

Selbstbewusst auftreten im Job

10 GENIALE TIPPS



Jenna VAN HAUTEN

Hallo liebe Leserin,

ich freue mich, dass du den Weg zu mir gefunden hast und dich in deinem Job und Leben weiterentwickeln willst. Ich bin Jenna van Hauten, Psychologin, Stärkenentdeckerin und MUTivatorin und unterstütze Frauen ihren eigenen beruflichen Weg zu gehen – ohne sich zu verbiegen.

Denn nach über 200 Coachings und mehr als 6 Jahren in einem internationalen Konzern, kenne ich die Herausforderungen und auch die Strategien, die nachhaltig funktionieren, um in deinem Job wirklich erfolgreich und erfüllt zu sein. Ich habe mich trotz Quereinstieg, Elternzeit, Teilzeit und sonstiger (vermeintlicher) Hindernisse, schneller beruflich weiterentwickelt als ich das unter Standardbedingungen für möglich gehalten hätte und mittlerweile viele Frauen genau dabei erfolgreich begleitet.

Und gerne unterstütze ich auch DICH! Denn um zukunftsfähig zu bleiben, braucht die Wirtschaft Talente (wie dich 😊), die sich authentisch und weiblich für ihr Unternehmen engagieren. Ich wünsche dir viel Spaß mit meinen 10 Tipps zum Durchstarten!

Deine Jenna

1 Setze dir konkrete Ziele

Je genauer du für dich beschreiben kannst, wo du hinkommen möchtest, desto wahrscheinlicher wirst du deine Ziele erreichen. Daher nimm dir Zeit und überlege dir ganz genau, was du im Leben und im Beruf erreichen möchtest.

- Was ist dir wichtig im Job und für dein Privatleben?
- Bei welchen Aufgaben kannst du dich voll entfalten?
- Welches Arbeitsumfeld motiviert dich?

Und ja, das dauert seine Zeit. Nimm sie dir! Für dich ☺

2 Übernimm Verantwortung für dich

Wenn du in deiner jetzigen beruflichen Situation unzufrieden bist, gibt es zwei grundsätzliche Möglichkeiten, wie du darauf reagieren kannst:

Möglichkeit 1: Du ärgerst dich

- über deinen Chef, der dich trotz deiner super Qualifikationen und deines Fleiß nicht befördert oder dir nicht das Gehalt gibt, dass du dir wünschst.
- über deine Kollegen, die Projekte als ihren Erfolg verkaufen, obwohl du mindestens genauso viel daran gearbeitet hast.
- über Kollegen, die mehr verdienen, obwohl sie gar nicht mehr leisten als andere
- über Meetings, in denen du nicht zu Wort gekommen bist, weil sich andere (vielleicht sogar mit deiner Idee) in den Vordergrund gedrängt haben.
- und vielleicht so manches mehr!

Möglichkeit 2: Du übernimmst Verantwortung für dich

Es ist völlig okay sich zu ärgern und manchmal auch wichtig Prozesse und Strukturen zu hinterfragen. Viele bleiben aber an diesem Punkt stehen. In der Unzufriedenheit, wie es gerade ist und vielleicht auch in der Überforderung, wohin es denn überhaupt gehen könnte. Und dann tut sich nichts. Oft für Jahre.

Erfolgreich und zufriedener sind die Menschen, die Verantwortung übernehmen für ihre aktuelle Situation und sich auf die Suche machen, nach dem, was sie selbst bewegen können. Wo stehst du gerade?

3 Kenne deine unverwechselbaren Stärken

Erfolg entsteht nicht durch ein Zertifikat an deiner Wand, sondern wenn du Menschen von dir überzeugst. Diese Lektion habe ich in meiner ersten Bewerbungsphase gelernt.

Als ich auf den Arbeitsmarkt losgelassen wurde mit einem super Masterzeugnis in Psychologie, hoch engagiert mit Praktika und Hiwi-Jobs und bereits in einer Therapeutischen Weiterbildung, hatte ich ein Gefühl wie nach dem Abi. Alle Türen stehen mir offen - dachte ich... bis die ersten Absagen kamen. Und noch mehr Absagen. Ein Telefongespräch - wieder eine Absage.

Dabei habe ich gelernt: Im Job geht es nicht nur um CV-Fakten (auch ein bisschen). Es geht vor allem um eine Geschichte. Deine Geschichte. Kenne deine unverwechselbaren Stärken, mit denen du dein (zukünftiges) Team und Unternehmen bereichern willst.

