

Erfolgreich vorstellen: Was bei einem Vorstellungsgespräch unbedingt zu beachten ist

Äußerer Eindruck Achte auf eine der jeweiligen Branche angemessene Kleidung (z. B. Anzug bzw. Kostüm bei Bankkaufleuten) und dezenten Geruch, Make-up und Schmuck. Gepflegte Haut und Haare (auch Fingernägel) sind eine Selbstverständlichkeit.

Kontaktfähigkeit Halte schon bei der Begrüßung Blickkontakt zu deinem Gegenüber. Höre aufmerksam zu und lasse den Trainer ausreden. Zeige dich gut vorbereitet (Infos aus Broschüren oder aus dem Internet über das Unternehmen einholen!) und offen für alle Fragen. Dein Umgangston ist geprägt von Höflichkeit und gutem Benehmen.

Sprache Versuche, klar zu artikulieren und die Satzenden zu betonen. Achte dabei auf eine entspannte Haltung und angemessene Gestik. Variiere dein Sprechtempo und bemühe dich um eine feste Stimme.

Körpersprache Während des Gesprächs kannst du auch am Verhalten, an Mimik und Gestik deines Gesprächspartners erkennen, inwieweit er das Gespräch mit dir als angenehm und interessant empfindet. Gleiches gilt natürlich auch für deinen Gesprächspartner, auch er wird versuchen, deinem Verhalten zu entnehmen, ob du interessiert bist und ihn sympathisch findest. Vermeide in jedem Fall irgendwelche "Ticks", z.B. mit der Hand vor dem Mund zu sprechen, sich permanent durch die Haare zu fahren oder nervös an einem Ring zu spielen. Sympathisch wirkt eine offene Sitzhaltung (keine verschränkten Arme!), ständiger Blickkontakt, Nicken, Lächeln und eine angenehme Stimmmodulation. Vermeiden solltest du häufiges Wegschauen oder Umherschauen im Raum, Blicke zur Uhr, Gähnen, Spielen mit irgendwelchen Unterlagen oder häufiges Unterbrechen. Bedenke, dass es bei jedem Vorstellungsgespräch „menschelt“. Ob du eine Ausbildungsstelle bekommst oder nicht, hat viel damit zu tun, ob die „Chemie“ stimmt. Also zeige deinem Gegenüber, dass du über angenehme Manieren verfügst und gut vorbereitet bist. Das wirkt überzeugend.

