

## **Zusammenfassung: Das Vorstellungsgespräch**

### **Heikel: Die Frage nach dem Gehalt**

05.10.2007

Als besonders unangenehm wird in Vorstellungsgesprächen oft die Frage nach den Gehaltsvorstellungen empfunden. Leider muss die Frage trotzdem gestellt werden. Denn natürlich gibt es einen Rahmen, in dem sich die Kosten für die zu besetzende Stelle bewegen sollen.

Andererseits müsste man sich vor dieser Frage gerade am wenigsten gruseln, kann man sich hier doch am besten **vorbereiten**. Dafür sollte man sich schon die Zeit nehmen, sich mit den realistischen, üblichen Gehältern der **Branche** und der gewählten **Region** beschäftigen.

Sicher wird in einschlägigen Magazinen propagiert, Softwareentwickler beispielsweise könnten vom ersten Tag ihrer Berufstätigkeit an dicke Gehälter fordern, schließlich seien sie Raritäten auf dem Arbeitsmarkt. Die Realität sieht aber anders aus. Ein IT-Fachmann in München wird sicher ein wesentlich höheres Gehalt erwarten können als einer in Chemnitz. Und dies nicht, weil der eine besser ist als der andere, sondern, weil es in München noch weniger Software-Spezialisten gibt und zudem die Lebenshaltungskosten dort um einiges höher sind.

Dazu kommt, dass auch die fachlichen **Qualifikation** (auch die während des Studiums) eine wichtige Rolle spielen. Je länger und intensiver ein Arbeitnehmer eingearbeitet werden muss, desto geringer wird das Anfangsgehalt sein.

Auch die Strategie, auf diese Frage gar nicht oder ausweichend („Wie hoch ist ihr Budget?“ o.ä.), führt nicht zum Erfolg. Denn damit vermittelst Du, dass Du dich nicht mit den üblichen Gehältern der Branche und Region auseinandergesetzt hast. Zu niedrig solltest Du Deine Forderung dennoch nicht halten, schließlich wird kaum ein Chef mehr ausgeben, als notwendig. Eine gründliche Recherche im Internet und Nachfragen im Bekanntenkreis sollten genügen, um auf die Frage nach den Gehaltsvorstellungen eine angemessene Antwort geben zu können.

Und eine realistische Forderung, die selbstsicher vorgetragen wird, hat auch die besten Erfolgsaussichten.

### **Der Vampir im Personaler**

12.10.2007

Was tun, wenn Du eben Deinen Lieblingsdöner mit extra Zwiebel und der stadtbekanntesten Schlemmerknoblauchsoße verspeist hast, als Du für den nächsten Tag zum Bewerbungsgespräch eingeladen wirst? Bei [www.chekoch.de](http://www.chekoch.de) gibt man verschiedene Tipps. Gegen den Geruch an den Händen empfiehlt man hier zum Beispiel das Abreiben mit Zitrone.

Um die ausgeatmete Luft zu verbessern, wird vorgeschlagen wahlweise Kaffeebohnen, frische Petersilie oder auch Kerbel zu kauen. Neben geriebenem Apfel mit Honig, Milch, Rotwein (wie viel davon?) und Gewürznelken wird zudem auch Kardamomsamen angepriesen.

### **(Über)Pünktlich zum Vorstellungsgespräch**

17.10.2007

Dass Pünktlichkeit einer der Grundpfeiler für den Erfolg beim Vorstellungsgespräch ist, braucht nun hoffentlich nicht weiter erwähnt zu werden. Doch auch Pünktlichkeit kann

hier relativ sein. Zu spät anzutreten ist absolut zu vermeiden, soweit ist es sicher jedem klar. Im Zweifel kann es auch nicht von Nachteil sein, einige Minuten vor dem Termin da zu sein. Die Regel bei den bei uns eintreffenden Bewerbern liegt zwischen 5 und 10 Minuten. Das finde ich absolut in Ordnung.

Vor ein paar Wochen jedoch erschien ein Bewerber 35 Minuten vorm vereinbarten Termin. Beim besten Willen - das führt zu weit!

### **Abgewetzte Krallen**

10.10.2007

Wohin schaut Ihr bei einem unbekanntem Gegenüber zuerst? Ja gut, einigen fallen jetzt nicht unbedingt zuerst die Hände ein. Doch sie gehören zweifelsfrei dazu.

Dieser Tatsache scheint sich nicht jeder Bewerber bewusst zu sein. Erst vor wenigen Tagen führte ich ein Vorstellungsgespräch und sah mich einer kompetenten wie aufgeweckten jungen Dame gegenüber. Jedoch hatte ich einige Mühe mich zu konzentrieren.

Es soll sicher jedem selbst überlassen bleiben, welche Länge die eigenen Nägel haben und ob sie natürlich gewachsen oder künstlich geklebt sind. Für wichtig halte ich, dass die Nägel wie auch das gesamte Erscheinungsbild **gepflegt** aussehen. Es braucht dabei kaum erwähnt zu werden, dass es das Mindeste ist, die Hände vor einem Gespräch zu waschen, die Nägel zu reinigen und auf eine Länge zu bringen.

Eine Reihe nützlicher Hinweise zur Handpflege finden sich zum Beispiel bei [www.hr-online.de](http://www.hr-online.de).

### **Dazu sag ich nichts...**

27.12.2007

...blöd nur, dass „Nichts sagen“ eigentlich gar nicht geht. Zu diesem Ergebnis kommt zumindest Paul Watzlawik, der feststellt, dass Verhalten kein Gegenteil hat, dass man sich als nicht *nicht* verhalten kann. Demzufolge sage ich immer etwas mit meiner Körpersprache und das kann durchaus hinderlich sein.