4 Nimm deine Schwächen mit Humor

Wenn du dich mit deinen Stärken beschäftigst, wirst du feststellen, dass es oft genau diese Stärken sind, die in anderen Situationen deine größten Schwächen sind. All das macht dich zu der unverwechselbaren Person, die du bist. Denn zu jeder Schwäche gehört auf der anderen Seite eine unglaubliche Stärke, die du sonst nicht hättest. Genau wegen dieser Kombination aus Stärken und Schwächen bist du genau die richtige für den Job, der wirklich zu dir passt! Mit dieser Erkenntnis kannst du Konflikten, schnippischen Kommentaren oder „besseren“ Kollegen mit Humor und Gelassenheit begegnen.

5 Rede von deinen Erfolgen

Und jetzt: **Fang an, von dem zu sprechen, was du richtig gut kannst!** Wenn du weiterkommen willst, dann warte nicht still bis du entdeckt wirst. Werde sichtbar - in Meetings, bei deinem Chef, bei anderen Chefs.

Mach nicht noch mehr Weiterbildungen, wenn du die, die du schon hast, noch nicht ausschöpfst. Erzähle von deinen Erfolgen. Nicht aufdringlich, nicht arrogant. Aber durchaus überzeugt. Wenn du anderen respektvoll und wertschätzend begegnest und auch ihre Stärken siehst, kannst du auch deine eigenen Stärken selbstbewusst einbringen.

6 Fordere deine Ziele ein

Hast du schon mal nach mehr Gehalt gefragt? **Wer seine Gehalts- und Entwicklungswünsche äußert, wird diese Ziele wahrscheinlicher auch erreichen.** Es beginnt bei der ersten Gehaltsverhandlung, wenn du eingestellt wirst und geht weiter bei regelmäßigen Gesprächen zu deiner persönlichen Weiterentwicklung. Bleib mit deinem Chef im Gespräch, was deine Ziele sind und wohin du dich entwickeln möchtest. Das ist kein Zeichen von Undankbarkeit oder Ungeduld. Nimm dich und deine Ziele ernst. Viele Chefs sind – vielleicht entgegen deiner Erwartung – nicht schockiert, sondern dankbar, für ehrliche und transparente Aussagen.

7 Unwiderstehlich Verhandeln

Wenn du jemanden überzeugen möchtest von deinen Zielen, seien es Ziele für ein Projekt, deine persönliche Entwicklung oder auch dein Gehalt, wie gehst du in das Gespräch? Meiner Erfahrung nach sind es die folgenden 3 Zutaten, die deine Verhandlung erfolgreich machen:

1. **Stehe voll und ganz hinter deinem Ziel.** Gehe z.B. in eine Gehaltsverhandlung in dem sicheren Wissen, dass du es wert bist. Und damit meine ich nicht, zweifle solange, dass du nicht verhandelst und gib dich lieber mit weniger zufrieden. Nein! Schau auf deine Stärken, auf deinen besonderen Beitrag. Wenn du diese Stärke kennst und deinen Wert spürst, wirst du genau das ausstrahlen.
2. **Verhandlung ist kein Kampf.** Gehe im Geist des Respekts sowohl vor dir selbst und deinen Zielen als auch vor deinem Gegenüber und seinen/ihren Zielen in Verhandlungen. Wichtig für deinen Erfolg ist auch, dass beide mit dem Gefühl aus dem Gespräch gehen können, dass die Zusammenarbeit langfristig ein gutes Fundament hat.
3. Erst an dieser Stelle steht deine Strategie, wie du im Gespräch vorgehen möchtest. Bereite dich gut auf dein Gespräch vor. **Entwickle deine Strategie** nicht, um dein Ziel zu rechtfertigen oder jemanden bloßzustellen. Sondern gehe strategisch vor, um überzeugend für deine Ziele einzustehen.

8 Hinterfrage deine Glaubenssätze

Das was du glaubst, das wird wahr! Gehst du in eine Verhandlung mit den Gedanken:

„Ich weiß nicht, ob ich das schaffe.“

„Ich weiß nicht, ob ich gut genug bin.“

„Ich weiß nicht, ob ich jetzt schon soweit bin.“

„Ich habe doch noch überhaupt keine Erfahrung.“

„Ich darf doch nicht unverschämt sein und jetzt noch mehr fordern.“

„Ich darf doch nicht einfach sagen, was ich gerne hätte.“

„Ich muss doch nehmen, was man mir gibt.“

Mit diesen Überzeugungen wirst du aus den Zweifeln und der Angst heraus weniger erfolgreich verhandeln. Und so wie das für Verhandlungen gilt, so gilt das auch für alle anderen Bereiche. Das was du glaubst, das wovon du tief in dir überzeugt bist, geschieht! Auch wenn dir deine Überzeugungen gar nicht bewusst sind. Denn oft merken wir gar nicht, welche Glaubenssätze in uns stecken. Wovon bist du überzeugt?

