

Stellen Sie sich kurz vor, bitte!

Bewerbungsgespräche sind in etwa so angenehm wie ein Besuch beim Zahnarzt. Wie man trotzdem einen guten Eindruck macht und auch die Nervosität in den Griff bekommt, erklärt Businesscoach Judith Heizer.

TEXT: BARBARA WOHLSEIN



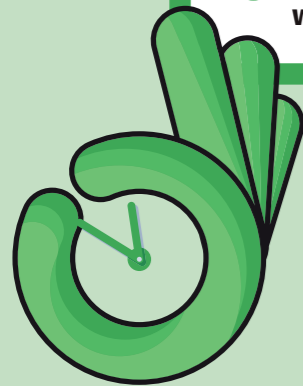
Die Expertin

Judith Heizer ist studierte Pädagogin und Theologin, arbeitet als Coach für Professional Development in Innsbruck und unterrichtet an diversen Hochschulen – unter anderem an der Universität Innsbruck.



Das Wichtigste zuerst:

1. Pünktlich sein!
2. Besser overdressed als underdressed (je nach Branche muss es aber nicht unbedingt ein Kostüm oder Anzug sein)
3. Gepflegte Schuhe und Hände
4. Auf Blickkontakt und festen Händedruck achten
5. Grundregeln der Höflichkeit einhalten
6. Selbstbewusst, aber nicht arrogant auftreten
7. Nicht unterbrechen bzw. fragen, was vielleicht interessant wäre (z. B. Warum wurde die Stelle frei?)



Der perfekte Zeitpunkt

Wenn es sich einrichten lässt, sollte man das Bewerbungsgespräch auf einen Dienstagvormittag legen. Besser vermeiden: Mittagszeit und früher Nachmittag.

Was ist zu beachten, wenn das Gespräch ein Video Call über Skype etc. ist?

Auch hier auf ordentliche Frisur und Kleidung achten, etwas Gesichtspuder auftragen, damit die Haut nicht so glänzt (gilt auch für Männer)

Die Situation üben und durchspielen, am besten Feedback einholen zu Stimme und Mimik (extrem wichtig!)



Vorab die Technik, den Hintergrund (Was sieht man hinter mir?) und das Licht (indirekt von vorne und leicht unten) prüfen

Offene Körpersprache (keine verschränkten Arme)

Am Beginn des Gesprächs absichern, dass man gut gesehen und gehört wird

Was hilft gegen EINE NERVÖSE, ZITTRIGE STIMME?



- Gute Vorbereitung, Situation durchspielen
- Genug Zeit für Anfahrt einplanen, um stressfrei anzukommen
- Wenn es sehr offensichtlich ist: Nervosität ansprechen
- Atmen!

Wie verhandle ich mein Gehalt?

- Auf einschlägigen Webseiten nach üblichen Gehältern in der Branche suchen. Auch viele Jobbörsen informieren zu Gehältern.
- Falls der Gehaltswunsch deutlich abweicht, mit Ausbildung, Berufserfahrung, Spezialkenntnissen etc. argumentieren („Aufgrund von ... sehe ich mich hier in der Stufe xy ...“)



ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!

Es ist durchaus sinnvoll, sich auch für Jobs zu bewerben, die man nicht zu 100 % will. So kann man Erfahrung im Verhandeln sammeln und den eigenen Marktwert checken. Und vielleicht bekommt man ein so gutes Angebot, dass es dann doch passt – oder man bringt sich für andere Jobs in der Firma ins Spiel.

IMMER AUTHENTISCH BLEIBEN!

Auch wenn man versucht, einen bestmöglichen Eindruck zu machen, sollte man trotzdem die Person bleiben, die man ist. Ein bisschen „Pimpen“ ist natürlich okay! „Aber wenn ich mich völlig anders präsentiere, als ich bin, stellt sich auch die Frage: Wie glücklich bin ich dann in diesem Job?“, gibt Businesscoach Judith Heizer zu bedenken.

FÜNF

GUTE FRAGEN, DIE MAN DEM ZUKÜNFTIGEN ARBEITGEBER STELLEN SOLLTE

- Wie sieht mein Arbeitsplatz aus und mit wem arbeite ich direkt zusammen?
- Wie gestaltet sich meine Einarbeitungsphase und woran würden Sie meine Arbeit in den ersten 90 Tagen messen?
- Wann sind Mitarbeiter für Sie gut, wann herausragend?
- Wie werde ich in Ihrem Unternehmen erfolgreich?
- Warum arbeiten Sie in diesem Unternehmen?