Beim Bewerbungsgespräch zum Beispiel. Nervosität ist ja nun durchaus normal und das darf auch ruhig das Gegenüber merken. Wenig konstruktiv ist es allerdings, wenn man den Blick an die Füße tackert und mehr ein genuscheltes Selbstgespräch führt, als offen mit dem Personaler in einen tatsächlichen Dialog zu treten. Hier und dort mit einem Lächeln garniert und mit allem, was man „zu bieten“ hat, also positiver Mimik, Gestik und Körperhaltung.

Allerdings kann durch nonverbale Kommunikation auch ein zu forsches Auftreten als Theaterstück entlarvt werden. Da werden manchmal große Töne gespuckt, aber der unstete Blick und die nicht enden wollende Rumfummelei am Hemdkragen vermitteln das Gefühl von Unsicherheit und Schauspielerei.

Deshalb ist Authentizität nicht nur mit Worten wichtig, sondern auch mit Gesichtsausdruck und Körperhaltung. Ein großes Problem haben Menschen, die einfach schüchtern sind. Da beißt sich das Fachwissen und die Kompetenz gehörig mit dem, was diese Menschen nach außen hin präsentieren. Da hilft nur Training: Bewerbungsgespräche mit Freunden üben oder auch ein Bewerbertraining absolvieren (das bezahlt unter Umständen übrigens auch das [Arbeitsamt](#)). Denn der Handschlag kann mehr verraten, als man denkt und sich manchmal wünscht.

## **Allgemeinwissen beim Vorstellungsgespräch**

07.01.2008

Ich nehme an, nicht zwingend darauf hinweisen zu müssen, dass man über ein gewisses Allgemeinwissen so oder so verfügen sollte. Wer sich mit dem eigenen Allgemeinwissen und dessen Qualität unsicher ist, findet im Netz eine ganze Reihe Links, mit deren Hilfe man die eigenen Fähigkeiten testen kann. Zum Beispiel:

<http://www.schule-aus-bildung.de/test/allgemeinwissen/index.htm>

[http://www.focus.de/D/DB/DBU/DBU36\\_neu/dbu36.htm](http://www.focus.de/D/DB/DBU/DBU36_neu/dbu36.htm)

[http://www.rp-online.de/public/quiz/quiz\\_spiel/aktuelles/beruf/special\\_studieren/648](http://www.rp-online.de/public/quiz/quiz_spiel/aktuelles/beruf/special_studieren/648)  
[www.testedich.de](http://www.testedich.de)

Jeder Bewerber sollte sich darüber im Klaren sein, dass Fragen zum Allgemeinwissen eine beliebte Methode in Vorstellungsgesprächen sind, um den Bewerber und seine Fähigkeiten einschätzen zu können. Jedem Personaler ist klar, dass kein Mensch alles wissen kann. Dennoch wird es schnell peinlich, wenn man keine Ahnung hat, wer eigentlich dieser Schiller war, nachdem auch noch die Schule benannt ist, die man die letzten fünf Jahre besucht hat. Auch sollte man schon wissen, wer derzeit Bundespräsident ist und wie die an das eigene Bundesland angrenzenden Bundesländer heißen. Auch deren Hauptstädte zu wissen kann nicht verkehrt sein und so weiter.

Kurz: Wem schon öfter aufgefallen ist, dass an der einen oder anderen Stelle hapert, oder es nach den hier verlinkten Tests feststellt, sollte sich doch einmal die Zeit nehmen diesen Zustand zu verbessern. Entsprechende Literatur, die einem dabei behilflich sein kann, findet sich überall.

Ach ja, ein letzter entscheidender Tipp: Solltet Ihr bei einer solchen Befragung im Gespräch einmal etwas nicht wissen, ist es in jedem Fall besser gar nicht erst mit der Ratestunde zu beginnen. In dieser Situation lieber offen und ehrlich zugeben, dass man nicht die geringste Ahnung hat. Letztlich ist es auch eine gute Eigenschaft, sich der eigenen Fehler bewusst zu sein und mit diesen umgehen zu können.

## **Körpersprache im Vorstellungsgespräch**

11.01.2008

Bei einem Vorstellungsgespräch wirkt bekanntermaßen nicht nur das gesprochene Wort. Angemessene Kleidung, gute Umgangsformen und Sprachgewandtheit sind mindestens ebenso wichtig. Ein weiterer Punkt ist zweifelfrei die Körpersprache. Ob ein Personaler nun bewusst auf sie achtet oder nicht, ihr Einfluss ist gegenwärtig. Dieser Tatsache sollte man sich auch als Bewerber absolut bewusst sein.

Eine erste Regel ist es für beide Seiten, immer wieder den **Blickkontakt** zu suchen. Schaut man sein Gegenüber beim Sprechen nicht an, bekommt dieser unweigerlich den Eindruck von Desinteresse und Unsicherheit vermittelt. Ein offener Blick dagegen hinterlässt ein Gefühl von Ehrlichkeit, Offenheit und Interesse. Ein Anstarren des Gesprächspartners sollte natürlich dennoch vermieden werden.

Ein weiterer guter Ratschlag ist es, sich um eine **entspannte Haltung** zu bemühen. Das ist nicht immer einfach, denn von Entspannung kann zumindest von Seiten des Bewerbers im Jobinterview zumeist nicht die Rede sein. Gelingt es einem jedoch, diese einzunehmen, wirkt sich die entspannte Haltung sogleich auch positiv auf die seelische Anspannung aus.

