



Praxistipps

Softskills

Sich selbst besser kennenlernen: Tagebuch schreiben

- Ereignisse, Gefühle und Begegnungen aufschreiben trainiert die Fähigkeit, etwas mit Abstand zu betrachten
- So denken Sie über Ihren Tag nach und erkennen Muster bei Reaktionen oder Gefühlen. Sich der Muster bewusst zu sein, kann helfen, schlechte Angewohnheiten zu erkennen und abzulegen.

Aufwand: täglich einige Minuten, einfach zu handhaben

Auf den Kopf stellen

- Drehen Sie Probleme, Anforderungen gedanklich komplett um
- Lautet z.B. die Aufgabe: „Wie schaffe ich es, dass ...?“, drehen Sie die Frage einfach: „Was muss ich tun, dass ... auf keinen Fall passiert?“
- Dadurch entdecken Sie völlig neue Ideen aus einer anderen Perspektive

Aufwand: täglich etwa 15 – 30 Minuten

Kritikfähigkeit verbessern – Top Tipps:

1. Zeit nehmen, um berechtigte Kritik von der Person losgelöst zu formulieren
2. Kritik immer sachlich und bewusst dem Empfänger anpassen
3. Erst denken, dann sprechen. Zur Not bis 10 zählen
4. Abstrakte Zusammenhänge mit Beispielen veranschaulichen
5. Empfangene Kritik erst einmal annehmen
6. Rechtfertigen Sie sich nicht zwanghaft
7. Aktiv zuhören, Unverstandenes hinterfragen
8. Kritik nicht persönlich nehmen
9. Fehler nicht kleinreden
10. In jeder Kritik die Chance zur Verbesserung sehen

Schach, Scrabble oder Yolo

- Unterstützt Sie dabei, Dinge miteinander in Verbindung zu setzen
- Das Gehirn bildet im Spiel genau jene Strukturen, auf die es auch beim funktionsübergreifenden Denken zugreift
- Wer keinen Schach- oder Scrabble-Partner hat, spielt einfach online, es gibt inzwischen zahlreiche Communities / Plattformen für jede Art Strategie- oder Brettspiel

Aufwand: eher gering, je nach Freude am Spiel

Teamsport

- Jeder Teamsport ist geeignet!
- Das sportlich-faire Zusammenspiel trainiert automatisch alle Team-Skills, die ein Online-Marketing-Manager im Job gut nutzen kann

*Aufwand: meist einmal wöchentliches Training,
am Wochenende oft Spiele/Turniere*

Smartphone „Learning by doing“

- Thema aussuchen für spontane Rede (2 Minuten) vor Ihrem Smartphone
- Wichtig: Im Anschluss den Film zur Nachbereitung ansehen. Nicht zu viel Selbstkritik bitte!
- Was zählt ist die Fähigkeit, eine Geschichte zu erzählen. Konnte Ihre Story mitreißen?
- Extra: Bitten Sie Familie und Freunde um Feedback.

Aufwand: regelmäßig üben

Sich treiben lassen

Neugier entfachen mit Abwechslung: Was macht Ihnen Spaß, obwohl Sie es schon lange nicht mehr getan haben?

- Ein Ausflug in die Natur? Menschen beobachten im Café? Ein Museum?
- Recherchieren Sie Unbekanntes, z.B. einen unbekanntem Begriff bei Wikipedia
- Eindrücke querbeet sammeln – was hat Sie verwundert oder überrascht?

Aufwand: wenig oder viel, je nach Lust und Laune

Lernerfolg in optimaler Stimmung

- Menschen lernen am besten in einer für sie angenehmen Umgebung
- Dazu richten Sie Ihren Lernplatz genauso ein, wie Sie das für richtig halten
- Psychologisch geht es darum, sich einen Ruhepunkt zu schaffen, von dem aus angenehme Lernstimmung aufkommt

Aufwand: keiner, einfach den Raum nutzen

Innerliche Bereitschaft für Inspiration und Motivation schaffen Probieren Sie sich künstlerisch aus

- Kreativität, damit die innere Freiheit sich selbst zu inspirieren, fördert praktisch jede Art der Kunst – ob Malerei, Musik oder Literatur.
- Der Inspiration durch ein kreatives Hobby folgt quasi automatisch die intrinsische Motivation besser zu werden.

Aufwand: Möglichst regelmäßig, ohne Druck

Wie machen es die anderen? Beste (und schlechteste) Beispiele

- Sehen Sie möglichst viele TED Talks oder Präsentationen auf YouTube an. Zu möglichst unterschiedlichen Themen, einfach querbeet.
- Ganz losgelöst vom Inhalt, offenbaren sich Ihnen immer wiederkehrende Muster und Strukturen und Ihr Gefühl für gute/schlechte Vorträge entwickelt sich weiter
- Achten Sie nicht (nur) auf Inhalte und Person. Notieren Sie Stichpunkte z.B. zu Beleuchtung, Effekten, Körpersprache, Gestik, Atemtechnik, Sprachstil, o.ä. Beantworten Sie für sich danach: Hatte der Redner Erfolg mit seinem Anliegen?

Aufwand: keiner, einfach den Raum nutzen

Aktuelles Seminarprogramm: www.embis.de/seminare/
Seminarkatalog PDF-Download: www.embis.de/katalog/

eMBIS GmbH Akademie für Online-Marketing
Blumenstr. 25
85399 Hallbergmoos (bei München)

Telefon: 0811 993366-0
Telefax: 0811 993366-1
E-Mail: mail@eMBIS.de
Internet: www.eMBIS.de

