

Checkliste für erfolgreiche Vorstellungsgespräche

Bedienungsanleitung für dieses Dokument:

Erstmal herzlichen Glückwunsch! Mit der Bearbeitung dieses Leitfadens kommst Du Deinem Bewerbungserfolg einen großen Schritt näher. Dieses Dokument enthält Formularfelder. Du kannst Deine Antworten direkt in die Felder eintragen und abspeichern. So kannst Du Dich Schritt für Schritt immer besser auf Deine Vorstellungsgespräche vorbereiten. Wenn es Dich interessiert, wie gut Deine Antworten sind und was Du noch besser machen kannst, dann schau vorbei bei www.gratis-bewerbungscoach.de. Du hast die Chance auf ein gratis Bewerbungscoaching, wenn Du einen Hochschulabschluss hast, ambitioniert bist und zwischen ca. 25 und 45 Jahren alt. Trag Dich dort gern ins Formular ein. In der Regel bekommst Du in 24 Stunden eine Antwort von mir.

Die Angst vorm Bewerbungsgespräch:

Die unangenehmste Situation am Bewerbungsprozess ist für die meisten Bewerber das Vorstellungsgespräch. Sollte es bei Dir auch so sein, ist das also völlig normal. Du bist in guter Gesellschaft. Deine größte Sorge ist dabei vermutlich, dass Dich die Fragen des Interviewers kalt erwischen und Du Dich hinterher ärgerst, dass Du gar nicht dazu gekommen bist, Dich so gut darzustellen, wie Du eigentlich bist. Hättest Du noch eine zweite Chance, würdest Du alles anders machen. So heißt es am Ende leider doch immer nur:



Vielen Dank, wir melden uns!

- **Die äußere Form des Vorstellungsgesprächs:** Damit Du nicht vom Personalmanager überrascht wirst, schauen wir uns als Erstes an, was im Bewerbungsgespräch auf Dich zukommt. Jedes Vorstellungsgespräch besteht grob aus den drei Phasen Einleitung, Hauptteil und Schluss. Jede dieser Phasen hat ihren distinkten Zweck. Die Einleitung dient der gegenseitigen Begrüßung, also dem emotionalen „Einstimmen“ auf den Gesprächspartner. Im Hauptteil findet der detaillierte Abgleich der Profile von Bewerber und Unternehmen statt. Zum Schluss des Gesprächs werden die ersten Eindrücke von beiden Seiten zusammengefasst und klare Absprachen für das weitere Vorgehen getroffen. Hier ist eine Übersicht, wie die meisten Bewerbungsgespräche zeitlich strukturiert sind:

Einleitung:

- Gegenseitige Begrüßung und Dank für den Termin
- Schaffung einer wertschätzenden Atmosphäre durch Getränk, Sitzplatz und Co.

Hauptteil:

- Darstellung des Unternehmens
- Darstellung der Position
- Fragen an den Bewerber hinsichtlich Ausbildung, Berufsweg, Fachkompetenz, Motivation und Persönlichkeit, ggf. auch hinsichtlich Privatleben
- Fragen des Bewerbers an das Unternehmen

Schluss:

- Zusammenfassung des ersten Eindrucks
- Klare Verabredungen fürs weitere Vorgehen
- Gegenseitige Verabschiedung und Dank für den Termin

- **Die innere Form des Vorstellungsgesprächs:** Neben dem äußeren Rahmen des Vorstellungsgesprächs braucht Dich auch der Inhalt nicht zu überraschen, Du kennst das Wesentliche schon vom Anschreiben. Dies sind die Hard- und Soft-Skills, anhand derer der Personalmanager beurteilt, ob Du ins Unternehmen und zur Stelle passt:

- Deine Hard-Skills werden geprüft anhand Deiner Ausbildung, Deines Studiengangs im Allgemeinen, Deiner Vorlesungen im Speziellen, Deiner Noten, Deiner Vertiefungsfächern Deiner Berufs- und Branchenerfahrung, Deiner Arbeitszeugnisse sowie Deiner Fortbildungen und Zusatzqualifikationen.
- Deine Soft-Skills werden umso eher im Interview geprüft. Deine Belastbarkeit wird mit Stressfragen erprobt. Deine Eigenmotivation wird durch Fragen nach Deinen persönlichen Zielen auf die Probe gestellt usw.

Jetzt wird deutlich, dass Dir Deine Rhetorikkenntnisse ganz besonders zupasskommen. Du brauchst nämlich die Kompetenz, alle Hard- und Soft-Skills außerordentlich gut präsentieren zu können.