Also: Versucht möglichst gerade zu sitzen, ohne Euch dabei Rückenschmerzen zu holen. Arme und/oder Beine zu verschränken ist absolut tabu. Beides wirkt auf das Gegenüber verschlossen und abweisend.

Sitzt Ihr nah an einem Tisch, versteckt die **Hände** nicht unter diesem, schließlich gibt es keinen Grund sich zu verstecken und künstlich „Mauern“ zu erzeugen. Liegen die Hände auf dem Tisch, sollten auch diese möglichst nicht verschränkt oder gar zur Faust geballt sein. Während das eine erneut Ablehnung ausdrückt, ist das andere eher einer drohenden Geste gleichzusetzen.

Im Verlauf des Gesprächs macht es zudem einen guten Eindruck, immer einmal wieder positive Signale auszusenden. Ein gelegentliches leichtes **Kopfnicken** während der Interviewer spricht, ist eine gute Möglichkeit um zu zeigen, dass Ihr Euch für das Gesagte interessiert und Ihr den Ausführungen folgen könnt. Ab und an ein leichtes **Lächeln** wirkt ebenfalls interessiert und sympathisch.

All diese Tipps haben den positiven Nebeneffekt, dass die, wenn vielleicht auch künstlichen Zeichen Eures Körpers, dem Kopf sagen „Hier ist alles in Ordnung. Es gibt keinen Grund zur Aufregung.“

Dennoch möchte ich davon abraten Verhaltensweisen auswendig zu lernen, oder sich während des Gesprächs stets nur mit der eigenen Körpersprache zu beschäftigen. Es geht hier nicht darum zusätzlichen Stress zu erzeugen.

Eine gute Variante ist es, sich selbst die eigenen Angewohnheiten bewusst zu machen. Versucht Euch selbst in der nächsten Stresssituation einmal zu **beobachten**. Wie reagiert Ihr mit dem Körper? Macht man sich selbst bewusst, dass man in einer stressigen Situation beispielsweise anfängt hektisch zu gestikulieren oder die Hände zu verkrampfen, ist der erste Schritt getan. In Zukunft wird es viel leichter fallen, derlei Gesten unter Kontrolle zu halten und sich immer mehr abzugewöhnen, ohne dass man es sich immerzu vor Augen führen muss.

### **Welchen Arbeitsstil haben Sie?**

18.01.2008

Auch mit dieser Frage werdet Ihr Euch möglicherweise beim Vorstellungsgespräch konfrontiert sehen: Wie arbeiten Sie? Dabei geht es nicht darum Antworten wie „Gut“, „Schnell“ oder „Zuverlässig“ zu geben. Vielmehr möchte der Personalmensch dabei herausfinden, wie der Kandidat seine Arbeit strukturiert und priorisiert. Es gibt hier keine falsche Antwort, man sollte also **ehrlich** sein. Es gibt ja Menschen, die am besten arbeiten, wenn Sie sich mit einem Chaos konfrontiert sehen, dann gibt es welche, die ohne To-Do-Liste nicht klarkommen, es gibt Outlook-Abhängige, Verzetteler, Strategen, Früharbeiter, Spätarbeiter, Leute die lange Pausen brauchen und welche, die nach langen Pausen nicht mehr in die Puschen kommen. Es gibt Leute, die nur in ständigem Kontakt mit den Kollegen erfolgreich sind und es gibt welche, denen das zuwider ist. Und so weiter und so fort.

Wie auch immer der Arbeitsstil aussieht, viel kann man an der „Organisation“ des Arbeitsplatzes ablesen, deswegen kann die Frage nach dem Arbeitsstil auch so verpackt daherkommen: „Beschreiben Sie wie Ihr Arbeitsplatz in der Regel aussieht.“ Und das ist ja wirklich ne spannende Frage.

### **Recht und Unrecht bei Bewerbungsgesprächen**

24.01.2008

„In der Bewerbungsphase entstehen bereits Rechte und Pflichten, die Jobsuchende kennen sollten. Dabei ist es unwichtig, ob man sich aus einem bestehenden Job oder aus der Arbeitslosigkeit heraus bewirbt.“ (<http://blog.zeit.de/arbeitsrecht/?cat=1>)

Literarisch mag er nicht alle ansprechen, aber zumindest im ersten Teil des Artikels finden sich sehr spannende juristische Richtlinien, wer zum Beispiel die **Fahrtkosten** zum 250 km weit entfernten Ort des Unternehmens bezahlt, wo das Vorstellungsgespräch stattfinden soll. Außerdem angerissen werden erlaubte und unerlaubte **Fragen** beim Bewerbungsgespräch, wobei die Grenze da je nach Branche und Beruf durchaus unterschiedlich verläuft.

Auch wenn es vielleicht nicht unbedingt so spannend wie "Tod auf dem Nil" von Agatha Christie erscheint: Für all diejenigen, die gerade eine Info zum Arbeitsrecht benötigen, ist der Blog von Ulf Weigelt (siehe oben) sehr hilfreich. Auch wenn wir hier der Form halber darauf hinweisen, dass es, ähnlich einer medizinischen Ferndiagnose im Fall der Fälle nicht den Besuch bei einem Anwalt ersetzt!

