

# Handelsblatt

## SELBSTDARSTELLUNG IM JOB

# Sieben Tipps, um auf Ihre Leistung aufmerksam zu machen

von: Franziska Telser  
Datum: 20.03.2023 07:54 Uhr

Wer Karriere machen will, muss sich in der Regel gut verkaufen können. Drei Experten verraten, wie Sie Ihre Arbeit schlaue präsentieren – ohne dabei wie ein Blender zu wirken.



*Schlaue Selbstvermarktung*

Eine gute Leistung ist kein Garant für den beruflichen Erfolg. Es kommt auch oft darauf an, wie man seine Arbeit verkauft.

(Foto: Getty Images)

**Berlin.** Die Methode der Marktschreier ist seit Jahrtausenden erfolgreich. Wer Produkte verkaufen will, muss sie gut vermarkten – und gehört werden.

Was für Wirtschaft und Werbung gilt, lässt sich auf das Arbeitsleben übertragen: Es gibt viele Menschen, die hervorragende Arbeit leisten. Doch nicht alle sind laut genug.

„In vielen Organisationen werden immer noch die lautereren, eher extrovertierten Mitarbeiter gesehen“, sagt Bernd Slaghuis, Karrierecoach aus Köln. Leisere Kollegen würden dagegen oft denken, ihre Leistung sei nicht der Rede wert – oder trauen sich nicht, Werbung für diese zu machen.

Bringt gute Arbeit auf Dauer keine Anerkennung, kann das frustrierend sein. Selbstmarketing ist deshalb essenziell – denn nicht immer können Mitarbeiter darauf hoffen, dass der Vorgesetzte von selbst bemerkt, wie viel sie leisten.

## THEMEN DES ARTIKELS



Karriere



## Top-Jobs des Tages

Jetzt die besten Jobs finden.

## JOBS FINDEN

**Iqony Fernwärme GmbH****Leiter Controlling (m/w/d)**

Essen

**MVZ für Hämatologie und Onkologie Düsseldorf GmbH****Auszubildende zur Medizinischen Fachangestellten (m/w/d)**

Düsseldorf

**Woodward L'Orange GmbH****Praktikant Human Resources (m/w/d)**

Glatten, Stuttgart

Coach Slaghuis und zwei weitere Experten haben dem Handelsblatt sieben Tipps verraten, wie Angestellte auf gute Arbeit aufmerksam machen – und es vermeiden, dabei als Blender überzukommen.

### Tipp 1: Schätzen Sie Ihre eigene Leistung richtig ein

Für eine wirksame Selbstvermarktung ist es laut Slaghuis wichtig, die eigenen Erfolge zu kennen und diese wertzuschätzen. Der Coach empfiehlt deshalb, sich regelmäßig bewusst Zeit zu nehmen, um sich selbst zu reflektieren.

Fragen Sie sich hierzu, was in Ihrem Arbeitsalltag gut läuft und welchen Anteil Sie daran haben. Welche Ihrer Erfahrungen oder Stärken haben Sie eingesetzt? Überlegen Sie, welche Rolle Sie im Team haben und wofür Sie Ihre Kollegen schätzen, empfiehlt Slaghuis. Wer sich dem eigenen Wert seiner Arbeit und seiner Rolle im Team bewusst sei, könne darüber besser sprechen.

### Tipp 2: Achten Sie auf eine Selbstdarstellung in Ich-Botschaften

Mitarbeiter sollten nicht abwarten und darauf hoffen, dass eine Führungskraft ihre guten Leistungen irgendwann sieht, rät Coach Slaghuis. Stattdessen ist es besser, selbst aktiv zu werden und zu zeigen, woran man gerade sitzt und welche Erfolge daraus entstanden sind.

**NEWSLETTER ABONNIEREN**

## Handelsblatt Karriere

Von A wie Arbeitsrecht bis Z wie Zielvereinbarung: In Handelsblatt-Karriere-Newsletter erhalten Sie jeden Dienstag Nutzwert rund um die Themen Gehalt, Führung und New Work.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

- Ich bin damit einverstanden, dass die HANDELSBLATT MEDIA GROUP GMBH & CO. KG und ihre Tochtergesellschaften mich künftig per E-Mail über interessante Verlagsangebote informieren. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen: [kundenservice@handelsblattgroup.com](mailto:kundenservice@handelsblattgroup.com).

**KOSTENLOS BESTELLEN**

Sprechen Sie am besten mit Ich-Botschaften über Ihre Stärken und Schwächen, rät Slaghuis. Ein Beispiel: „Da es mir leichtfällt, den Überblick zu behalten, konnten wir uns als Team immer wieder auf die wichtigen Themen fokussieren und so das Projekt fristgerecht abschließen.“

>> Lesen Sie hier: *Diese Tipps helfen gegen Selbstzweifel im Beruf*

Wichtig: Passen Sie auf, dass Sie nicht Ihre eigene Leistung überhöhen oder gar die Arbeit anderer für Ihre ausgeben. Das kann laut Slaghuis schnell Minuspunkte einbringen: „Wer die Ideen seiner Kollegen als die eigenen verkauft, darf sich über Misstrauen und Ausgrenzung im Team nicht wundern.“

### Tipp 3: Warten Sie nicht bis zum Jahresgespräch mit dem Chef

Erfolge sollten gefeiert werden, wenn sie frisch sind. „Warten Sie nicht auf das jährliche Mitarbeitergespräch, sondern finden Sie gute Zeitpunkte und passende Gelegenheiten, um Ihre Leistungen sichtbar zu machen“, sagt Coach Slaghuis. Sie haben ein Projekt mit guten Ergebnissen abgeschlossen oder durch Ihre Verkäufe den Umsatz über Ihre Ziele hinaus gesteigert? Dann sagen Sie das Ihrem Chef.

