

Sabine Asgodom

# **Eigenlob stimmt**

Erfolg durch Selbst-PR

•ECON

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

Bescheidenheit – der Karrierekiller Nummer eins . . .	10
Sie sind einzigartig, zeigen Sie es! . . . . .	12
Die Zukunft gehört den Aktiven . . . . .	16

## **Teil 1: Erfolg durch Selbst-PR**

So machen Sie auf Ihre Leistungen aufmerksam . . .	21
Grundlagen der Selbst-PR . . . . .	24
1. Ihre Stärken . . . . .	24
2. Ihre Ziele . . . . .	34
3. Ihre Themen . . . . .	36
4. Ihre Zielgruppen . . . . .	40
So brillieren Sie auf allen Bühnen . . . . .	44
1. Munter in Meetings . . . . .	47
2. Top am Telefon . . . . .	50
3. Professionell bei Präsentationen . . . . .	51
4. Gewitzt in Gesprächen . . . . .	55
5. Geschickt in Gehaltsverhandlungen . . . . .	57
6. Beeindruckend in Bewerbungsschreiben . . . . .	60
7. Begeisternd in Bewerbungsgesprächen . . . . .	63
8. Beschlagen in Briefen . . . . .	67
9. Hervorragend in Hauszeitschriften . . . . .	67
10. Effektiv auf allen Events . . . . .	68
11. Meisterhaft auf Messen . . . . .	71
12. Kommunikativ auf Kongressen . . . . .	73
13. Lustig im Lift . . . . .	76

Mangelnder Selbstwert als Manko . . . . .	79
1. Botschaften aus der Kindheit . . . . .	80
2. Und nun das »Gegengift«! . . . . .	82
3. Suchen Sie sich Unterstützung . . . . .	85
<b>Persönlichkeit: Image und Charisma . . . . .</b>	<b>88</b>
1. Die ersten 30 Sekunden . . . . .	89
2. Fitnessprogramm für Reden vor mehr als zehn Leuten	95
3. Dress for success . . . . .	97
4. Die zehn Gebote des richtigen Outfits . . . . .	100
5. Form zeigt Format . . . . .	105
6. Die fünf »K« zum Charisma . . . . .	107

## **Teil 2: Erfolg durch Pressearbeit**

Was bringt Public Relations? . . . . .	117
Der Unterschied von PR und Anzeigen . . . . .	119
Grundlagen professioneller PR . . . . .	123
1. Was wollen Sie erreichen? . . . . .	123
2. Was haben Sie zu bieten? . . . . .	127
3. Worüber können Sie etwas schreiben? . . . . .	130
4. Wen wollen Sie beeindrucken? . . . . .	134
5. In welchen Medien möchten Sie erscheinen? . . . . .	137
Pressekontakte aufbauen, pflegen, nützen . . . . .	139
1. Test: Wie können Sie sich am besten vermarkten? . . . . .	140
Besser reden . . . . .	145
1. Gehör verschaffen mit der Asgodom-Methode . . . . .	146
Besser schreiben . . . . .	150
1. So schreiben Sie die optimale Pressemitteilung . . . . .	153
2. Die verflixten Fotos . . . . .	157

3. Antwort erwünscht . . . . .	159
4. So überwinden Sie Schreibhemmungen . . . . .	161
5. Mut zum eigenen Stil . . . . .	166
6. Scharfe Aussagen. . . . .	169
7. Die 18 wichtigsten Regeln für gutes Schreiben . . . . .	172
Besser auftreten . . . . .	177
1. Einladungen: Stark »in action« . . . . .	177
2. Pressekonferenzen: Die können Sie vergessen . . . . .	178
3. Videopräsentationen: Voll im Trend . . . . .	179
Sabine Asgodoms kleiner Presse-Knigge . . . . .	181
Interviewtips . . . . .	189
Hilfe von PR-Profis . . . . .	191
1. Was sie leisten . . . . .	191
2. Was sie kosten . . . . .	192
So bekommen Sie eine gute Presse . . . . .	193
Think positive: Beispielhafte Pressemitteilungen . . . . .	196
Talk-Shows: So können Sie mitreden . . . . .	207
1. Kontakt zu den Machern . . . . .	210
2. So profitieren Sie vom TV-Auftritt . . . . .	211
3. Katastrophen live - und wie Sie sie verhindern . . . . .	212
Berühmt durch ein Buch . . . . .	216
1. Von der Idee zum Konzept . . . . .	218
2. Vom Konzept zum Buch . . . . .	224
Seminare mit Sabine Asgodom . . . . .	230
Weiterführende Literatur . . . . .	231