## **Knigge beim Bewerben**

27.08.2008

Es ist 9 Uhr morgens. Bernd B., Personalbeauftragter der Firma Bauer, wartet auf seinen ersten Bewerber Jan J.. Nach 15 Minuten Verspätung schlendert Jan schließlich ins Büro des Herrn B.. Er ist lässig bekleidet, die Hose sitzt ganz modern in den Kniekehlen. So lässig wie seine Kleidung begrüßt Jan den Personalmenschen und dessen zwei Kollegen mit einem fröhlichen „Hallo“ und setzt sich unaufgefordert an den großen Tisch. Die Sprachlosigkeit der Personaler nutzt Jan sogleich aus, um locker aus seinem Leben zu plaudern.

Herr B. ist geschockt! Aber warum? Zeichnet sich Jan nicht durch die allzeit gewünschten Eigenschaften wie Offenheit, Kontaktfreudigkeit und sicheres Auftreten aus?

Das ganz sicher! Aber die Grundvoraussetzungen für einen positiven Eindruck sind nicht Selbstvertrauen, sondern Sympathie, die durch **Höflichkeit, Freundlichkeit, echtes Interesse und aktives Zuhören** geweckt wird. Höflichkeit unterliegt hierbei keiner Auslegung, sondern sie orientiert sich an bestimmten gesellschaftstypischen Verhaltensnormen. Diese Normen existierten bereits im 18. Jahrhundert, als sie Adolph Freiherr von Knigge in seinem Werk „Über den Umgang mit Menschen“ zu Buche brachte.

Knigge aber wollte nicht strenge Vorschriften festlegen, sondern viel mehr neue Umgangsformen für ein besseres Miteinander schaffen. Neben den Benimm-Regeln, hinsichtlich der Kleidung beispielsweise, sollte vor allem „die Form gewahrt werden“ oder wie man auch sagt: „der gute Ton“.

**Rücksichtnahme, Respekt und Souveränität** sind demnach der Schlüssel zum Erfolg!! Wer einen guten Eindruck beim Bewerbungsgespräch hinterlassen möchte, muss nur ein paar einfache Regeln befolgen:

- Bei Gesprächen pünktlich kommen!
- Alle Anwesenden freundlich und mit entschlossenem Händedruck begrüßen!
- Erst dann setzen, wenn dazu aufgefordert wird!
- Auf eine korrekte Anrede achten!

Und „Knigge“ bietet weitaus mehr wertvolle Tipps, nachzulesen auf zahlreichen Internetplattformen wie zum Beispiel bei [http://www.focus.de/karriere/management/business-knigge/business-knigge/business-knigge\\_aid\\_5084.html](http://www.focus.de/karriere/management/business-knigge/business-knigge/business-knigge_aid_5084.html).

Informiert Euch und denkt daran:

*„Ein Mensch von feiner Lebensart pflegt sich so zu benehmen, dass die anderen nach seinen Worten und seinem Verhalten mit ihm und sich selbst zufrieden sind.“  
( Jean de La Bruyère)*

## **Das ewige Problem: Was zieh ich bloß an?**

14.03.2008

Muss man für ein Vorstellungsgespräch für eine Aushilfsstelle als „Regaleinräumer“ einen Hosenanzug tragen oder reichen auch Jeans? Im Netz findet man meist nur selbstverständliche Hinweise darauf, dass man nicht schmutzig erscheinen sollte, dass sich Frauen nicht zu aufreizend und man sich insgesamt der Branche entsprechend kleiden soll.

Doch ab wann ist die Branche bzw. der Job kostüm- bzw. anzugwürdig? Ich bin der Meinung, dass man je nach beworbener **Position** entscheiden sollte. Trägt man in der gewünschten Stelle auch künftig einen Anzug? Dann ist klar, dass bei einem Vorstellungsgespräch dieser ebenfalls Pflicht ist. Als Beispiel sei hier der Bankkaufmann genannt. Ist das nicht so oder ist man sich nicht sicher, gibt es noch die Möglichkeit sich vorher zu **erkundigen**, ob in der Firma Anzüge beziehungsweise Kostüme getragen werden.

Wichtig erscheint mir bei Frauen, nicht zu viel **Make up** (Stichwort Barbie-Puppe) und **Parfum** zu benutzen. Es könnte ja sein, die „böse“ Exfrau des künftigen Arbeitgebers hatte genau das gleiche Parfum.

Das wohl berühmteste Problem haben wohl die Männer mit der Krawatte. Die gibt es in allerlei Farben und mit dutzenden Mustern und nicht alle Krawatten sind, nur weil sie Krawatten sind, schon ein echter Hingucker. Zum Vorstellungsgespräch vermeiden sollte man unbedingt die infantile Variante. In diese Kategorie fallen zum Beispiel Mickey Mouse, Entchen, Teddybären und auch kleine Blümchen. Ebenso sind Krawatten mit Tapetenmuster (vorzugsweise der Tapeten der 70er Jahre in der damaligen DDR) zu vermeiden. Das Muster ist meist RIESIG, hat eine psychedelische Wirkung auf das Gegenüber und glänzt in Farben wie Senfgelb oder Schwimmbadfließenblau.

Nicht zuletzt ist die Farbe des Hemdes nicht unwichtig: Satte Hemdfarben erfordern diskretere Farben bei der Krawatte: KEIN Dunkelrot auf Dunkelblau oder Grasgrün zum Beispiel. Ist das Hemd gestreift: Keine Karos, Kreise oder anderen wilden Muster. Das geübte Auge erkennt einen Mode Faux-Pas meist daran, dass es vor den Augen flimmert oder gar schmerzhaft wird, sich selbst im Spiegel zu betrachten. Aber da soll es auch wirklich resistente Menschen geben. Denen sei angeraten: Schnappt Euch die beste Freundin und geht einkaufen!