>> Lesen Sie hier: *Overthinking im Job: Wie Manager es schaffen, sich vom Gedankenkarussell zu befreien*

Damit sollte man es allerdings nicht übertreiben. Wer täglich den Wichtigtuer spiele und sich selbst lobe, laufe Gefahr, nicht mehr ernst genommen zu werden, mahnt Slaghuis. „Es sind nicht die Häufigkeit oder Lautstärke, die Ihre Leistungen richtig sichtbar machen“, sagt er. Ausschlaggebend sei eine gute Kommunikation und die Fähigkeit, sich selbst richtig reflektieren zu können.

### Tipp 4: Schaffen Sie eine Verbindung zu Ihrem Gesprächspartner

Monika Matschnig ist Psychologin und eine der gefragtesten Trainerinnen im deutschsprachigen Raum, wenn es um Körpersprache und Wirkungskompetenz geht. Sie sagt: „Wer erfolgreich wahrgenommen werden will, muss eine Verbindung zu seinem Gesprächspartner herstellen.“

<b>MEHR ZUM THEMA ERFOLG IM BERUF</b>
<b>SELFMADE-MILLIONÄRE</b> Frank Thelen, Lea-Sophie Cramer und Florian Koschat erklären ihre Erfolgsgeheimnisse
<b>ARBEITSMARKT</b> Steigende Gehälter, Millionen freie Stellen: Welches Job-Mindset jetzt Erfolg bringt
<b>MCKINSEY-STUDIE</b> Mit einem Jobwechsel ein Drittel mehr Gehalt – so erhöhen Sie Ihr Lebenseinkommen
<b>MANAGEMENT-KARRIERE</b> Köln statt Harvard: Ein Drittel der Dax-Manager kommt von diesen zehn Unis

Das gelingt laut Matschnig durch die richtige Körpersprache. „Menschen mögen Menschen, die genauso sind wie sie oder wie sie gern sein wollen“, sagt die Psychologin. Das können Sie für sich nutzen. Matschnigs Rat: die eigene Körpersprache an die des Gegenübers anpassen. Übertreiben Sie dabei aber nicht. Sie sollen sich angleichen und die Person nicht nachäffen.

### Tipp 5: Halten Sie sich kurz

Ein langer Monolog darüber, wie viel man in letzter Zeit geleistet hat, kann schnell langweilen. „Die Selbstdarstellung sollte kurz und prägnant sein“, sagt Matschnig.

Ihr Tipp: Schreiben Sie sich in einer ruhigen Minute ein paar Punkte auf, die Sie ausmachen und die Sie anderen gern über sich erzählen wollen – dann haben Sie diese das nächste Mal parat, wenn Sie spontan in ein Gespräch verwickelt oder zum Beispiel in einem Jobinterview danach gefragt werden. „Bleiben Sie dabei locker, sonst klingt es nach einem Verkaufsgespräch“, sagt Matschnig.

## Tipp 6: Bleiben Sie authentisch

Laut Patrick Pieles, Vice Präsident bei der Personalberatung Robert Half, ist es vor allem wichtig, authentisch zu bleiben: „Niemand kann ein gespieltes Ich dauerhaft nach außen repräsentieren.“ Andere nehmen einen dann eventuell als unetwas wahr. „Und nichts ist schlimmer als ein Kollege, von dem man nicht weiß, welche Reaktionen man in bestimmten Situationen erwarten kann“, sagt der Personalberater.

**>> Lesen Sie hier:** In welche Branchen sich ein Jobwechsel lohnt

Generell sollten Sie sich immer so Ihren Mitmenschen gegenüber verhalten, wie Sie selbst behandelt werden möchten, sagt Pieles. Seien Sie hilfsbereit, aber auch in der Lage, einmal Nein zu sagen. Machen Sie keine Zusagen, die Sie nicht auch halten können, rät der Personalexperte.

## Gute Leistung und passende Selbstdarstellung: Finden Sie den richtigen Mix

„Karriere ist fast immer eine Mischung aus überdurchschnittlich guter Leistung und der passenden Selbstdarstellung“, sagt Pieles. Verkauft man sich selbst immer wieder hervorragend, bleibt aber in den entscheidenden Situationen die passenden Ergebnisse schuldig, sei das ebenso wenig karriereförderlich, wie immer sehr gut zu performen – aber nie auch mal das Wort zu ergreifen und darauf aufmerksam zu machen.

**Mehr:** So begegnen Sie hinterhältigen Arbeitskollegen sachlich

**Erstpublikation: 11.03.2023, 15:00 Uhr.**

---

© 2020 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG

Verlags-Services für Werbung: [www.iqm.de](http://www.iqm.de) (Mediadaten) | Verlags-Services für Content: Content Sales Center | [Sitemap](#) | [Archiv](#)

Realisierung und Hosting der Finanzmarktinformationen: vwd Vereinigte Wirtschaftsdienste GmbH | Verzögerung der Kursdaten: Deutsche Börse 15 Min., Nasdaq und NYSE 20 Min.