- **Präsentiere Deine Kompetenzen:** Damit Du Deine Fähigkeiten für den rechten Wert verkaufen kannst, möchte ich Dich an dieser Stelle auf den [Leitfaden für ein professionelles Anschreiben](#) hinweisen. Solltest Du diesen Leitfaden nicht bereits genutzt haben, so ist jetzt der Zeitpunkt, ihn durchzuarbeiten. Die Prinzipien, die für ein professionelles Anschreiben gelten, sind eine notwendige Grundlage für den Erfolg im Vorstellungsgespräch. Anders als im Anschreiben, musst Du Deine Kompetenzen im Vorstellungsgespräch jedoch verbal präsentieren. Wenden wir uns jetzt also intensiv Deiner perfekten Inszenierung zu.
- **Nimm vor dem Gespräch zwei Minuten lang eine High-Power-Pose ein:** Mit [ihrer Rede](#) auf der TEDGlobal2012 hat die Sozialpsychologin Amy Cuddy inzwischen über 21 Millionen Menschen erreicht. Amy Cuddy, Professorin an der Harvard Business School, hat mit ihrem Team die Auswirkungen der Körperhaltung auf Testosteron und Cortisol im Blut erforscht. Testosteron ist u.a. verantwortlich für Deine Selbstsicherheit, Cortisol verursacht Stress. Beide Hormone sind somit entscheidend für Bewerbungsgespräche.

Zu Beginn des Experiments wurde den Probanden eine Speichelprobe entnommen. Anschließend musste eine Hälfte der Versuchspersonen zwei Minuten lang eine sogenannte Low-Power-Pose einnehmen (Niedrige-Macht-Pose). Die andere Hälfte nahm zwei Minuten lang eine typische High-Power-Pose ein (s.u.). Anschließend wurden beiden Gruppen wieder Speichelproben entnommen.

Low-Power-Merkmale

Kleinmachen
Mit Händen den Körper schützen
Ellenbogen nahe beieinander
Kaum Körperspannung
Beine haben kaum Bodenkontakt
Nach vorne lehnen

Prominentes Beispiel:
[FC Bayern nach dem CL-Finale 1999](#)



Low-Power-Pose

High-Power-Merkmale

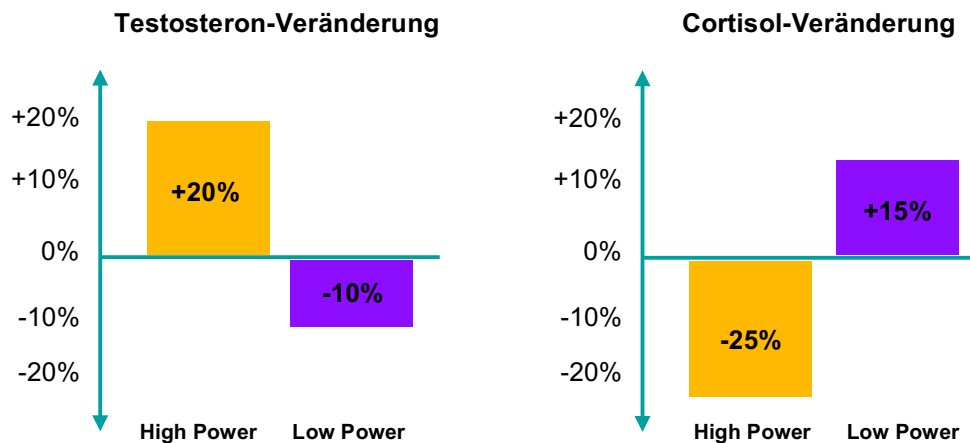
Großmachen
Hände in die Hüfte stützen
Ellenbogen ausbreiten
Gesunde Körperspannung
Beine haben festen Bodenkontakt
Zurücklehnen

Prominentes Beispiel:
[Christiano Ronaldo](#)



High-Power-Pose

Die Ergebnisse waren absolut erstaunlich. Die Testosteronwerte nahmen bei der High-Power-Gruppe um 20% zu, während die Low-Power-Gruppe nach der zweiminütigen Übung 10% weniger Testosteron im Blut hatte. Umgekehrt verhielt es sich mit dem Stresshormon Cortisol. Hier zeigte eine 25%-ige Reduzierung des Wertes bei der High-Power-Gruppe, dass diese viel entspannter war als vor dem Experiment. Bei der Low-Power-Gruppe wurde nach dem Versuch eine 15%-ige Zunahme der Cortisol-Konzentration festgestellt, was für verstärkte Anspannung und Stressanfälligkeit spricht.



Auf zwei Dinge möchte ich Dich deutlich hinweisen:

- Die Wirkung dieser kleinen Übung und all Deiner anderen Vorbereitungsmaßnahmen ist nicht nur eingebildet oder psychologisch, sondern verändert Deine biochemisch-hormonelle Fitness fürs Bewerbungsgespräch.
- Du hast eine Wirkung auf andere, ob Du willst oder nicht. Die Frage ist nur, welche. Steuerst Du Deine Wirkung bewusst, oder überlässt Du es dem Zufall, wie andere Dich erleben?