## **„Wenn Sie ein Tier wären, welches wären Sie?“**

19.03.2008

Wie bereite ich mich am besten auf ein Vorstellungsgespräch vor? Wie kann ich es dabei umgehen, dass mir **unerwartete Fragen** gestellt werden? Und was mache ich eigentlich, wenn ich unerwartet im Lotto gewinne?

Jochen hat unter <http://www.jobblog.ch/100-fragen-im-vorstellungsgespraech-766> die Antworten: Einhundert Fragen hat er zusammengestellt, die im Vorstellungsgespräch gestellt werden könnten. Die Fragen bewegen sich von „Welche Schwächen haben Sie?“ bis hin zu „Wenn Sie ein Superheld sein könnten, welche Superkraft würden Sie wählen?“. Natürlich ist die Wahrscheinlichkeit einiger Fragen relativ gering, dennoch bieten die 100 Fragen eine gute Basis für eine Vorbereitung auf ein entsprechendes Gespräch.

Also dann: schnell die Fragen durchlesen, beantworten und auf zum Vorstellungsgespräch! Jetzt weiß ich auch endlich, was ich für ein Tier wäre, wenn ich denn eines wäre. Und natürlich ist es nicht unwichtig zu wissen, was der kleine Arbeitnehmer macht, wenn er tatsächlich einmal im Lotto gewinnt...

## **Stärken und Schwächen**

26.11.2008

- Wir sind hier nicht bei „Wünsch dir was“, sondern bei „So isses“. -

Sicher ist jedem Arbeitgeber bewusst, dass es nicht den perfekten Bewerber gibt. Jeder hat Schwächen und alle machen einmal Fehler! Die Kunst liegt nun aber darin, sich selbst, als Ganzes, mit seinen Stärken und Schwächen, ins beste Licht zu rücken!

Dafür ist es erst einmal notwendig, sich zu analysieren und seine Charaktereigenschaften zu bewerten. Anschließend muss man entscheiden, wie man damit umgeht. Lohnt es sich, daran zu arbeiten oder nutzt man die Energie lieber, um seine Stärken auszubauen?

Gute Tipps bezüglich des Umgangs mit Schwächen gibt es z.B. unter <http://www.jobblog.ch/erzaehlen-sie-doch-mal-von-ihren-schwaechen-436/>.

Also, wenn es nach mir ginge, solltest Du auf die Frage: „Was sind Ihre Schwächen?“ auf keinen Fall mit unrealistischen Phrasen wie: „Ich bin zu zielstrebig“ antworten. Unsinn! Einfach eine Stärke in eine Schwäche umwandeln gilt nicht!

Ihr solltet lieber Persönlichkeit bekennen und Schwächen wunderbar beschönigend umschrieben preisgeben! Also zum Beispiel: „*Ich pflege meine eigene Ordnung zu haben, die andere oft nicht durchschauen*“, anstatt: „*Ich bin unordentlich*“.

## **Peinlich! Peinlich! Ich komme zu spät...**

25.03.2008

Erst hat die Bahn gestreikt und dann schneite es kurz vor Ostern. Beste Voraussetzungen, um zu einem Vorstellungsgespräch zu spät zu kommen. Aber genau das will ja keiner. Also was tun?

Zunächst einmal: **Unfälle** können passieren, ein Zug kann sich verspäten und das alles kann auch Personalern passieren. Gott sei es gedankt, auch sie müssen sich der Schwerkraft und anderen Naturgesetzen unterwerfen. Will heißen: Keine Panik! **Anrufen** und erst einmal Bescheid sagen.

Wenn jedoch schon seit zwei Tagen angekündigt wird, dass ein Streik der Bahn oder der kommunalen Verkehrsbetriebe droht, dann ist es unumgänglich, sich um eine Alternative zu bemühen. Das hat dann mit höherer Gewalt nämlich nicht mehr viel zu tun. Möglichkeiten sind Mitfahrzentralen, andere öffentliche Verkehrsmittel, für kürzere Distanzen das Fahrrad und für längere das Mietauto. Übrigens: Arbeitnehmer dürfen auch bei Streik nicht einfach der Arbeit fern bleiben!

Wenn ein **Kind** krank wird, dann ist es natürlich immer schön, wenn jemand für die Zeit des Vorstellungsgesprächs einspringen kann. Keine Großeltern in der Nähe, Freunde sind berufstätig usw. Das ist verständlich und versteht auch jeder. Ob es eine so goldige Möglichkeit ist, das Kind einfach mitzunehmen, darüber lässt sich streiten. Ein hyperaktives Äffchen im Büro ist keinem Gespräch zuträglich, aber vielleicht lässt es sich mit Gummibärchen erpressen und malt leise schöne Bildchen. Aber immer vorher anrufen und fragen, ob das in Ordnung geht!!!

Man sollte zur Vorsicht in jedem Fall **Pufferzeiten** schaffen. Einfach eine Stunde vorher losfahren. Ist man zu früh, kann man immer noch mit einem Café-Besuch Zeit totschielen.

Und wenn das nichts genützt hat: Das Handy zücken! So schnell wie möglich Bescheid sagen! Das Gegenüber weiß Bescheid, kann die Zeit anderweitig nutzen als umsonst zu warten und im besten Falle bekommt man eine Schonfrist oder einen Ersatztermin.

