Charisma: Wie Zahnärztinnen ihren Erfolg ausbauen

| Dr. Eva Wlodarek

Viele Zahnärztinnen haben es schwer, sich gegen ihre männliche Konkurrenz durchzusetzen. An dieser Stelle werden zehn Tipps vorgestellt, wie Ambitionierte ihre persönliche Ausstrahlung optimieren können und überzeugend auftreten.

Häufig sind es Männer, die Frauen den Rang ablaufen. Spätestens jetzt wird klar: Beruflicher Erfolg hängt nicht allein von Fachwissen und Kompetenz ab, ganz entscheidend ist das Auftreten und die Persönlichkeit. Um von Patienten, Kollegen und Mitarbeiterinnen als souverän wahrgenommen zu werden, ist eine positive, selbstbewusste Ausstrahlung wichtig.

© Vita Khorzhevska / James J. Flanigan

Wer ergattert sich die besten Posten im Verband? Wer positioniert sich vorrangig in den Medien? Wer dominiert in Praxisgemeinschaften? Häufig sind es Männer, die Frauen den Rang ablaufen. Spätestens jetzt wird klar: Beruflicher Erfolg hängt nicht allein von Fachwissen und Kompetenz ab, ganz entscheidend ist das Auftreten und die Persönlichkeit.

Um von Patienten, Kollegen und Mitarbeiterinnen als souverän wahrgenommen zu werden, ist eine positive, selbstbewusste Ausstrahlung wichtig. Charisma in diesem Sinne ist jedoch keineswegs angeboren, sondern kann trainiert werden. Die folgenden zehn Schritte führen mit Sicherheit zu einem überzeugenden Auftritt – in der Praxis wie privat.

1. Vermitteln Sie eine positive Einstellung

Wir strahlen aus, was wir von uns denken. Sogar dann, wenn wir uns nach außen hin bemühen, selbstsicher zu erscheinen oder ein bestimmtes Image zu vermitteln. Deshalb beginnt Veränderung im Kopf. Sobald Sie sich bei einem negativen Gedanken über sich selbst ertappen („Das schaffe ich ja doch nicht"), ersetzen Sie ihn sofort durch ein positives Gegenargument („Ich habe bisher schon viel erreicht" oder „Ich bin gut vorbereitet"). Am Anfang erfordert das viel Disziplin, aber bald wird Ihnen dieser „Gedankenaustausch" zur Routine.

2. Entwickeln Sie Begeisterung

Nur wer begeistert ist, kann andere begeistern. Und so entdecken Sie Ihre Leidenschaft für das, was Sie bereits tun und haben: Sehen Sie Ihre Arbeit und Ihre Mitmenschen einmal mit neuen, unvoreingenommenen Augen. Dabei hilft die „Als-ob-Methode". Tun Sie so, als ob Sie mit Ihrer Gegenwart glücklich und zufrieden sind. Engagieren Sie sich hundertprozentig. Sehen Sie nur die guten Seiten. Dann werden Sie erleben, wie sich Situationen und Menschen in Ihrer Wahrnehmung positiv verwandeln.

3. Lernen Sie die Körpersprache

Hängende Schultern und ein gesenkter Kopf sind Gift für die Ausstrahlung.

NEU: CROSS ACTION®

Jetzt Gratisprobe† anfordern unter
www.dentalcare.com

Oral-B®
powered by BRAUN

PERFEKTER WINKEL
FÜR EINE ÜBERLEGENE REINIGUNG*

ORAL-B® PRO 6000 MIT CROSS ACTION®
EINE NEUE ERRUNGENSCHAFT IN DER 3D-TECHNOLOGIE

Borsten in perfektem Winkel und alternierender Länge führen zu einer Verbesserung der Plaqueentfernung um 22 % und zu einer Verminderung der Gingival-Blutung um 35 %.**

† So lange Vorrat reicht
* Verglichen mit einer Standard-Handzahnbürste und Sonicare® Diamond Clean®.
** Verglichen mit Sonicare® Diamond Clean® nach sechs Wochen Anwendung.

Sonicare® Diamond Clean® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Philips Oral Healthcare, Inc.

ORAL-B® – ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTEN
SANFT. EFFIZIENT. GRÜNDLICH.

