

Hallo lieber Leser,



heute:  
**Grüßen, begrüßen und sich vorstellen**  
wollen gelernt sein

Sich vorstellen, begrüßen und grüßen gehören zum Alltag jedes Menschen. Das Erste, was Du tust, wenn Du Dich bei einer Firma bewirbst, auf einen bisher fremden Menschen triffst oder wenn Du Deinen neuen Chef kennlernst o. Ä., ist, Dich vorzustellen. Da der erste Eindruck unveränderlich ist, will dies auch gelernt sein. In diesem Newsletter findest Du zu den Themen: sich vorstellen, grüßen und begrüßen ein paar Tipps und Tricks.

### **Sich selbst vorstellen**

Wenn Du Dich selbst vorstellst, reichst Du Deinem Gegenüber die Hand, sagst lediglich einen Tagesgruß und Deinen vollen Namen. Dazu gibt es mehrere freundliche und kompetente Formulierungen wie zum Beispiel: „Guten Tag, ich heiße Nina Meier“, „Mein Name ist Nina Meier“ oder „Mein Name ist Meier.“ Wenn Du viele Leute hintereinander begrüßt, ist es auch möglich, sich ganz kurz zu fassen, indem Du nur Vor- und Nachnamen nennst oder auch nur den Nachnamen.

Wenn Du Dich bei einem Bewerbungsgespräch vorstellst, kann ein erklärender Satz sehr hilfreich sein: „Guten Tag, mein Name ist Nina Meier und ich möchte mich bei Ihnen als Projektmanagerin im Einkauf bewerben.“ So hat Dein Gegenüber sofort Klarheit.

Auch wenn Du Dich bei neuen Mitarbeitern Deiner Firma vorstellst, ist es hilfreich, im Satz zu erwähnen, wo Du in der Firma tätig bist. So ist sofort klar, wie ihr hierarchisch zueinander steht.

Verzichte auf altmodische Sätze wie „Sehr erfreut“ oder „Angenehm.“ Dies wirkt schnell aufgesetzt. Außerdem achte darauf, dass Du nicht zu lässig herüberkommst, so etwas wie „Hallo, ich bin Nina aus Köln“ ist nur unter Freunden gestattet, im Berufsleben ist es unangebracht.

### **Grüßen und begrüßen**

Grundsätzliche Regeln:

- ➔ Sowohl Männer als auch Frauen stehen zur Begrüßung auf.
- ➔ Bei Gruppen bis zu 6 Personen grüßt man jeden Einzelnen.
- ➔ Im Berufsleben wird immer die „höherstehende“ Person zuerst begrüßt.
- ➔ Du triffst auf neue Gesichter in einer Gruppe? Dann werden zuerst die Personen begrüßt, die Du kennst. Nun wartest Du kurz ab: Stellt Dir Dein Begleiter oder der Vertreter der Gruppe die Anderen vor? Wenn nicht, ergreifst Du nach ein paar Minuten selbst die Initiative.
- ➔ Bei einer Feier, einem Empfang oder einem Meeting wird zuerst die Person begrüßt, die die weiteste Reise hatte.

Wie geht das mit dem Handschlag?

- Beim Handschlag spielt der Status eine wichtige Rolle. Wenn Du eine ganze Gruppe begrüßt, reichst Du den Höherstehenden zuerst die Hand. Wenn Dein Chef auf Dich trifft, entscheidet er über die Art der Begrüßung.
- Stecke nie Deine Hände in die Taschen, wenn Du jemanden begrüßt. Aber lasse auch eine Hand nie unbedacht und ausgestreckt hängen.
- Blickkontakt während des Handschlags ist ein Muss!
- Der Handschlag darf nicht zu schwach und nicht zu kräftig sein. Ein zu schwacher Händedruck wirkt ängstlich und uninteressiert. Ein zu fester Händedruck wirkt jedoch zu dominant. Finde ein gutes Mittelmaß, so wirkst Du respektvoll und selbstbewusst.
- Reiche niemals jemandem auf der Toilette die Hand.
- Wenn Du zu verschwitzten Händen neigst, wische sie vorher „unauffällig“ ab.