## Körpersprache im Vorstellungsgespräch - Die Körperhaltung (I)

26.03.2008

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ stellte schon Paul Watzlawick fest und auch ich will mich jetzt einmal damit befassen, was es heißt, nicht zu sprechen, aber dennoch Informationen auszutauschen. Angeregt von Jochens [Karrierebibel](#) habe ich mich mit der Körpersprache im Vorstellungsgespräch auseinander gesetzt und eine Fotoreihe darüber, wie man sich nicht nonverbal ausdrücken sollte, erstellt.



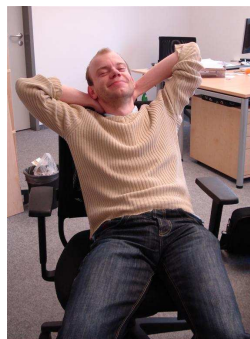
Ich unterteile die Körpersprache in Körperhaltung, Mimik und Gestik. Insgesamt spielen diese drei Bereiche zusammen und oft trägt nicht nur ein Merkmal aus einer Kategorie zum nonverbalen Ausdruck bei. Zur einzelnen Betrachtung ist es dennoch einfacher, diese Bereiche zu unterteilen.

Bei der Körperhaltung wirkt eine **aufrechte** und gerade Haltung überzeugend, doch sollte sie auch **entspannt** und nicht verkrampft sein. Eine krumme Haltung, in sich zusammengesackt und breitbeinig, lässt auf Überheblichkeit und/oder Desinteresse schließen.

Ein weiteres negatives Signal ist es, wenn die **Fußspitze** vom Gesprächspartner weg zeigt. Auch hinter dieser Bewegung lässt sich Desinteresse erahnen. Ist die Fußspitze dagegen zum Gegenüber gerichtet, so wirkt dieser interessiert und aufmerksam.

Ein schief gelegter Kopf, Dauerlächeln und das Hin- und Herdrehen der Schultern kann zwar bei Frauen recht charmant wirken, doch strahlt es mindestens im Rahmen des Vorstellungsgesprächs oft auch Unsicherheit aus und damit mangelnde Kompetenz aus.

Das folgende Bild ist ein Beispiel dafür, wie eine Körperhaltung auch zu entspannt sein kann. Es sollte bitteschön auch nicht übertrieben werden, denn der Arbeitgeber könnte das Gefühl bekommen, dass das Vorstellungsgespräch nicht ernst genug genommen wird und auch nicht genug Interesse an der Arbeitsstelle vorhanden ist.



## Körpersprache im Vorstellungsgespräch – Die Mimik (II)

31.03.2008

Die Mimik ist sehr wichtig, um das Gegenüber von der Richtigkeit des Gesagten zu überzeugen. Ein immer wieder kehrender **Blickkontakt** ist nötig, damit sich der Gesprächspartner von dem Interesse des Gegenübers überzeugen kann. Auch ist es nicht verkehrt hin und wieder freundlich zu **lächeln**, was das Gespräch ein wenig auflockert.

### So nicht:

Unangebracht ist beispielsweise Stirnrunzeln oder kritisches Schauen, da hierbei der Gesprächspartner getadelt wird und der Arbeitgeber möglicherweise ein falsches Bild vom Bewerber bekommt.

Auch nicht wünschenswert ist das Verdrehen der Augen, welches Ungläubigkeit oder Skepsis ankündigt. Nicht nur im Vorstellungsgespräch ist es außerdem sehr unpassend, den Arbeitgeber in dieser Weise zu kritisieren beziehungsweise ihm so die eigene Geringschätzung zu zeigen.



Absolut vermeiden solltest Du es den Kommunikationspartner anzugähnen. Dieser wird sich dadurch als Langweiler fühlen oder davon ausgehen, dass Du am Abend zuvor lieber feiern warst statt Dich auszuschlafen. Also: besser **ausgeschlafen** zum Vorstellungsgespräch gehen!

Der Blickkontakt sollte außerdem nicht dauerhaft erfolgen, ein Anstarren des Gegenübers könnte als Bedrohung gedeutet werden oder auch einfach als unangenehm empfunden werden.



## Körpersprache im Vorstellungsgespräch – Gestik (III)

03.04.2008

Das Einsetzen der Hände sollte im Allgemeinen sprachbegleitend geschehen. Ist dies nicht der Fall, hinterlässt das Gespräch beim Gegenüber schnell einen unangenehmen Beigeschmack, den sich dieser vielleicht noch nicht einmal erklären kann. Hände werden gar nicht so selten auch entgegengesetzt zum Gesagten benutzt. Zumeist geschieht dieses gegensätzliche Verhalten aus Unsicherheit oder Nervosität heraus, können aber auch einfach eine Angewohnheit darstellen, die rein gar nichts mit der Sprache zu tun haben muss.

Was ist nun also genau gemeint? Meist stellt sich einem doch die Frage; wohin mit den Händen? Das gilt für ein Vorstellungsgespräch ebenso wie für jede andere geschäftliche

Unterhaltung. Aber bleiben wir bei der Situation des Bewerbungsgesprächs. Der zukünftige Arbeitgeber sollte zunächst einmal mit einem kräftigen Händedruck begrüßt werden. Ein entschlossener Händedruck vermittelt das Gefühl es mit jemandem zu tun zu haben, der selbstsicher ist und weiß, was er will. Ein No-Go ist also ein lascher Händedruck, gleichzeitig aber auch ein Handschlag, der Schmerzen verursacht.

So nicht:



Beim darauf folgenden Gespräch ist es ratsam, nicht zuviel zu gestikulieren. Wildes Herumfuchteln mit den Händen wirkt nicht nur unsicher und aufgereggt. Auch kann sich der Gesprächspartner durch forsche und ausladende Gesten angegriffen fühlen. Die angestrebte Souveränität ist auf diese Weise schnell Geschichte.

