

14.07.2020

Sehr geehrte/r Frau/Herr \_\_\_\_\_

Hiermit erhalten Sie das zwölfte Bildungspaket.

**Wir gehen im Thema Kommunikation nochmal ein bisschen zurück und beschäftigen uns heute mit dem „Ersten Eindruck“.**

In diesem Paket lernen Sie, was der erste Eindruck ist und wie man mit ein paar Tipps und Tricks einen guten Eindruck machen kann.

Das haben Sie sicher schon einmal gehört: „*Mach ja einen guten ersten Eindruck!*“ oder: „*Der erste Eindruck zählt!*“. Vielleicht wollte Ihnen zum Beispiel vor einem Bewerbungsgespräch jemand einen guten Rat geben?

**Aber was bedeutet das eigentlich, einen „guten (ersten) Eindruck“ zu machen? Wie gelingt mir ein guter Eindruck? Was ist denn genau der erste Eindruck?**

Hier spielen viele Faktoren eine wichtige Rolle. Zum Beispiel sind das Gesicht und die Mimik und Gestik sehr wichtig. Darüber haben Sie im vorletzten Bildungspaket schon Informationen erhalten.

**Einstieg ins Thema:** Nehmen Sie sich nun ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie bitte, was beim ersten Eindruck noch wichtig sein könnte? Auf was muss ich achten, um bei einem anderen Menschen einen guten ersten Eindruck zu machen? Bitte schreiben Sie Ihre Notizen auf die Zeilen des Reflexionsbogens.

Gedankenhilfe: Könnte vielleicht die Art Ihrer Körperhaltung oder Ihrer Sprache eine Rolle spielen, ob Sie einen guten Eindruck machen oder nicht?

Wir wollen uns in diesem Bildungspaket damit beschäftigen, was genau der erste Eindruck ist und auch, wie man einen guten ersten Eindruck hinterlassen kann. Dazu haben wir einige Informationen (auf 2 Arbeitsblättern) für Sie bereit gestellt, die Sie wie gewohnt gerne in Ruhe durchlesen und bearbeiten können.

Bitte denken Sie zum Schluss wie immer daran, den Reflexionsbogen auszufüllen und uns zukommen zu lassen.

Vielen Dank!

**Mit freundlichen Grüßen & bis bald,**

Alexandra Niedermeier (Bildungsbegleiterin der Ebersberger Werkstätten)

## Informationsblatt 1: „Der erste Eindruck“ – Was ist das überhaupt?

Die Hamburger Imageberaterin Imme Vogelsang hat den *ersten Eindruck* in ihrem Buch „Erfolgsfaktor Image – Punkten in 100 Millisekunden“ sehr gut beschrieben.

Im nachfolgenden Text wird auf ihre Ausführungen im Kapitel: „Der erste Eindruck“ Bezug genommen.

*(Quelle: Vogelsang I. (2017) Der erste Eindruck. In: Erfolgsfaktor Image – Punkten in 100 Millisekunden. Springer Gabler, Wiesbaden.)*

Ohne dass es uns bewusst ist, gibt unser Gehirn ganz automatisch eine erste Einschätzung über den Charakter eines Menschen ab, wenn wir ihn zum ersten Mal sehen. **Und diese Einschätzung erfolgt innerhalb von Sekunden!**

Eine Entscheidung, ob jemand Freund oder Feind ist, erfolgt sofort. In wichtigen Situationen bedeutet das: Der erste Eindruck muss überzeugen!

Nun gehen wir einmal weg aus der Situation des Bewerbungsgesprächs, in dem ich die Person bin, die „beobachtet“ wird und „punkten“ muss.

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen völlig fremden Menschen vor sich. Sie werden sich einen ersten Eindruck von ihm machen und genauso wird sich der Mensch einen ersten Eindruck von Ihnen machen. Ganz automatisch.

**Aber worauf achten wir nun ganz besonders, wenn wir einen Menschen zum ersten Mal sehen?**

Laut Vogelsang ist insbesondere der **Gesichtsausdruck** einer Person entscheidend dafür verantwortlich, ob ich auf einen unbekanntem Menschen positiv oder negativ reagiere. Das ist wie ein erster kurzer **Sympathie-Check**. Wenn ein Mensch den Check besteht, dann laufen die Prozesse im Gehirn weiter – sehr schnell und weiterhin unbewusst. Es geht weiter mit unserer Einschätzung: Wir schätzen das **Alter der Person und ihre Figur** innerhalb der nächsten Minute ein. Dann geht unser Blick auf die **Körperhaltung, die Stimme und den Tonfall**. Auch der **Geruch** einer Person spielt eine Rolle.

Am meisten verlassen wir uns jedoch auf das **Gesicht und die Mimik**, um den Charakter des fremden Menschen einzuschätzen. Wir vergleichen die Mimik mit den Gefühlen, die wir selbst bei diesem Gesichtsausdruck haben und denken dann, dass wir wissen, wie die fremde Person sich fühlt. Wir schließen also von uns auf Andere.