Wir wünschen Dir, dass Du die Chance des ersten Eindruckes erfolgreich nutzen kannst.

Allen Schülern auf diesem Weg einen guten Start für das neue Schuljahr.

Dein fem-Team

**NEU!**

**Die besondere Geschenkidee ab 10,- €:**

Im Institut erhältlich



## **VORANKÜNDIGUNG**

Seminarangebote für alle Interessierten

### **Rhetorik**

#### **Persönliche Inszenierung**

Selbstdarstellung beginnt im Kopf.

Zu einer guten Selbstdarstellung gehören mehr als wohlklingende Worte und nette Gesten.

Ob Vortrag, Verhandlung, Gespräch oder Beratung: die Dramaturgie Ihres Auftritts, das Zusammenspiel der kommunikativen Fähigkeiten und die Wirkung Ihrer Person sind maßgeblich für Ihren Erfolg.

Durch Bewusstmachung der eigenen Ausstrahlung und über die Bereitschaft zur inneren Arbeit an uns selbst ist es möglich authentisch, wirkungsvoll und souverän zu begeistern und überzeugen.

#### **Kursinhalt**

- ☉ Persönlichkeit und Technik
- ☉ Hilfsmittel der Rhetorik
- ☉ Prinzipien und Struktur einer Rede
- ☉ Professionelles Sprachtraining
- ☉ Macht des Namens
- ☉ Kleider machen Leute

**TERMIN:** Fr. 21.11.08 14.00-19.30 Uhr & Sa. 22.11.08 9.00-17.30 Uhr  
**ORT:** Rotenburg/Wümme, Große Straße 48, fem-institut „für ein besseres miteinander“

**SEMINARGEBÜHR:** € 330,-

Frühbucher bis 4 Wochen vor Seminarbeginn,  
Paare, Schüler & Studenten erhalten Ermäßigung.  
Wir freuen uns auf Sie. E-Mail: kontakt@fem-institut.de oder Tel.: 04261-846377.

## Beziehungskonferenz

Für mehr **Freude und Erfolg** privat und im Beruf

Das Training zur

### Beziehungskonferenz nach Gordon

- Verbessert unsere persönliche Qualität und Effektivität in zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Stärkt uns in persönlicher Verantwortung.
- Wir nehmen unser Leben selbst verantwortungsbewusst in die Hand.
- Wir ergreifen Initiative für unsere Bedürfnisse, Wünsche, Wertvorstellungen und Ziele.

### Wir lernen

- Eigene Wünsche und Bedürfnisse erkennen
- Sich selbst behaupten und öffnen lernen
- Konfliktvermeidung / Konfliktbewältigung
- Wie Sie Beziehung effektiv gestalten
- gekonnte und wirkungsvolle Konfrontation
- Angst abbauen
- Unser Leben planen und kontrollieren
- Wertekollisionen erkennen und lösen
- Anderen Menschen gelungen helfen
- Persönlichen Effektivitätsplan entwickeln

**TERMIN:** Wochenendseminar: Donnerstag, 27.11.2008 - Sonntag, 30.11.2008

**SEMINARZEITEN:** Beginn: 16.00 Uhr - Ende: 12.00 Uhr

**ORT:** Ringhotel Berlin in Heide

**SEMINARGEBÜHR:** € 470,- zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Frühbucher bis 4 Wochen vor Seminarbeginn,  
Paare, Schüler & Studenten erhalten Ermäßigung.  
Wir freuen uns auf Sie. E-Mail: kontakt@fem-institut.de oder Tel.: 04261-846377.

**Weitere Informationen unter: [www.fem-institut.de](http://www.fem-institut.de)**