Möglich ist es auch, vorher das Gespräch mit Freunden zu üben. Komische Angewohnheiten oder Ticks bemerkt man selbst oft gar nicht, da sie unbewusst laufen. Freunde können Dir dabei helfen, solche Feinheiten zu entdecken. Hier meine ich Sachen wie

unangebrachtes Schütteln mit dem Kopf während des Gesprächs oder das permanente Zurückstreichen einer Haarsträhne, ein fortwährendes Räuspern und so weiter und so weiter. Diese Gesten bemerkt der Gesprächspartner/ Arbeitgeber nach mehrmaligem Ausführen natürlich. Je nachdem, um was für eine Angewohnheit es sich handelt und wie stark diese ausgeprägt ist, kann der Interviewer abgelenkt werden. Schlimmer kann es noch werden, wenn der Personaler auf die Idee kommt den Tick zu deuten.



Mit anderen Worten, beobachte Dich selbst oder frag Freunde und Familie, ob ihnen etwas Derartiges an Dir aufgefallen ist.

Eine oft zu beobachtende Reaktion auf Stresssituationen sind unruhige Hände. Ein andauerndes Herrumnesteln mit den Unterlagen, einem Stift, an der Kleidung, kurz an allem was sich bietet ist ein starker Ausdruck für Nervosität und Unsicherheit. Bist Du unsicher, besteht die Gefahr, dass Deine Unsicherheit auf den Personaler abfärbt. Die unglückliche Folge dessen kann sein, dass Dich dieser Eindruck den Job kostet, obwohl Du dafür geeignet bist.

Verknotete oder verkrampte Finger und Hände im Schoß wirken ebenso unsicher und zurückhaltend. Auch darauf sollte verzichtet werden.





Die Arme zu verschränken, ist absolut zu vermeiden. Kaum eine Haltung wirkt abweisender als verschränkte Gliedmaßen. Deinem Gegenüber wird sich bewusst oder unbewusst das Gefühl aufdrängen, dass Du Dich abweisend verhältst. Besser ist es, beide Füße nebeneinander auf den Boden zu stellen und die Hände locker verschränkt auf den Tisch, oder wenn dieser warum auch immer nicht vorhanden ist, in den Schoß zu legen.

### Der erste Eindruck: Körperhaltung und Gestik

25.04.2008

Die wichtigste Regel ist immer: Sei **authentisch**. Denn solltest Du den Job bekommen, wirst Du Dich auf lang Zeit kaum verstellen können. Lässt Du dann nach einigen Tagen die Maske fallen und wirst zum Zombie, bist Du den Job schnell wieder los. Außerdem sind Vorstellungsgespräche mit echten, unverstellten Menschen am angenehmsten, für beide Seiten. Dennoch gibt es Dinge, auf die man achten sollte.

So ist es wichtig, mit **Körperspannung** zu gehen, zu stehen und zu sitzen. Das sieht nicht nur besser aus, sondern hilft auch, selbstbewusst und mit Energie aufzutreten. Dazu kann man sich vorstellen, man hätte oben am Kopf eine Schnur, an der man zieht, wie bei einer Marionette. Mit diesem Trick wirkt man nicht, als hätte man einen Stock verschluckt, sondern einfach nur natürlich aufgerichtet.

Beim Gehen und Stehen sollte man, zumindest bei Gesprächen im Business-Umfeld, die **Hände aus den Hosentaschen** nehmen und Arme und Hände auch **nicht verschränken**, egal ob vor oder hinter dem Körper. Denn so sieht man nicht nur verkrampt und abwehrend aus, sondern braucht im entscheidenden Moment auch zu lange, die Hand zu geben oder sich selbige beim **Gähnen** oder **Niesen** vor den Mund zu halten, was man im Übrigen grundsätzlich mit der linken Hand tut (wer will schon jemandem die Hand geben, der gerade hineingeniest hat...).

Auch **verknotete Beine** (beim Stehen oder Sitzen) machen die Figur krumm und keinen guten Eindruck. Im Sitzen sollte man zwar eine bequeme Haltung einnehmen (um nicht ständig herumschlittern zu müssen), aber dabei trotzdem aufrecht bleiben. Sich in den Stuhl zu lümmeln kommt nicht gut an und ist auch einer festen, angenehmen **Stimme** abträglich. Man mag es nicht glauben, aber sehr viele Bewerber vergessen sich im Laufe eines Gesprächs und liegen im Stuhl als wären sie zu Hause auf dem Sofa. Das geht gar nicht.

Seine Gesten im Griff zu haben, ist ebenfalls wesentlich um einen guten Eindruck zu hinterlassen. Dazu sollte man sich unbedingt **Videos von sich selbst** ansehen. In der Regel wirst Du erstaunt sein, welche merkwürdigen Gesten Du machst, die Du selbst nicht einmal wahrnimmst. Tabu ist wildes, ausladendes Gestikulieren - das ist unnötig und zuweilen gefährlich für den Sitznachbarn. Auch bei Gesten im Gesicht (an Nase, Ohren, Mund usw. herumspielen) solltest Du aufpassen, schnell verhindern die Hände, dass man Dich gut versteht. Und außerdem verdeckst Du so Dein Gesicht und zeigst Nervosität. Ebenfalls unruhig und nervös wirken wippende Beine und trommelnde Finger.