Es ist weiterhin wichtig, was der fremde Mensch ausstrahlt. Fühlt er sich in seiner sozialen Umgebung unwohl und verhält sich deshalb auch schüchtern und zurückhaltend, um sich selbst zu schützen? Dann wird er dieses Gefühl der Befangenheit und Unsicherheit auch nach außen tragen. Der Mensch wirkt zurückhaltend und ich schätze ihn als wenig sozial ein.

Genauso ist es andersherum mit Menschen, die sich selbst kompetent und gut fühlen: Wenn ich ausstrahle, dass ich mich selbst mag und gut finde, werden mich andere Menschen auch so einschätzen.

**Meine Ausstrahlung und wie ich auf fremde Menschen wirke, hat also vor allem damit zu tun, wie ich mich selbst finde. Wenn ich positiv auf andere Personen wirken möchte, muss ich daran arbeiten, positiv zu mir selbst zu stehen!**

Ob wir eine Person mögen oder nicht, hängt aber nicht nur vom Aussehen und dem Kleidungsstil ab. Unterbewusst beeinflussen uns dabei auch verschiedene andere Dinge wie z.B. die Interessen der Person, die Ansichten und Wertvorstellungen, der Lebensstil, die Sprache und die Bildung, und so weiter. Auch wenn ich einen ähnlichen Beruf oder dasselbe Hobby habe wie mein fremdes Gegenüber, dann wird das ein positiver Faktor für meine Einschätzung sein.

**Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten sind also positive Einflussgrößen auf die Sympathie, die ich für einen fremden Menschen entwickle.**

Längerfristig zählen – wie wir alle wissen – selbstverständlich die inneren Werte und Kompetenzen mehr als das Äußerliche. Aber das Aussehen und die Ausstrahlung sind eben die Dinge, die ich auf den ersten Blick sehe und die deswegen den ersten Eindruck so stark prägen.

### **Zusammenfassung:**

Der erste Eindruck entsteht innerhalb der ersten Sekunden und Minuten, in denen ich eine Person kennen lerne. Dabei achte ich besonders auf das Gesicht des fremden Menschen, auf sein Aussehen und auf seine Körperhaltung.

Weiterhin spielt die Ausstrahlung eine wichtige Rolle für die Einschätzung des Charakters. Hat die Person eine positive Ausstrahlung und mag sich selbst? Oder ist die Person zurückhaltend und strahlt Unsicherheit aus? Ich kann an meiner Ausstrahlung arbeiten und diese somit selbst beeinflussen.

Natürlich spielen innere Werte längerfristig eine größere Rolle als Äußerlichkeiten. Aber das Aussehen und die Körperhaltung sind eben die Dinge, die man zuerst sieht und wahrnehmen kann. Deshalb sind sie für den ersten Eindruck so wichtig.

### **Aufgabe:**

Denken Sie an diesen Text, wenn Sie das nächste Mal einen Menschen kennen lernen. Können Sie die unterbewussten, automatischen Einschätzungen bei sich wieder erkennen? Wie schätzen Sie Ihr Gegenüber ein? Wie sind der Gesichtsausdruck, die Körperhaltung und die Ausstrahlung des Menschen?

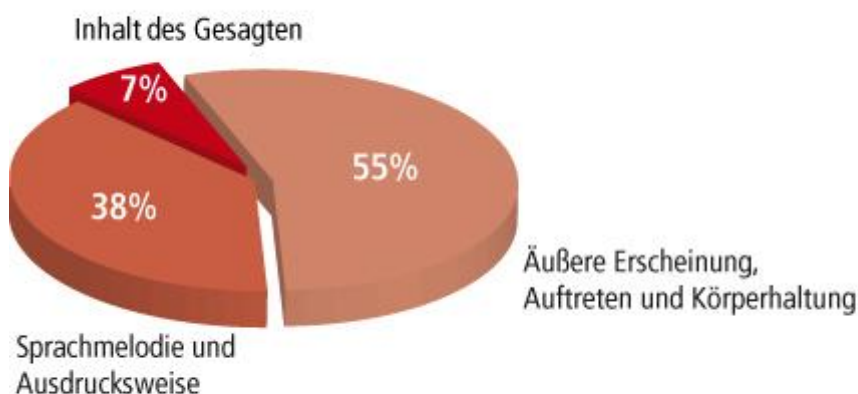
## Informationsblatt 2: „Wie gelingt ein guter erster Eindruck?“

### – Tipps und Tricks! –

Nachdem Sie auf dem Informationsblatt 1 erfahren haben, was *der erste Eindruck* ist, wollen wir uns nun damit beschäftigen, *wie ein guter Eindruck gelingen kann*.