Die perfekte Fortsetzung Ihrer Prophylaxe Oral-B®

GEWINNSPIEL

Für drei Leserinnen gibt es eine Teilnahme an dem MagicMe-Onlinecoaching von Dr. Eva Wlodarek im Wert von jeweils 99 Euro zu gewinnen. Schreiben Sie dazu einfach bis zum 17. Oktober 2014 mit dem Betreff „Onlinecoaching" eine E-Mail an: zwp-redaktion@oemus-media.de • Die Gewinnerinnen werden unter allen Einsenderinnen ausgelost.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Halten Sie sich bewusst gerade, tragen Sie den Kopf hoch. Achten Sie auch auf Ihre Gestik. Vermeiden Sie vor allem verschränkte Arme vor der Brust („Armbarriere"). Halten Sie Blickkontakt mit Ihrem Gesprächspartner. Nicht zuletzt: Holen Sie sich Feedback, ob Sie eine angenehme Stimme haben. Eine zu laute oder zu leise Stimme, zu schnelles oder langsames Sprechen mindert Ihre positive Wirkung.

4. Zeigen Sie Gefühle

Gefühle sind kein lästiges Übel, sondern eine lebenswichtige Ergänzung zu unserem rationalen Denken. Außerdem: Wer seine Gefühle ausdrückt, wirkt lebendig. Zeigen Sie es also, wenn Sie Freude, Traurigkeit oder Ärger empfinden. Natürlich mit Augenmaß! Schließlich können Sie selbst bestimmen, wem Sie wie viel Gefühl offenbaren möchten.

5. Seien Sie verbindlich

Höflichkeit und Verbindlichkeit sind das Öl im zwischenmenschlichen Getriebe. Frauen beherrschen die Verbindlichkeit meist perfekt. Ihnen täte mehr Klarheit gut. Männer dagegen betrachten die kleinen Freundlichkeiten des Alltags meist als Zeitverschwendung oder fühlen sich unwohl, wenn sie eine persönliche Frage stellen. Beiden Geschlechtern täte es gut, über ihren Schatten zu springen und bewusst einzuüben, was ihnen fehlt.

6. Interessieren Sie sich für andere

Jeder Mensch findet sich selbst am wichtigsten. Die logische Folge ist: Wenn Sie sich für andere interessieren, steigt automatisch Ihr Sympathiefaktor. Dazu ein Tipp: Stellen Sie offene Fragen, die nicht nur mit ja oder nein zu beantworten sind („Warum sind Sie nach München gezogen ?"). Auch Smalltalk öffnet Ihnen Türen. Dabei müssen Sie keine weltbewegenden Themen anschneiden. Sprechen Sie einfach über die Dinge, die Sie gerade mit Ihrem Gesprächspartner teilen – notfalls über das Wetter.

7. Entwickeln Sie Ihren Stil

Stil ist mehr wert als angeborene Attraktivität. Schönheit vergeht, Stil dagegen lässt sich bis ins hohe Alter bewahren. Am direktesten zeigt sich Stil in der Kleidung. Glauben Sie nicht, Sie könnten sich dank Ihrer Kompetenz oder Ihrer schönen Seele darüber hinwegsetzen. Für den ersten Eindruck gibt es meist keine zweite Chance. Wenn Sie unsicher sind, nutzen Sie ruhig Vorbilder. Was Ihnen gefällt, passt meist auch zu Ihnen. Vorausgesetzt, Sie finden heraus, wie Sie es für Ihren Typ abwandeln können.

8. Zeigen Sie Ecken und Kanten

Persönlichkeiten mit Ausstrahlung sind nicht unbedingt pflegeleicht. Passen Sie sich nicht allzu sehr an, Sie müssen nicht jedem gefallen. Handeln Sie nach Ihren eigenen ethischen Maßstäben. Sagen Sie auch einmal klar und deutlich Ihre Meinung. Doch Vorsicht: Das heißt nicht, dass Sie arrogant, ruppig oder verletzend sind. Wahrheiten lassen sich auch diplomatisch verpacken.

9. Gehen Sie Risiken ein

Gegen Routine hilft, dass Sie Ihre Grenzen erweitern. Verlassen Sie mindestens einmal täglich Ihre „Komfortzone", indem Sie Hemmungen und Bequemlichkeit überwinden. Achten Sie doch einmal darauf, was Sie vermeiden: Ein schwieriges Telefonat, ein klärendes Gespräch – und dann tun Sie genau dieses. Das Motto „Jeden Tag ein Risiko" macht nicht nur Ihr Leben interessanter, sondern auch Sie selbst.

