeren Armen kannst Du souverän gestikulieren.
8. **Distanz:** Bist Du zu distanziert oder zu nah, entsteht leicht ein ungutes Gefühl bei Deinem Gegenüber. Vermeide zu dick aufgetragenes Aftershave oder Parfüm (weniger ist mehr!).
9. **Stimme:** Auch beim ersten Eindruck macht der Ton die Musik. Atme entspannt, dann wird Deine Stimme fester. Wähle eine für Dich mittlere Stimmlage und sprich deutlich.
10. **Inhalt:** Auch, wenn der erste Eindruck schon entstanden ist, bevor das erste Wort fällt, ist es nicht egal, was Du sagst. Falle nicht mit der Tür ins Haus, starte mit einem Small-Talk.
11. **Stimmung:** Zeige, dass Dir Deine Tätigkeit/Aufgabe/Funktion Freude bereitet. Zynische Bemerkungen fallen negativ auf Dich selbst und Deine Organisation zurück.
12. **Zum Abschied:** Lächeln, in die Augen gucken und sich Zeit nehmen für die Verabschiedung. „Eine liebenswürdige Handlung ist niemals eine verschwendete Handlung.“

Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck.

Aber der letzte Eindruck bleibt.