**Aufgabe:** Betrachten Sie bitte zunächst dieses Kreisdiagramm:

Wissenschaftlich bewiesen: Was beim ersten Eindruck zählt



Quelle: 2011, Business-Knigge – Die 100 wichtigsten Benimmregeln, A. Quittschau / Ch. Tabernig

Es zeigt sehr deutlich, dass beim *ersten Eindruck* weniger der „Inhalt des Gesagten“ zählt (nur 7%), sondern vielmehr die „Äußere Erscheinung, Auftreten und Körperhaltung“ (55%) sowie die „Sprachmelodie und Ausdrucksweise“ (38%).

#### **→ Was lernen wir daraus? ←**

Um einen *guten ersten Eindruck* zu hinterlassen, ist es sehr wichtig, dass Sie auf Ihr **Äußeres (inklusive Ihrer Ausstrahlung)** achten. Machen Sie sich vor einer Situation, in der Sie einen guten Eindruck machen wollen, Gedanken über folgende Punkte:

##### ❖ **Wie ist mein Gesichtsausdruck?**

→ Treten Sie der neuen Person positiv gegenüber und schenken Sie ihr ein Lächeln!

##### ❖ **Wie bin ich gekleidet? (Kleidungsstil)**

→ Kleiden Sie sich passend zum Anlass des Treffens!

##### ❖ **Wie ist meine Körperhaltung? Was strahle ich damit aus?**

→ Gehen Sie aufrecht und strahlen somit Sicherheit und Selbstbewusstsein aus!

Neben dem Aussehen und der Ausstrahlung sind aber weitere Dinge wichtig, auf die Sie einen Einfluss haben können:

❖ **Wie sind meine Sprachmelodie (Tonfall meiner Stimme) und meine Ausdrucksweise (formal oder umgangssprachlich)?**

➔ Sprechen Sie laut, deutlich und freundlich; passen Sie Ihren Tonfall Ihrem Gegenüber an. Sprechen Sie dem Anlass entsprechend formal und höflich!

❖ **Wie ist mein Händedruck?**

➔ Achten Sie darauf, wie Sie jemandem die Hand bei der Begrüßung geben: nicht zu fest, aber auch nicht zu locker, sondern einen angemessenen Druck ausüben.

❖ **Kann ich den Blick meines Gegenübers halten?**

➔ Versuchen Sie, den Blick zu halten! Finden Sie auch hierbei eine angemessene Mitte zwischen zu kurzem und zu langem Blickhalten.

❖ **Wie rieche ich?**

➔ Achten Sie auf Ihre Hygiene. Frisch geduscht und gekleidet fühlt man sich gleich viel besser. Dieses Wohlgefühl strahlen Sie auch im Gespräch aus.

❖ **Merkt man mir meine Nervosität an?**

➔ Es ist völlig normal, dass man (z.B. vor einem Bewerbungsgespräch) nervös und unruhig ist. Lassen Sie sich Ihre Nervosität nicht allzu sehr anmerken. Glänzen Sie durch Freundlichkeit und Höflichkeit und rufen Sie sich vor dem Gespräch in Erinnerung, wie toll Sie sind. Das fördert Ihr Selbstvertrauen und macht Sie sicherer für das Treffen / Gespräch / etc.

❖ **Bin ich authentisch?**

➔ Sehr wichtig ist, dass Sie Sie selbst sind! Verstellen Sie sich nicht für ein Vorstellungsgespräch oder Ähnliches, sondern seien Sie natürlich.

Nun haben Sie einiges darüber gehört, wie ein guter erster Eindruck gelingen kann. Natürlich ist es nicht einfach, allen diesen Punkten gerecht zu werden.

Aber die Liste kann eine Hilfestellung sein, wenn Sie das nächste Mal eine fremde Person kennen lernen, egal ob das Treffen privater Natur, ein Vorstellungsgespräch oder ein spontanes Kennenlernen in der S-Bahn ist. Trauen Sie sich und rufen Sie sich all diese Punkte noch einmal in Erinnerung, bevor Sie einem neuen Menschen gegenüberreten.

☺ **Der erste Eindruck, den Sie auf jemanden machen, ☺**

☺ **liegt somit auch ein bisschen in Ihrer eigenen Hand ☺**

# REFLEXIONSBOGEN

## Auswertung Bildungspaket 12 „Erster Eindruck“

Hier haben Sie die Möglichkeit, uns Ihre Rückmeldung zum Bildungspaket 12 mitzuteilen! Bitte stecken Sie diesen Reflexionsbogen in den frankierten Umschlag und geben Sie den Brief auf.

<b>Rückmeldung durch die*den Teilnehmer*in</b>	<b>JA</b>	<b>TEILWEISE</b>	<b>NEIN</b>	<b>Anmerkungen</b>
War das Anschreiben (die schriftlichen Informationen) verständlich?				
War das Informationsblatt 1 verständlich?				
War das Informationsblatt 2 verständlich?				
	<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Passt schon</b>	<b>Interessiert mich nicht</b>
Wie würden Sie das Bildungspaket insgesamt bewerten? Kreuzen Sie an!				

### Platz für Notizen zum Thema „Erster Eindruck“

---

---

---

---

Rückseite verwenden

→

**Name:** \_\_\_\_\_