

# Der erste Eindruck entscheidet

**Das äussere Erscheinungsbild ist das erste, was unser Gegenüber wahrnimmt. Es entscheidet weitgehend über Zustimmung, wohlwollen oder Ablehnung, ja Aggression.**

Von Chantal Heller



Für den ersten und bleibenden Eindruck hat man nur eine einzige Chance – und diese Chance dauert nur wenige Augenblicke. Der erste Eindruck wird zu 93 % nonverbal, also vom Gefühl bestimmt. Er entsteht in den ersten paar Sekunden durch:

- Körperhaltung
- Gesichtsausdruck
- Kleidung

Es ist empfehlenswert, diese drei Aspekte anhand der Checkliste zu kontrollieren, beziehungsweise die Fragen

in einem ruhigen Augenblick ehrlich zu beantworten. Falls es schwer fällt, die Fragen selber zu beantworten, können Aussenstehende weiterhelfen. Eine offene Antwort zum ersten Eindruck hilft schon sehr.

Noch effizienter ist, ein Gespräch mit einer Videokamera aufzunehmen, und sich danach selber zu beurteilen. Auch hier wäre es von Vorteil, wenn eine Vertrauensperson dabei wäre und die Analyse gemeinsam gemacht würde. Die Infobox gibt verrät Tipps & Tricks, worauf besonders zu achten ist. ••

## CHECKLISTE 1

|   |                             |                               |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| Stehe ich gerade und selbstsicher?          | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ist meine Belastung auf beiden Beinen?      | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Stehe ich locker da?                        | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ist mein Gesichtsausdruck freundlich?       | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Wirke ich überheblich?                      | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Wirke ich zufrieden?                        | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Wirke ich frustriert?                       | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Wirke ich glücklich?                        | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Wirke ich traurig?                          | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Wirke ich verärgert?                        | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Wirke ich ernst und unnahbar?               | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ist meine Kleidung gepflegt?                | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Bin ich situationsgerecht bekleidet?        | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Sind meine Schuhe in einwandfreiem Zustand? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ist meine Frisur gepflegt?                  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Sind meine Hände gepflegt?                  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| Ist mein Make-up dezent und gepflegt?       | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |

## INFOBOX 2

Tipps & Tricks für einen guten ersten Eindruck:

- Eine gerade Körperhaltung einnehmen. Als Kontrollinstrument kann eine Wand dienen. Sie sollte möglichst von Kopf bis Fuss spürbar sein.
- Locker, ruhig und selbstsicher bleiben.
- Den Kopf nicht zu hoch und nicht zu tief, also möglichst aufrecht tragen.
- Die Arme möglichst locker oberhalb der Gürtellinie halten. Auf keinen Fall verschränken, in die Taille stemmen oder die Hände in den Hosentaschen verstecken.
- Dem Gesprächspartner vis à vis gegenüber stehen, mit beiden Füßen zu ihm gerichtet.
- Den Blickkontakt mit dem Gesprächspartner halten.
- Bei starken Emotionen wie Wut oder Trauer ist es sinnvoll, vor dem nächsten Treffen eine kurze Pause einzulegen. Dabei den Gesichtsausdruck in einem Spiegel betrachten und sich fragen, ob man sich so selber treffen möchte?
- Ein Lächeln kann Wunder wirken. Es sollte möglichst natürlich und nicht übertrieben sein.
- Vor jedem Treffen Kleidung und Frisur kontrollieren. Ein prüfender Blick in den Spiegel genügt in der Regel. Die Damen sollten auch noch ihr Make-up überprüfen.

**AUTORIN**  
Chantal Heller ist  
Inhaberin von PERFECT  
IMAGE, 8008 Zürich,  
dipl. Imageberaterin  
und Kniggefachfrau  
für Einzelpersonen,  
Gruppen und Firmen.  
Themen: moderne  
Umgangsformen, Farb-,  
Stil- und Imageberatung  
öffentliche Seminare und  
Firmenseminare  
Perfect Image  
Forchstrasse 271  
8008 Zürich

Tel: 079 285 63 32 oder  
Tel: 043 499 04 69  
info@perfect-image.ch

**ONLINE**  
www.perfect-image.ch