10. Übernehmen Sie die Verantwortung

Menschen mit Ausstrahlung lamentieren nicht, sie handeln. Wenn etwas schief geht, schieben Sie die Schuld ab sofort nicht mehr auf die Umstände oder die anderen. Überlegen Sie lieber, welchen Anteil Sie an der Situation haben. Genau da liegt Ihr Ansatzpunkt, etwas zu verändern. Sie können sogar die Verantwortung für die Vergangenheit übernehmen: Befreien Sie sich von Altlasten, indem Sie verzeihen.

Dr. Eva Wlodarek
Infos zur Autorin

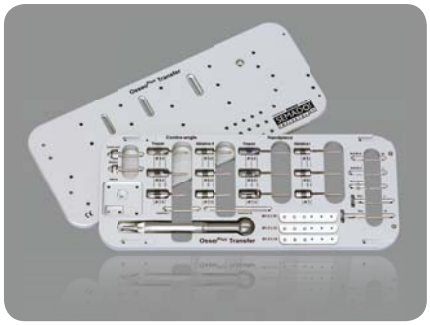
info.

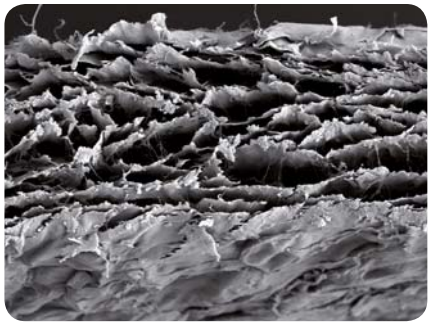
Diplom-Psychologin Dr. Eva Wlodarek arbeitet als Coach und Rednerin. Die Bestsellerautorin gilt als eine der „renommiertesten Psychologinnen Deutschlands" (Cosmopolitan). Speziell für Frauen, die entfalten möchten, was in ihnen steckt, hat Eva Wlodarek das innovative Onlineprogramm „MagicMe-Coaching" entwickelt. Zudem ist sie Autorin des Buches „Passt genau – Wie Sie den richtigen Partner finden".

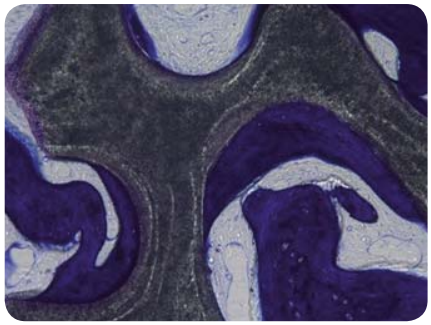
kontakt.

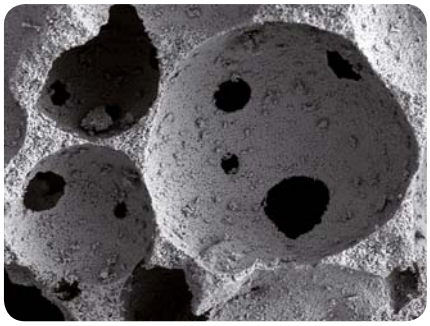
Dr. Eva Wlodarek
Coachin und Rednerin
Grindelallee 159
20146 Hamburg
Tel.: 040 458517
service@magicme-coaching.de
www.magicme-coaching.de

Foto: © Sheftsoff









Fordern Sie heute noch Ihr Testangebot bei uns an! Tel. 0800 2028-000*

Hart- und Weichgewebemanagement für Anspruchsvolle

BEGO Biomaterialien System – ein komplettes Produktprogramm

- Komplett: stets das richtige Produkt für alle gängigen Indikationen
- Sicher: dokumentierter Einsatz bei Techniken der GBR und GTR
- Überzeugend: exzellente klinische Ergebnisse
- Natürlich: autologe Knochengewinnung mittels des Osseo^{Plus} Transfer-Trays

Mehr zum BEGO Biomaterialien System unter:
www.bego-implantology.com

Miteinander zum Erfolg

BEGO

*kostenfrei aus dem deutschen Festnetz