

# DM-Tipp

So erfahren Sie, was andere über Sie denken



**«Die Wahrheit verletzt tiefer als jede Beleidigung», sagte einst der französische Autor Donatien-Alphonse Marquis de Sade (1740 – 1814). Dieses Zitat bringt das Problem auf den Punkt: Niemand wird gern kritisiert. Doch jeder benötigt die Rückmeldung von anderen, um sich weiterzuentwickeln, sich selbst besser kennenzulernen und seinen «blinden Fleck» wahrzunehmen. Und bestimmt wünschen auch Sie sich insgeheim zu wissen, was andere wirklich von Ihnen halten.**

### **Selbst- und Fremdbild sind zwei Paar Schuhe**

Wenn Sie nicht wissen, wie Sie auf andere wirken, ist es sehr wahrscheinlich, dass Selbst- und Fremdwahrnehmung nicht übereinstimmen. Ihr Selbstbild ist entweder zu positiv oder zu negativ. Und so sind Probleme vorprogrammiert: Entweder leiden andere unter Ihrer verschobenen (zu positiven) Wahrnehmung, oder Sie leiden selbst, weil Sie sich zu negativ sehen und mit sich unzufrieden sind. Ziel ist also, Ihr Fremd- und Selbstbild so gut wie möglich in Übereinstimmung zu bringen. Nachstehende fünf Schritte zeigen Ihnen, wie Sie dies bewerkstelligen können.

### **Wie Sie Ihr Selbstbild mit dem Fremdbild abgleichen**

#### **1. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung**

Versuchen Sie, die routinierten Prozesse in Ihrem Alltag wieder bewusst wahrzunehmen: Wonach genau riecht Ihr Lieblingsparfum? Wie hört sich der Motor Ihres Wagens an, wenn Sie ihn anlassen? usw. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit trainieren, werden Sie merken, wenn Sie sich am Nacken kratzen, mit dem Besteck gestikulieren oder Ihre Stimme schrill wird. «Erziehen» Sie sich selbst – mit Wohlwollen, Geduld und Ausdauer. Und schenken Sie dabei auch Ihren Stärken besondere Aufmerksamkeit. Übrigens: Besonders effizient für das Einschätzen der eigenen Aussenwirkung ist die Analyse vor der Kamera. Auch wenn es Ihnen zu Beginn unangenehm ist, sich selbst zu beobachten: Sich dem Bild zu stellen, lohnt sich!

### **Weisheit aus dem Talmud**

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

#### **2. Nehmen Sie indirektes Feedback wahr**

Beobachten Sie nicht nur sich selbst, sondern auch die Reaktionen Ihrer Mitmenschen. Verhalten, Gestik, Mimik, Wortwahl und Tonfall können sehr aufschlussreich sein. Hören Sie auch die Botschaften, die durch die Blume verkündet werden. Beispiel: Sie treffen per Zufall einen ehemaligen Schulfreund. Seine offene Körperhaltung, sein Lachen und sein wacher Blick zeigen Ihnen, dass er sich richtig freut, Sie wiederzusehen. Er ist nicht – wie befürchtet – sauer, dass Sie sich so lange nicht gemeldet haben.

Überprüfen Sie wenn nötig Ihre Annahmen: «Bitte sagen Sie, wenn ich Sie mit zu vielen technischen Hintergründen langweile. Wünschen Sie eine kurze Pause?» Dies zeigt Ihrem Gesprächspartner, dass Sie aufmerksam und feinfühlig sind. Verurteilen Sie niemanden, ohne ihm die Möglichkeit zu geben, Unstimmigkeiten aufzuklären.

#### **3. Fordern Sie aktiv Feedback ein**

Dieser Punkt ist der allerwichtigste, denn Feedback ist eine Hol- und keine Bringschuld. Statt im Unklaren zu sein und nicht zu wissen, was Kollegen, der Chef, Nachbarn oder Freunde über Sie denken, ist es besser, eine Offensive zu starten:

- a) Bitten Sie einen Menschen um ein fundiertes Feedback, dem Sie vertrauen, dessen Meinung Sie wertschätzen und der Sie gut kennt.
- b) Stellen Sie detaillierte Fragen, zum Beispiel: «Habe ich während meines Vortrags laut, deutlich und langsam genug gesprochen?» oder: «Wie erlebst du mich im Berufsalltag?» oder «Habe ich irgendwelche nervende Gewohnheiten?» (ein so genannter «blinder Fleck»)
- c) Haken Sie nach. Am Anfang sagen viele gern etwas Nettes, um nicht unhöflich zu sein. Lassen Sie es nicht dabei bewenden, denn nur konstruktive Kritik hilft Ihnen, sich weiterzuentwickeln: «Es muss doch etwas geben, das ich besser machen kann.» Halten Sie es aus, wenn kurz Schweigen herrscht ...