Wenn Du im Vorstellungsgespräch präsenter, fesselnder, motivierter, selbstsicherer und authentischer auftreten willst, kannst aus diesem Versuch mitnehmen, dass Du vor dem Termin im Wartebereich nicht auf die Knie gelehnt mit Deinem Smartphone spielen oder die Bewerbungsmappe umklammern solltest. Stattdessen stehe mindestens zwei Minuten aufrecht mit beiden Beinen schulterbreit fest geerdet in einer High-Power-Pose (z.B. auf dem Klo oder irgendwo, wo Du Ruhe hast). Merke: Mit dieser Körperhaltung sprichst Du Dich selbst an, nicht den Personaler. Mache diese Übung also nur allein VOR DEM und nicht IM Gespräch 😊.

- Erinnere Dich an Erfolge:** Es gibt kein besseres Mittel gegen die Angst zu Scheitern als Erinnerungen an bisherige Erfolge. Überlege Dir, wie das bei diesen Erfolgen war.
- Warst Du vorher vollkommen sicher, dass alles klappen wird?
 - Wie bist Du mit Deinen Ängsten umgegangen?

Ganz nebenbei wird die Frage nach Deinen größten Erfolgen auch gern vom Personaler gestellt. Meist will er dann auch hören, was Du heute vielleicht anders machen würdest. Da eignet es sich sehr gut, wenn Du mit Deinen Erfolgen von früher Deine Erfolge von heute aufbaust.

Meine drei größten Erfolge waren:

Erfolg 1: _____

Erfolg 2: _____

Erfolg 3: _____

- Drehe Deinen oscarreifen Bewerbungsfilm:** Da Du in Hinsicht auf Deine Bewerbung vielleicht noch nicht auf Erfolge zurückblicken kannst, ergänze am besten Deine Liste von oben um eine Fantasie, wie alles laufen soll, so als wäre es schon passiert. Du malst Dir in Gedanken vielleicht längst das Worst-Case-Szenario aus, was alles schief gehen könnte. Jetzt ist es an der Zeit für das Best-Case-Szenario:
- Was wirst Du sehen, wenn alles klappt?
 - Was wirst Du hören, wenn alles klappt?
 - Was wirst Du fühlen, wenn alles klappt?
 - Was wirst Du riechen, wenn alles klappt?
 - Was wirst Du schmecken, wenn alles klappt?

Die intensive Vorstellung Deiner sinnlichen Empfindungen ist für Dein Gehirn nicht von der tatsächlichen Sinneswahrnehmung zu unterscheiden. Ob Du einen Baum siehst, oder ihn vor Deinem geistigen Auge in allen Facetten ausmalst, ist für Dein Gehirn dasselbe. Male Dir also in allen Details und allen noch so kleinen Schritten aus, was Du tun musst, damit das Vorstellungsgespräch zum Erfolg wird. Wenn Du irgendwo nicht weiterkommst, kannst Du Dich jederzeit gerne an mich wenden unter info@gratis-bewerbungocach.de. Ich helfe Dir dann weiter. Natürlich gratis.

