

Positiver Charakter – Basis einer erfolgreichen Beziehung

Wer kennt sie nicht. Die herablassenden Vorgesetzten, das schlecht gelaunte Sekretariat, der demotivierte Büronachbar oder der stichelnde Arbeitskollege. Unabhängig davon, wie gut diese Leute fachlich gesehen ihren Job erledigen, sie hinterlassen ein ungutes, ja sogar abstossendes Gefühl. Doch was, im Gegensatz dazu, macht eine sympathische positive Persönlichkeit aus?

1 Was macht eine positive Persönlichkeit aus?

Nebst einem anziehenden, positiv eingestellten Charakter bestimmt sich Persönlichkeit zum Beispiel durch Blick, Handschlag, Wortwahl, Tonart und Gesichtszüge bis hin zu Kleidung und Umgangsformen. Doch beginnen wir ganz vorne, beim positiven Charakter. Dieser ist eine Grundvoraussetzung und kann auch nicht gespielt werden. Ein positiver Charakter strahlt ausserordentlich hohe Anziehungskraft aus. Auch Sie kennen Menschen, die ihnen von Beginn an sympathisch waren. Meistens stehen Sie dann einer Person mit einem positiven Charakter gegenüber. Sie fühlen sich von dieser Person von Anfang an verstanden. Die Chemie stimmt und sie könnten sich stundenlang mit ihr unterhalten.

2 Wie arbeite ich an meinem Charakter?

Das Gute ist, dass man sich einen positiven Charakter antrainieren kann. Am einfachsten geht das, indem Sie sich genau solche Personen, wie eben beschrieben, zum Vorbild nehmen und sich überlegen, warum Sie diese Person so anziehend finden. Danach beginnen Sie, im wahrsten Sinne des Wortes, diese Person nachzuahmen und erinnern sich immer wieder daran, welche Eigenschaften Sie besonders fördern möchten.

Schon ein offenkundiges, ehrliches Interesse für die Mitmenschen kann Wunder bewirken. Keine aufgesetzte, plumpe Schmeichelei, sondern ernstgemeintes Wohlwollen ist gefragt. Natürliche Freundlichkeit und Begeisterung für ihr Gegenüber strahlen eine enorme Anziehungskraft aus. Man muss sich willkommen fühlen. Negative Eigenschaften wie Streitereien, Sticheleien, Nörgeln, Jammern und über andere reden sind tunlichst zu vermeiden.

Wer an sich selbst den Anspruch stellt, andere, wenn immer möglich, glücklich zu machen, dem steht bezüglich sympathischer Persönlichkeit nichts im Wege. Beginnen Sie mit dem Aussprechen von Anerkennung und gewöhnen Sie sich an, überzeugend aufzutreten und kraftvoll zu sprechen. Lächeln Sie. Je mehr solche Eigenschaften trainiert und wiederholt werden, umso leichter fallen sie mit der Zeit.

3 Welchen Einfluss hat die Selbstbeherrschung?

Zu einem positiven Charakter gehört auch eine gute Selbstbeherrschung. Wie bereits Leonardo da Vinci bemerkte: „Man kann keine größere noch kleinere Herrschaft besitzen als die über sich selbst.“

Jemand mit guter Selbstbeherrschung meidet Wutausbrüche und steigert sich in nichts hinein. So bedeutet Selbstbeherrschung in erster Linie, unterschiedliche Auffassungen und Situationen schnell zu akzeptieren und lösungsorientiert und emotionsarm nach vorne zu schauen. Ich treffe in

den KMU immer wieder Vorgesetzte, welche genau in diesem Punkt ausgeprägte Schwächen besitzen. Dramatisch wird es, wenn sie dabei ihre hierarchische Stellung ausnutzen.

Man verstehe mich nicht falsch: Es verlangt niemand, dass man seine Gefühle unterdrücken soll. Von einer Führungsperson darf man jedoch erwarten, dass sie ihre Gefühle im Griff hat und sie nicht gedankenlos an den Mitarbeitenden auslässt. Vielleicht passt hier das Bild eines Dampfkochtopfes ganz gut. Dank Überdruckventil explodiert er nicht, selbst wenn es im Innern kocht. Selbstbeherrschung hat viel mit Gedankenkontrolle zu tun und setzt voraus, dass man an den eigenen Fähigkeiten arbeitet.