Am besten ist es also, beide Füße auf dem Boden zu haben und die Arme, wenn sie nicht gerade das Gespräch mit (passenden) Gesten unterstützen, im Schoß oder auf dem Tisch zu behalten. Und zwar ohne mit einem Kugelschreiber zu hantieren.

Es gibt viel zu beachten, wie man sieht und besonders das aufrechte ruhige Sitzen wird wohl den meisten Schwierigkeiten bereiten. Das ist aber lernbar, wenn man sich öfter selbst beobachtet und entsprechend zusammenreißt. Es lohnt sich. Denn so macht man einen ruhigen, souveränen Eindruck und kann dem Gespräch besser folgen.

### **Der erste Eindruck: Mimik und Stimme**

28.04.2008

Dabei könnt ihr euch zunächst fragen: Was macht ein sympathisches Gesicht aus? Meiner Meinung nach sind das ein **offener Blick**, ein freundliches (ehrliches!) Lächeln und Mimik, die dem Gespräch folgt ohne künstlich zu wirken.

Ganz klar, es ist wichtig, seinem gegenüber in die Augen zu schauen. Zumindest ist das in Deutschland so, in Japan wiederum gilt es als eher unhöflich, andere so direkt anzuschauen. Bei uns gehört es aber zum guten Ton, den anderen anzusehen - Anstarren ist allerdings auch keine Lösung. Bei Denkpausen etwa oder wenn der Gesprächspartner sehr lange spricht, ist es sogar angenehmer, immer mal wegzuschauen.

Beim **Sprechen** sollte man versuchen, die Zähne auseinander zu bekommen, sonst wird man schlecht verstanden und erweckt den Eindruck, nicht wirklich sprechen zu wollen.

Gesten mit Augenbrauen oder Nase sind häufig unterbewusst, können aber dennoch missverstanden werden. Deshalb sollte man es verhindern, in einem Gespräch die Nase zu rümpfen oder sonst irgendwie zu kräuseln. Solche Dinge können leicht als Skepsis rüberkommen oder den Eindruck erwecken, die Situation "stinke" einem. Selbst wenn das der Fall sein sollte, ist es wohl besser, dezent darauf hinzuweisen, als Verrenkungen im Gesicht zu machen. Für Stirnrunzeln und das Hochziehen von Augenbrauen gilt dasselbe. Richtig und sympathisch ist es natürlich, wenn man mit Stirn, Augen und dem Rest signalisiert, dass man das Gespräch interessant findet und ihm folgt. Gesten über andere hinweg sind selbstverständlich ebenso tabu.

Auch der Klang der **Stimme** ist ein wesentlicher Baustein beim ersten Eindruck. Menschen, die hysterisch, zu laut, zu leise oder unnatürlich betont sprechen, werden als weniger sympathisch wahrgenommen als Menschen, die mit **fester** Stimme und in **angenehmer Lautstärke** sprechen. Sehr wichtig ist es, deutlich zu sprechen und seinen Dialekt einigermaßen im Zaum zu halten. Es ist nichts einzuwenden, gegen einen schwäbischen, sächsischen oder thüringer Einschlag, aber grundsätzlich ist es doch für den Gesprächspartner angenehmer, sich um ein wenig Hochdeutsch zu bemühen.

Bei diesen Dingen ist es wie mit der Gestik: Man nimmt seine Eigenheiten oft selbst nicht so deutlich wahr. Deshalb kann es auch hier sinnvoll sein, sich selbst aufzunehmen und genau hinzuhören, wie man spricht. Diese Erkenntnisse können sehr dabei helfen, den stimmlichen Eindruck zu verbessern.

Ebenso wichtig wie der Klang der Stimme ist die Art zu sprechen. So ist es zum Beispiel absolut unhöflich, den Gesprächspartner zu **unterbrechen** oder vollkommen stumm zu sein. Unterbrechen ist nur dann erlaubt, wenn der andere ohne Punkt und Komma spricht und man keine andere Chance sieht, jemals zu Wort zu kommen. In allen Fällen heisst es: Aussprechen lassen und zustimmende Laute (aha!, mh, oh!, ja, etc) von sich zu geben. Man signalisiert damit Aufmerksamkeit und Interesse.

Floskeln à la "Schlechten Leuten geht es immer gut" oder "Es muss" auf die Frage, wie es einem geht, sollte man sich ebenso verkneifen wie Kraftausdrücke und Lästertiraden über andere Menschen (was beim Vorstellungsgespräch insbesondere über ehemalige Kollegen und Chefs gilt).

### **Noch Fragen?**

29.05.2008

Unsere einhellige Meinung zu diesem Thema ist: Fragt! Aber clever!

Nicht so schön sind drängende Fragen nach Überstundenvergütung, Arbeitszeiten usw. Besonders nicht, wenn es sich um das erste Interview handelt, bei dem es ja noch nicht um eine Vertragsgestaltung geht. Gut dagegen sind inhaltliche Fragen zur Stelle, zum Unternehmen und zu den Mitarbeitern. Vor allem sollte man den Fragen entnehmen können, dass Sie sich vorbereitet haben.

Eine sehr gute Liste mit Fragen, die man an dieser Stelle stellen kann, hat Jochen auf <http://karrierebibel.de/gegenfrage-was-sie-im-vorstellungsgespraech-fragen-sollten/> zusammengestellt. Die solltet ihr euch unbedingt anschauen. Mit diesen Fragen zeigt ihr nicht nur Interesse, sondern lernt auch gleich Dinge, die wirklich entscheidend sind für den neuen Job: Welche Unternehmenskultur dort herrscht, wie Erfolge im Job gemessen werden und warum die Stelle eigentlich frei ist.