

Das Jobinterview- Basics

Vorbereitung

Ich rate Ihnen dringend, sich gut auf das Vorstellungsgespräch vorzubereiten – denn letzten Endes entscheidet es oft darüber, ob Sie den Job bekommen oder nicht. Die nötigen Fachkenntnisse haben Sie bereits mit den Bewerbungsunterlagen bewiesen. Im Vorstellungsgespräch geht es jetzt um Ihr Ambitionen und Engagement, das Cultural Fit und natürlich um Sympathiepunkte.

Die wesentlichen Stationen Ihres Lebenslaufs sollten Sie im Kopf haben und dazu ein paar Sätze sagen können. Viel wichtiger ist aber die richtige Körpersprache und ein souveränes Auftreten. Im Vorhinein kann es hilfreich sein, wenn Sie Ihre Schwächen in dieser Hinsicht ausarbeiten. Neigen Sie dazu, die Schultern hängen zu lassen? Werden Sie im Gespräch leicht nervös und spielen mit Ihren Haaren oder nesteln an Ihren Fingern? Sich dieser Angewohnheiten bewusst zu sein, ist der erste Schritt, um sie loszuwerden.

Haben Sie ein Problem mit Nervosität und „Lampenfieber“, können Sie vor dem Gespräch ein paar Atem- und Entspannungsübungen machen: „Power Posing“. Lockern Sie auch Ihre Gesichtsmuskulatur, zum Beispiel indem Sie mit geschlossenem Mund gähnen. Trinken Sie auch genügend Wasser – aber bitte ohne Kohlensäure!

Der Auftritt

Der Tag des Vorstellungsgesprächs ist da. Sie haben sich Ihr Business-Outfit zurechtgelegt, sind pünktlich losgefahren und warten darauf, von dem/der Interviewpartner/in in Empfang genommen zu werden. Und dann: Ihr Auftritt! Mit aufrechtem, selbstbewusstem Gang und einem Lächeln gehen Sie auf den Personaler zu und stellen sich vor. Worauf kommt es jetzt bei der Körpersprache an?

Händedruck

Der richtige Händedruck kann für den positiven Ausgang des Gesprächs entscheidend sein! Beachten Sie also folgende Regeln: Warten Sie, bis der/die Personaler/in Ihnen die Hand reicht – gehen Sie nicht schon mit ausgestreckter Hand in den Raum. Dass Sie jetzt nervös sind ist normal und gut! (positiver Stress) Wenn Sie zu feuchten Händen neigen, wischen sie diese kurz trocken, noch besser Sie waschen diese kurz auf der Toilette, dort können Sie auch noch mal den wichtigen letzten Blick in den Spiegel werfen.

Halten Sie bei Begrüßen den Blickkontakt und geben Sie einen kurzen, festen Händedruck, am besten mit einem Lächeln auch den Lippen - kleiner Tipp: versuchen Sie sich die Augenfarbe zu merken. Bitte schütteln Sie die Hand nicht, sondern beschränken Sie es auf ein kurzes Drücken, das nicht länger als fünf Sekunden dauern sollte. Ein schlaffer Händedruck ist ein absolutes No-Go!

Die Sitzposition

Auch im Sitzen kann Ihre Körperhaltung Ihr äußeres Erscheinungsbild beeinflussen. Umso wichtiger ist die Sitzposition im Bewerbungsgespräch. Sie sollten die ganze Sitzfläche einnehmen – weder sacken Sie in sich zusammen, noch sitzen Sie kerzengerade an der Stuhlkante. Was Sie ausstrahlen wollen sind Selbstbewusstsein, Offenheit und Souveränität. Sitzen Sie also aufrecht, mit geradem Rücken, und schlagen Sie die Beine nicht übereinander. Wenn Sie nicht gerade gestikulieren, legen Sie die Handflächen in den Schoß.

Lächeln und Blickkontakt

Ein natürliches Lächeln signalisiert Offenheit und lässt Sie sympathischer wirken. Am besten bewahren Sie sich auch während des Sprechens ein offenes Gesicht mit einem leichten Lächeln, es sollte aber auf gar keinen Fall aufgesetzt, ironisch oder süffisant wirken!

Der Blick sollte immer in Richtung des Gegenübers gehen. Wenn Sie mehrere Gesprächspartner haben, richten Sie Ihren Blick zusammen mit Ihrer Antwort an den Fragesteller. Trotzdem sollten Sie im Laufe des Gesprächs zu allen Personen im Raum Blickkontakt aufbauen. So zeigen Sie Interesse und sichern sich damit auch die Aufmerksamkeit aller Anwesenden. Direkter Blickkontakt sollte idealerweise zwischen einer und drei Sekunden gehalten werden. Bitte nicht länger, das kann sonst schnell als Starren aufgefasst werden! Wenn Sie sich dabei unsicher fühlen, schauen Sie Ihrem Gegenüber auf die Nasenwurzel.

Gestik

Ihre Gestik können Sie wunderbar nutzen, um Ihrem Auftreten den letzten Schliff zu verpassen. Unterstreichen Sie Ihre Aussagen mit ruhigen, passenden Gesten. Vermeiden Sie unbedingt ausladende Handbewegungen und verschränken Sie niemals die Arme, das vermittelt Negativität und Verschlussenheit. Wenn Sie die Hände gerade nicht brauchen, legen Sie sie wieder zurück in den Schoß. Auch einen Kugelschreiber in der Hand halten zeigt und Notizen machen wirkt interessiert, aber auf keinen Fall ständig darauf herumdrücken. Tunlichst vermeiden sollten Sie außerdem zu viele kleine, unsichere Gesten, die Sie wahrscheinlich ganz unbewusst machen: Nase kratzen, mit den Haaren spielen, an den Ringen fummeln. Das vermittelt dein Eindruck, Sie seien nicht stressresistent und leicht aus der Fassung zu bringen.

Der Abgang

Der Abschied ist mindestens genauso wichtig wie der Auftritt. Auch der letzte Eindruck zählt! Reichen Sie dem/der Personaler/in die Hand (wieder: ein kurzer, fester Händedruck mit einem Lächeln auf den Lippen), verabschieden Sie sich mit einem selbstbewussten „Auf Wiedersehen“ und verfallen Sie nicht in leeres Geplänkel. Mit aufrechtem Gang verlassen Sie das Gebäude, bis Sie außer Sichtweite sind und dann, erst dann, dürfen Sie loslassen, durchatmen und sich über das hoffentlich erfolgreiche Bewerbungsgespräch freuen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg

Ihr Dieter Krautwald