Haben Sie es auch schon erlebt, dass sich zwei Menschen gegenüber sassen, der eine kochte vor Wut, während der andere stets ruhig und abgeklärt seine Macht ausspielte? Menschen, die ihre Gefühle im Griff haben, gewinnen in der Regel. Wer also auf Aggressivität mit Ruhe und Anstand reagiert, behält die Oberhand. Für das Gegenüber ist es nahezu unmöglich, die Emotionen mit der Sachlichkeit in Einklang zu bringen. So kann sich jemand, der sich nur auf den Inhalt und die Objektivität konzentrieren muss, viel souveräner im Streitgespräch bewegen.

Schwierigkeiten und Probleme werden immer auftauchen und es bringt rein gar nichts, seine Ansichten, seine Ratlosigkeit, vielleicht auch sein Unverständnis und seine Wut in Form von Schreien, Fluchen oder sonstiger Aggressivität beim Gegenüber zu platzieren. Vielmehr ist die neutrale Akzeptanz einer Situation oder Gegebenheit gefragt und das sofortige Nach-vorne-Schauen, um die Angelegenheit zu lösen. Wie wir uns gegenüber anderen verhalten, so kommt es zurück. Und so erzeugt Freundlichkeit eben Freundlichkeit und Aggressivität eben Aggressivität.

Ein Mangel an Selbstbeherrschung richtet bei Menschen immer wieder Schaden an. Gerade Sticheleien und verbale Seitenhiebe sind unschöne Erscheinungsformen davon. Jemand mit einer guten Selbstbeherrschung wird nie jemanden beschimpfen oder gar Rache ausüben. Auch Stolz und Sturheit stehen der Selbstbeherrschung im Wege. Was bringt es, auf Biegen und Brechen seinen Willen durchsetzen zu wollen, wenn klar erkennbar ist, dass das Gegenüber mit seiner Ansicht recht hat. Vielmehr ist in solchen Situationen Grösse gefragt. Und das gelingt in solchen Fällen nur dadurch, seinem Gegenüber recht zu geben und seine Meinung zu ändern. Ein solches Verhalten wird sehr wahrscheinlich mit Bewunderung und Achtung belohnt.

4 Wie können wir Sie unterstützen?

Die eingangs erwähnten Miesepeters finden sich fast überall. Doch viele dieser Personen sind sich dessen gar nicht bewusst. Frust, Unzufriedenheit, Überforderung oder ein „toxisches“ Umfeld haben sie zu dem gemacht, was sie heute sind. Durch gezieltes psychologisches Coaching gelingt es, die Treiber hinter den Betroffenen ausfindig zu machen und zu entschärfen. In gemeinsamen Sitzungen wird die Situation nach und nach aufgearbeitet, stehts mit dem Fokus, die Selbstreflexion zu fördern und Verbesserungen in der Wahrnehmung, dem Erleben und dem Verhalten zu erzielen.

Wir unterstützen Inhaber, Verwaltungsräte und Geschäftsführer bei der Unternehmensentwicklung und Reorganisation. Unsere Kombination aus betriebswirtschaftlichem und psychologischem Fachwissen ermöglicht uns eine gesamtheitliche Beurteilung der individuellen Situation und somit eine massgeschneiderte, nachhaltige Lösungsfindung.

Wir sind Ihr persönlicher Ansprechpartner rund um die täglichen Herausforderungen, sorgen aktiv für die Behebung strategischer, operativer und organisatorischer Problemstellungen und realisieren Ihre Vision gemeinsam mit Ihnen.

Für weitere Infos, Kundenmeinungen oder zusätzliche Fachartikel besuchen Sie doch unsere Homepage: www.vongunten-partner.ch.

Gerne verweisen wir diesbezüglich auch auf Pascal von Gunten's Buch:
KMU 4.0 - Erfolgreich den Wandel meistern

Für ein Erstgespräch verbunden mit einer Beurteilung Ihrer Situation sowie einem konkreten Vorschlag bezüglich weiterem Vorgehen stehe ich Ihnen persönlich und kostenlos gerne zur Verfügung.

von Gunten Executive Partner AG
Pascal von Gunten
Böhlstrasse 17
9300 Wittenbach

www.vongunten-partner.ch
info@vongunten-partner.ch
+41 79 755 28 54