Das Vorstellungsgespräch - Dos and Don´ts

Hier haben wir Dir die wichtigsten Informationen noch einmal zusammengefasst:

Dos:

- Informiere dich vor dem Gespräch über das Unternehmen und die ausgeschriebene Stelle
- Achte auf ein rechtzeitiges Erscheinen: Sei am besten 10 Minuten früher da!
- Informiere dich bereits am Vortag über die Anfahrt/Anreise
- Schalte dein Handy während des Gesprächs aus
- Achte auf eine angemessene Kleidung! Dein erster Eindruck sollte professionell wirken
- Fragen stellen! Am besten überlegst du dir vor dem Gespräch bereits einige Fragen
- Achte auf ein professionelles Auftreten. Lächeln, Blickkontakt halten, auf die Körperhaltung achten
- Rechne auch damit, nach deinen Schwächen gefragt zu werden
- Sei glaubwürdig! Auch bei Dingen, die vielleicht einmal nicht so gut geklappt haben. Wichtig ist, was du daraus gelernt hast

Don'ts:

- Rede nicht um den heißen Brei herum. Überlange Antworten können eventuell darauf hindeuten, dass du dich rechtfertigen musst oder unentschlossen bist
- Du solltest während des Gesprächs nicht lügen, sei ehrlich und authentisch
- Vermeide abfällige Bemerkungen über deinen derzeitigen oder früheren Arbeitgeber
- Trage kein schweres Parfüm auf. Dein Gegenüber hat nicht unbedingt den gleichen Geschmack wie du

- Zum Schluss -
Nervosität beim Vorstellungsgespräch? Ganz normal!

Ein Vorstellungsgespräch ist meistens der zweite Schritt nach der erfolgreichen Bewerbung um einen Job, doch für viele wird das Gespräch mit dem Personaler zur psychischen Zerreißprobe. Mit den folgenden Tipps wird das nächste Gespräch vielleicht gar nicht so schlimm wie angenommen.

Eine gerade und aufrechte Haltung strahlt Selbstsicherheit aus, genauso wie ein freundlicher Gesichtsausdruck und Blickkontakt. Wer mit hängenden Schultern eingesunken auf seinem Stuhl sitzt und nur leise vor sich hin nuschelt, macht oft einen nicht besonders guten Eindruck. Der Personaler merkt so oder so, ob man nervös ist, also warum nicht einfach ehrlich sein und ihm die eigene Nervosität gestehen? Ehrlichkeit wird mit Sicherheit niemandem negativ angerechnet.

Sollte die Nervosität ganz schlimm sein, können verschiedene Atemübungen dabei helfen, den Puls zu senken und die Atmung unter Kontrolle bringen. Dabei fühlt man seinen Puls, atmet vier Schläge lang ein, hält den Atem vier Schläge lang an und atmet vier Schläge lang aus. Oder man versucht es mit Wechselatmung, wobei man ein Nasenloch zuhält, und durch das andere langsam einatmet, dann das andere Nasenloch zuhält und wieder ausatmet. Beide Übungen können so lange wiederholt werden, bis man sich besser fühlt.

Und sind wir mal ehrlich: Das Schlimmste, was passieren könnte, ist, dass man den Job nicht bekommt. Das ist zwar schade, aber definitiv kein Weltuntergang, und auch dem Großteil der Menschheit schon einmal passiert. Außerdem warten noch tausende andere Jobs.