### **3 Tipps für den Alltag**

1. **Im Berufsleben:** Wenn Sie nicht genau wissen, was Ihr Chef über Sie und Ihre Leistungen denkt, dann bitten Sie ihn um ein Feedback-Gespräch unter vier Augen. Sagen Sie ihm, dass Sie gern wüssten, wie zufrieden er mit Ihnen ist und welche Erwartungen er an Sie stellt. Notieren Sie im Vorfeld konkrete Situationen und sprechen Sie ihn konkret darauf an: «Die Vorbereitung des Kongresses hat mir sehr viel Spass gemacht. Ich sehe meine Stärken eher beim Organisieren. Ist das auch Ihr Eindruck?»

2. **Als Chef:** Führungskräfte erhalten von ihren Mitarbeitern selten Feedback, da sie negative Folgen fürchten. Greifen Sie in diesem Fall am besten auf eine anonyme schriftliche Befragung zurück. Notieren Sie die Fragen, die Ihnen wichtig sind, und erstellen Sie einen Fragebogen.
3. **Im Privatleben:** Es ist wertvoll, Freunde zu haben, die Ihnen den Spiegel vorhalten dürfen, die Ihnen sagen dürfen, dass Sie sich im Ton vergriffen oder danebenbenommen haben.

#### 4. Nehmen Sie die Rückmeldung an

Je nachdem, wie Sie auf Kritik reagieren, halten die Menschen aus Angst, Mitleid oder falschem Respekt mit ihren wahren Ansichten zurück. Achten Sie deshalb auf folgende Punkte:

- a) **Nehmen Sie die Rückmeldung, die Sie eingefordert haben, an** – auch wenn sie Ihnen nicht gefällt oder Sie anderer Meinung sind. Hören Sie nicht auf den Ton, sondern auf den Inhalt, und lassen Sie die Informationen erst einige Tage wirken.
- b) **Hören Sie aufmerksam zu, bleiben Sie souverän und bedanken Sie sich**, statt in die Defensive zu gehen, Erklärungen abzugeben und sich zu rechtfertigen. Sagen Sie höchstens: «Vielen Dank. Ich werde darüber nachdenken.» Letzten Endes entscheiden Sie, welchen Meinungen Sie Bedeutung schenken und welchen nicht.
- c) **Versuchen Sie, bis zum letzten Wort zuzuhören**, auch wenn Sie die Meinung Ihres Gegenübers nicht teilen.

#### 5. Überdenken Sie das Feedback, und werden Sie aktiv

Lassen Sie die Erkenntnisse aus den Rückmeldungen nicht versickern. Wichtig ist, dass Sie sich genug Zeit geben, um sie zu überdenken und etwas zu ändern. Setzen Sie sich dann realistische Ziele und arbeiten Sie geduldig an sich. Das Entscheidende ist, dass Sie aktiv werden und langfristig an den angestrebten Veränderungen arbeiten.

**Tipp: Im Spiel zum Ziel!** Es gibt zahlreiche Gesellschafts-Spiele (zum Beispiel «Activity», «Privacy» oder «Faces»), die sich mit der Persönlichkeit, der Selbst- und Fremdwahrnehmung und dem ersten Eindruck der Mitspieler befassen. Alle basieren auf einem ähnlichen Prinzip: Wer seine Mitspieler am besten einschätzen kann, gewinnt. Eine gute Möglichkeit, seine Aussenwirkung – auf spielerische Art und Weise – besser zu beurteilen und Neues über sich zu erfahren.

#### Zu guter Letzt: Bleiben Sie kritisch

Bauen Sie trotz aller Tipps und Empfehlungen nicht nur auf die Meinung anderer. Diese können auch kurzlebig und subjektiv sein. Machen Sie Ihr Selbstwertgefühl daher niemals von anderen abhängig. Wählen Sie mit Bedacht aus, wem Sie vertrauen. Und: Vertrauen Sie im Zweifelsfall auch sich selbst und Ihrer eigenen Einschätzung. Denn was andere über Sie denken, ist nur eine Seite der Medaille – die andere ist Ihre Selbsteinschätzung. Wer andere Annahmen ungeprüft übernimmt, kann leicht manipuliert und vorgeführt werden.

Quelle: *Stil.de*

Weitere Informationen unter [www.post.ch/directpoint](http://www.post.ch/directpoint).

Die Schweizerische Post  
PostMail  
Direct Marketing  
Viktoriastrasse 21  
3030 Bern

Telefon 0848 888 888  
E-Mail [directpoint@post.ch](mailto:directpoint@post.ch)  
Internet [www.post.ch/directpoint](http://www.post.ch/directpoint)