

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

# 30 MINUTEN

Stéphane Etrillard

# Selbst-PR

GABAL

**Stéphane Etrillard**

**30 Minuten**

# **Selbst-PR**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Diethild Bansleben, Eppstein/Offenbach  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2006 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
4., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

### Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86200-714-1

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.



# Inhalt

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                                | <b>6</b>  |
| <b>1. Sie sind wer!</b>                       | <b>9</b>  |
| Prüfen Sie Ihr Selbst                         | 9         |
| Bringen Sie Ihre Talente in die besten Kreise | 12        |
| <b>2. Sie wollen was!</b>                     | <b>17</b> |
| Ihre Ziele zeigen Ihnen den Weg               | 17        |
| Planen Sie, Ihre Ziele zu erreichen           | 19        |
| <b>3. Strahlen Sie aus!</b>                   | <b>25</b> |
| Ihr Charisma wird zum Magneten                | 25        |
| Ihr Auftritt                                  | 27        |
| Ihre Sprache                                  | 32        |
| Ihre Kleidung                                 | 37        |
| <b>4. Kommunikation, die weiterbringt</b>     | <b>45</b> |
| Gesprächsplanung                              | 45        |
| Gesprächsführung                              | 48        |
| Mit Emotionen überzeugen                      | 53        |
| <b>5. Bekannt machen, bekannt bleiben</b>     | <b>59</b> |
| Ihre Erfolgsgeschichte                        | 59        |
| Networking                                    | 66        |
| Mit Smalltalk ins Gespräch kommen             | 74        |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>6. Werbestrategie in eigener Sache</b>     | <b>81</b> |
| Es liegt nur an Ihnen                         | 81        |
| Werden Sie aktiv und bleiben Sie authentisch! | 84        |
| 10 + 1 Tipps für eine effektive Selbst-PR     | 88        |
| <b>Fast Reader</b>                            | <b>91</b> |
| <b>Weiterführende Literatur</b>               | <b>95</b> |

# Vorwort

Wer heute erfolgreich sein (und auch bleiben) will, kann auf gelungene Selbst-PR nicht verzichten. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, sich ins rechte Licht zu rücken. Die einen finden es geradezu peinlich, über sich selbst zu sprechen, hoffen aber insgeheim, dass ihre Leistungen schon von irgendwem erkannt werden. Andere reden nur zu gerne von sich selbst, schaffen es aber nicht, die richtigen Ansprechpartner zu überzeugen. – Gute Selbst-PR ist etwas anderes.

Selbst-PR ist die Kunst der geschickten Selbstdarstellung, des systematischen Marketings in eigener Sache. Und dabei geht es weniger um kurzfristige Effekte, sondern vielmehr um gezielte Erfolgsschritte, die dank Glaubwürdigkeit und Authentizität langfristig und nachhaltig wirken können.

Für Ihr persönliches Marketing gilt zunächst dasselbe wie für jedes zu bewerbende Produkt: Marketing ist nur dann sinnvoll, wenn es überhaupt etwas zu verkaufen gibt. Daher sollten Sie sich also fragen, was gerade Sie zu bieten haben. Was sind Ihre Stärken? Wie sind Ihre spezifischen Qualifikationen nutzbar? – Eine gründliche Analyse des eigenen Potenzials ist die Grundlage jeder effektiven Selbst-PR. Denn Sie können andere nur dann von sich überzeugen, wenn Sie sich selbst von Ihren Fähigkeiten überzeugt haben.

Ein positives Image zu erlangen ist gut und schön. Es bringt jedoch nicht viel, wenn es nicht zu den tatsächli-

chen Zielsetzungen passt. Wichtig sind deshalb konkret definierte Ziele, an denen sich Ihre Selbst-PR ausrichten kann. Sie ergeben sich einerseits aus der Analyse Ihres Potenzials. Andererseits sollten Sie sich auch ganz darüber im Klaren sein, was Ihnen wirklich wichtig ist. Denn: Wer das Ziel nicht kennt, kann den Weg nicht finden!

Und eines muss schließlich auch noch hinzukommen, wenn Sie sich Ihrer Stärken und Ziele bewusst geworden sind (und dadurch mehr Selbstbewusstsein gewonnen haben): Sie müssen noch *loslegen*! Beginnen Sie am besten in spätestens 30 Minuten gleich damit, sich selbst ins beste Licht zu rücken! Als Ergänzung zu diesem Ratgeber bietet das *Management Institute SECS* Seminare, Workshops und Coaching an und steht Ihnen gerne bei Fragen kompetent zur Seite.

Ihr

Stéphane Etrillard

Management Institute S E C S

Stéphane Etrillard Communication & Sales

Schloss Elbroich, Am Falder 4, D-40589 Düsseldorf

Tel: 0211 – 757 07 40, Fax: 0211 – 75 00 53

E-Mail: [info@etrillard.com](mailto:info@etrillard.com), Web: [www.etrillard.com](http://www.etrillard.com)



# 30 MINUTEN

**Kennen Sie Ihre Stärken?**

**Seite 9**

**Nutzen Sie Ihre Talente effektiv?**

**Seite 13**

# 1. Sie sind wer!

## 1.1 Prüfen Sie Ihr Selbst

Wenn Sie in den Spiegel blicken: Was sehen Sie? Ein Gesicht? Einen Menschen? Erfahrungen? Wünsche und Hoffnungen? Sie sind jemand, nicht etwas: Sie sind ein Mensch mit seinen ganz speziellen Erfahrungen, mit vielen Erlebnissen, die sich zu Werten manifestiert haben. Sie sind ein Mensch mit Wünschen, Hoffnungen und Zielen, mit Ängsten und Freuden. Sie sind wer! Und Sie sollten nur herausfinden, was Ihre Einzigartigkeit ausmacht. Was können Sie besonders gut oder einfach besser als andere? Welche Stärken haben Sie? Für was gelten Sie als Experte? Sie können nur selbstbewusst auftreten und kommunizieren, wenn Sie sich Ihrer selbst bewusst sind!

### *Machen Sie Ihre Stärken sichtbar!*

Sicher kennen Sie das: Wenn Sie mit Feuereifer an etwas arbeiten, das Ihnen wirklich Spaß und Freude macht, dann machen Sie es auch besonders gut, oder? Natürlich kommunizieren Sie etwas auch ganz anders,