- Gähne vor dem Termin:** Diesen einfachen Tipp habe ich schon im Lkann ich nicht oft genug wiederholen. Nichts entspannt Deine Stimmbänder besser als Gähnen.
- Atme mit dem Bauch:** Siegreicher Atem heißt das im Yoga. Ca. 4-5 Herzschläge beim Einatmen, dann 4-5 Herzschläge Luft anhalten und spüren, wie der Puls im Hals pumpt, dann wieder 4-5 Herzschläge beim Ausatmen. Das ganze 10-20 Mal wiederholen.
- Achte auf ein festes Händeschütteln:** Nicht wie ein Schraubstock, aber auch nicht einfach schlaff hängenlassen. Wenn die Hände auch noch kalt und verschwitzt sind, fühlt sich das schnell an, wie ein toter Fisch oder ein nasser Schwamm. Halte eine gesunde Körperspannung und stecke Dir ein Tuch in die Tasche, mit dem Du kurz vor dem Termin noch Deine Hand trocknen kannst. Für frischen Atem nimm Dir am besten auch noch ein paar Pfefferminzpastillen mit.
- Die entspannte Sitzposition ist leicht ins Profil gedreht, nicht frontal:** Wenn Du im Gespräch Offenheit signalisieren willst, solltest Du Dich dem Gegenüber nicht frontal zuwenden, sondern leicht gedreht. Bei der frontalen Körperhaltung wirkst Du aus Sicht des Gegenübers am Größten und Bedrohlichsten. Die leichte Drehung ins Profil schießt quasi am Personaler vorbei, wirkt kleiner und viel relaxter. Eine minimal geneigte Kopfhaltung ist ergänzend eine klassische Zuhörergeste. Diese sollte aber nur situativ eingesetzt werden, da sie sonst als Zeichen von Unterwürfigkeit und Schwäche wahrgenommen wird. Wenn Verhandlungen also in die spannende Phase gehen, ist häufig zu beobachten, dass die Körperhaltungen der Verhandlungspartner immer frontaler zueinander zeigen.
- Vergleich Dich nicht mit den anderen Bewerbern:** Bewerbungsgespräche sind soziale Vergleiche bei denen derjenige siegt, der aus Sicht des Personalmanagers besser zum Unternehmen passt als alle anderen. Naheliegend ist dabei die Frage vieler Bewerber: „Wie werde ich besser als alle anderen?“ Mein dringender Tipp hierzu lautet aber: Stell Dir diese Frage nicht, denn Du kennst die anderen Bewerber nicht. Wenn ein zweiter Einstein dabei ist, zieht jeder den Kürzeren. Frag stattdessen lieber: „Wie kann ich mich so gut darstellen, wie es geht?“. Damit nimmst Du Dir den Druck und konzentrierst Dich viel eher auf die Faktoren, die Du tatsächlich beeinflussen kannst.
- Mache Dir nichts aus kryptischen Absageschreiben:** Absageschreiben sind aus rechtlichen Gründen fast immer vollkommen inhaltsleer. Das macht es schwer, Misserfolgsursachen zu identifizieren und systematisch besser zu werden. Viele

Bewerber beschreiben daher ein Gefühl der Hilflosigkeit. Um dieses Gefühl loszuwerden, ist Folgendes wichtig: Nur weil Personaler Urteile über Dich ausstellen, heißt das nicht, dass diese Urteile ab jetzt die einzige Wahrheit über Dich sind. Ein Urteil ist nur eine subjektive Sicht unter vielen und sagt mehr über den Beurteilenden aus als über den Beurteilten.

Neben all den Fremdurteilen zählt vor allem Dein Selbsturteil. Also vergleiche Deine eigene Leistung, wie im letzten Punkt beschrieben, nicht mit anderen (interindividuell), sondern mit Dir selbst zu früheren Zeitpunkten (intraindividuell). So kannst Du Deine Fortschritte viel besser erkennen. Das Ergebnis wirkt nicht mehr unkontrollierbar und Du fühlst Dich nicht mehr ohnmächtig. Du merkst viel eher, dass Du vorankommst und Deine Motivation bleibt hoch, selbst, wenn Du eine Absage bekommst. Frage Dich also:

- Hast Du Dein Bestes gegeben?
- Was hast Du heute besser gemacht als gestern?
- Woran solltest Du noch arbeiten?
- Was hast Du bei Dir selbst beobachtet, was Dir gefallen hat?
- Kannst Du mit Mikrofon und Kamera noch effektiver an Deiner Selbstdarstellung arbeiten?
- Hast Du Füllwörter wie „Äh“, „Ähm“, „eigentlich“, „sozusagen“, „ich meine“ etc. verwendet und damit wichtige Wirkpausen gestopft, die der andere zum Zuhören benötigt?
- Wer könnte Dich bei Deiner Vorbereitung unterstützen, damit Du besser wirst, als Du es alleine vielleicht schaffst?

Geschafft!

So, Du hast es geschafft! Viele Bewerber empfinden es als größte Belastung im Bewerbungsprozess, dass Absagen nie ehrliche Begründungen enthalten. So kannst Du nur schwer aus Fehlern lernen und musst sie wiederholen. Sinn dieser Übung hier ist es, Dich davor zu bewahren und die reale Situation zu simulieren. Bist Du schon 100%ig sicher, wie Du in Deinen Bewerbungsgesprächen alle Entscheider überzeugst? Oder würdest Du Dich besser fühlen, wenn Du Unterstützung bekämst um z.B. im Rollenspiel die fiesen Fragen zu üben? Wenn es Dich interessiert, wie gut Deine Antworten sind und was Du noch besser machen kannst, dann schau vorbei bei www.gratis-bewerbungscoach.de.

Du hast die Chance auf ein gratis Bewerbungscoaching, wenn Du einen Hochschulabschluss hast, ambitioniert bist und zwischen ca. 25 und 45 Jahren alt. Trag Dich dort gern ins Formular ein. In der Regel bekommst Du in 24 Stunden eine Antwort von mir.

Ich hoffe, diese Checkliste hat Dir gefallen. Wenn ja, dann zeig anderen, wo sie sie downloaden können.

Bis zum nächsten Mal oder bis zum Gratis-Bewerbungscoaching

Sven Emmrich

Gratis-Bewerbungscoach