Freundlichkeit

Was macht echte Freundlichkeit aus?

Wer freundlich ist, begegnet anderen mit ehrlichem Interesse und Respekt.

Das zeigt sich besonders in Momenten, in denen die Meinungen auseinandergehen.

6 Wege zu mehr Freundlichkeit im Alltag

1. Bewusst anfangen

Nehmen Sie sich morgens eine Begegnung vor. Begrüßen Sie etwa die neue Kollegin, bevor Sie Ihre E-Mails öffnen.

2. Mit sich selbst freundlich sein

Ein Fehler ist passiert? Sprechen Sie mit sich so, wie Sie mit einem Kollegen in derselben Lage sprechen würden.

3. Den eigenen Stress erkennen

Atmen Sie vor der Antwort kurz durch. Was hat Sie gerade geärgert? Hat Ihr Gegenüber damit überhaupt zu tun?

4. Aufmerksamkeiten würdigen

Sagen Sie konkret, was Ihnen geholfen hat: „Danke fürs Einspringen. So konnte ich den Termin wahrnehmen."

5. Mit einem Lächeln grüßen

Schauen Sie beim Grüßen kurz vom Bildschirm auf. Ein echtes Lächeln zeigt, dass Sie die Person wahrnehmen.

6. Kleine Gelegenheiten nutzen

Halten Sie die Tür auf, wenn jemand beide Hände voll hat. Oder bringen Sie beim Kaffeeholen eine zweite Tasse mit.

Warum sage ich Ja?

Freundlichkeit	Höflichkeit	People-Pleasing
Ich helfe gern und kann auch ehrlich Nein sagen.	Ich halte mich an die üblichen Umgangsformen.	Ich sage zu, weil ich Angst vor Ablehnung habe.

Freundlich eine Grenze setzen

„Danke, dass Sie an mich denken. Heute kann ich das nicht übernehmen."

Ein klares Nein lässt dem anderen die Möglichkeit, rechtzeitig weiterzufragen.