

Selbstsicherheit zeigen und aussprechen

21.05.2013, 17:17 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Bewerbungszentrum Mainz*



Bewerbungszentrum Mainz

Zurückhaltung im Job kostet vor allem Frauen Gehalt und Karrierechancen

Mainz, 21. Mai 2013 – Das Geheimnis von Erfolg im Beruf sind nicht nur ein gesundes Selbstbewusstsein, sondern auch die Fähigkeit, es zu zeigen. Nonverbale Kommunikation ist ein stärkerer Faktor, als viele glauben.

„Viele denken immer noch, dass Entscheidungen im Berufsleben vor allem rational gefällt werden“, erklärt Dörte Götz, Coach und Geschäftsführerin des Bewerbungszentrum Mainz. Das sei jedoch ein Irrtum. Ob es um Entscheidungen im Büroalltag, geschäftliche Meetings oder Gehaltsverhandlungen geht, selbstsicheres Auftreten und die richtige Körpersprache sind von enormer Wichtigkeit. „Das meiste hängt leider nicht nur von dem ab, was wir sagen, sondern wie wir es sagen und welchen Eindruck wir dabei hinterlassen“, weiß die Expertin zu berichten.

Falsche Bescheidenheit

Zu einem selbstsicheren Auftreten gehört in erster Linie, seine Erfolge nicht zu verheimlichen und sich seiner Stärken und seines Leistungspotenzials bewusst zu sein. „Gerade Frauen neigen oft zu Bescheidenheit“, so die Erfahrung von Dörte Götz. „Das ist auch einer der Gründe, warum sie auch im Jahr 2013 immer noch durchschnittlich 25 Prozent weniger verdienen als Männer.“ Die Bewerbungsexpertin empfiehlt deshalb, gezielt zu üben, über gelungene Projekte und Erfolge mit den Kollegen zu sprechen.

Auch in Gesprächen mit Vorgesetzten sollte man sich nicht scheuen, eigene Leistungen zu betonen. „Dabei kann man ruhig signalisieren, dass man auch eine materielle Anerkennung dafür erwartet“, rät Dörte Götz. Speziell in Gehaltsgesprächen sollte man klare Vorstellungen mitbringen. „Gerade Frauen fühlen oft erst einmal vor, wie viel möglich sein könnte.“ Männer legten stattdessen häufiger klare Zahlen auf den Tisch – und das sei in der Regel der erfolgreichere Weg. „Hier können Frauen von Männern lernen.“

Harmonie ist schön – aber nicht immer

„Tiefstapelei“ sei kein rein weibliches Problem, betont Dörte Götz. Allerdings lernten Mädchen schon im Kindergarten eher, sich nicht in den Vordergrund zu drängen. Dies mache sich auch an der Körpersprache bemerkbar: „Frauen reden oft leiser, gestikulieren weniger und machen sich damit unbewusst klein.“ Damit würden sie unbewusst automatisch auch als beruflich schwächer eingeschätzt. Dazu käme, dass viele Frauen eher den Konsens als Konfrontation suchten. „Eigentlich eine begrüßenswerte Eigenschaft“, meint die Bewerbungsexpertin. Allerdings führe dies oft dazu, dass man seine eigenen Vorschläge, die eigentlich besser sind, der Harmonie wegen hinten anstellt. „Und das bringt weder dem Unternehmen, noch der eigenen Karriere etwas“, so Dörte Götz.

„Bei unseren Beratungsgesprächen und Seminaren entwickeln wir mit jedem individuelle Strategien, um genau diese Punkte zu verbessern“, erklärt die Bewerbungsexpertin. „Es geht auf keinen Fall darum zu protzen oder arrogant,

sondern selbstbewusst zu sein, klar zu kommunizieren und eigene Vorstellungen zu äußern, aber auch Grenzen zu setzen“, bringt es Dörte Götz auf den Punkt.

Es sei einfach schade, wie viele kompetente Menschen mit viel Potenzial beruflich nicht weiterkommen, weil sie die falschen Signale aussenden, erzählt Julia Burkhart, die beim Bewerbungszentrum unter anderem für das Projektmanagement zuständig ist. „Die gute Nachricht dabei ist: In jedem Alter kann man sich noch weiterentwickeln“ – dies belegen die vielen Erfolge, von denen die Kunden des Bewerbungszentrums berichten.

Professionellen Rat suchen

Wer den Profi-Rat rund um das Thema Arbeit, Karriere oder Bewerbung sucht, findet Unterstützung beim Bewerbungszentrum Mainz. Es bietet Berufstätigen ebenso wie Berufs(wieder)einsteigern moderne und professionelle Leistungen rund um das Thema (Online)Bewerbung, berufliche Neuorientierung und Karriereplanung an. Die Berater im Bewerbungszentrum Mainz sind selbst Führungskräfte, Personalentscheider, Recruiting-Experten. Neben Karriereberatung und Coachings erstellen oder optimieren sie Bewerbungsunterlagen und machen fit für Selbstpräsentationen und Vorstellungsgespräche.

Kontakt:

Bewerbungszentrum Mainz

Fon 06131/55 434 33

E-Mail: post@bewerbungszentrum-mainz.de

www.facebook.com/bewerbungszentrum

www.bewerbungszentrum-mainz.de

Portrait

Das Bewerbungszentrum Mainz bietet Berufstätigen ebenso wie Berufs(wieder)einsteigern moderne und professionelle Leistungen rund um das Thema (Online)Bewerbung, berufliche Neuorientierung und Karriereplanung an. Die Berater im Bewerbungszentrum Mainz sind selbst Führungskräfte, Personalentscheider, Recruiting-Experten. Neben Karriereberatung und Coachings erstellen oder optimieren sie Bewerbungsunterlagen und machen fit für Selbstpräsentationen und Vorstellungsgespräche.

News-ID: 721040 • Views: 167 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/721040/Selbstsicherheit-zeigen-und-aussprechen.html>