„Ich kann dankbar sein, wenn ich einen Job finde, der einigermaßen gut bezahlt ist.“

„Ich habe noch nicht genügend Berufserfahrung für das nächste Level.“

„Frauen kommen in diesem Unternehmen/in dieser Branche/in meinem Job/bei diesem Chef/.. eh nicht weit.“

„In Teilzeit werde ich meine beruflichen Ambitionen nicht weiterverfolgen können.“

Mache dir deine Glaubenssätze bewusst. Sowohl die, die dich von deinen Zielen abhalten, als auch die, die dich ermutigen. Beobachte ihre Auswirkungen auf deine Entscheidungen, auf dein Verhalten und auf deine Reaktionen.

Was wäre, wenn alles möglich wäre, was du dir wünschst? Wie würdest du deine Ziele dann angehen? Was wäre dein nächster Schritt?

9 Suche dir Unterstützer

Halte ich diese Tipps für leicht umsetzbar? Nicht immer. Ich habe in meiner eigenen Entwicklung gemerkt, dass ich ohne einen meiner engsten Unterstützer, nie da wäre wo ich heute bin. Diese Person hat mich gelehrt meine Ziele ernst zu nehmen und selbstbewusst zu verhandeln. Immer wieder wurden meine eigenen Glaubenssätze auf den Kopf gestellt und dadurch bin ich schneller vorangekommen, als ich das für möglich gehalten hätte.

Suche dir eine Person, die schon das ausstrahlt, was du selbst lernen möchtest. Eine Person, die dich ermutigt, deinen eigenen Weg zu gehen und dich auf deine Stärken zu fokussieren.

Wir alle sind Gewohnheitsmenschen und sehen die Welt und uns selbst gerne wie wir uns immer schon gesehen haben. Da hilft ab und zu ein Blick von außen und jemand, der dich ermutigt an deinen Zielen dran zu bleiben.

10 Sei mutig

Wenn du jetzt weißt, was du erreichen möchtest, deine unverwechselbaren Stärken kennst und souverän für deine Ziele einsteht – habe den Mut für den nächsten Schritt! Was ist das bei dir? Die nächste Gehaltserhöhung, dich für eine Beförderung ins Spiel bringen, eine Bewerbung für einen Job auf dem nächsten Level,...? Was, wenn alles möglich wäre? Was würdest du als nächstes tun?

Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!

Deine Jenna

Übrigens...

Du möchtest direkt starten? Dann habe ich noch etwas richtig Cooles für dich, um direkt deine Weiterentwicklung selbstbewusst und überzeugend anzugehen!

**Ich habe mir in den nächsten Tagen etwas Zeit freigehalten,
um persönlich mit dir zu sprechen.**

Ich lade dich ein zu einer kostenlosen 45-minütigen Stärken-Session:

Hier die Details:

In dieser Session

- werfen wir gemeinsam einen Blick auf deine Ziele und deine Stärken, so dass du klar weißt, was dein nächster Schritt ist, der wirklich zu dir passt,
- bringen wir deine versteckten Herausforderungen ans Tageslicht, die dich davon abhalten, selbstbewusst und überzeugend aufzutreten und für deinen Wert einzustehen und
- geben deiner Motivation einen gehörigen Schub und du erhältst zahlreiche Inspirationen, um deinen nächsten beruflichen Schritt zu gehen.

Diese Session hat einen Wert von 200 Euro, ist für dich im Rahmen dieser Aktion jedoch kostenlos.

Ich biete das hier an, weil ich es liebe, etwas zurückzugeben. Außerdem weiß ich, dass du wahrscheinlich daran interessiert bist, das volle Potenzial in deinem Job zu nutzen.

Was du tun musst?

[Klicke hier auf diesen Link](#) und beantworte mir ein paar Fragen zu dir und deiner beruflichen Situation und deinen Herausforderungen. Das dauert maximal 10 Minuten, die hervorragend investiert sind.

Ich würde mich freuen, mit dir zu sprechen und verspreche dir jetzt schon, dass dich diese Stärken-Session in der Klarheit für dein Ziel und in deinem Selbstbewusstsein massiv voranbringen wird.

[Hier geht's zur kostenlosen Stärken-Session](#)

<https://vanhauten.com/staerken-session/>