

ERNSCHT

des Lebens



TIPPS

ASSESSMENT CENTER

BEWERBUNG

BERUFSWAHL

BERUFSBILDER

GEWINNE REISE
FOTOSHOOTING



KÖRPERSPRACHE - SELBSTSICHERHEIT - ZIELE ERREICHEN

Die beiden Expertinnen Verena Burgbacher und Heidi Boner-Schilling von der Coachingmeisterei in Böblingen helfen in ihrem Job regelmäßig Schülern und Studenten sich auf Stresssituationen gut vorzubereiten. Ernscht bekommt natürlich auch ein paar Tipps.



Verena Burgbacher

Körpersprache - Worauf muss ich achten

Das Bewerbungsgespräch beginnt früher! Bitte gar nicht erst denken, dass das Bewerbungsgespräch am Tisch beginnt! Bereits im Wartesaal, oder vielleicht sogar schon auf dem Parkplatz werden die Bewerber in Augenschein genommen. Also direkt von Anfang an Kleidung zurecht zupfen, Schultern zurücknehmen und sich aufrecht halten. Auch im Sitzen!

Anspannung kann gut sein!

Ein bisschen Nervosität schadet nicht. So wird deutlich, dass einem die Sache wichtig ist. Lasst den coolen Macker also daheim. Wer sich lässig zurücklehnt und sich cool gibt, egal ob tatsächlich entspannt oder gespielt, hat schlechte Karten. Zu angespannt sollte man natürlich auch nicht sein. Ist das trotzdem der Fall, bringt es einfach zur Sprache. Kündigt an, dass ihr aufgeregter seid. Das nimmt die alleinige Last von euch.

Wohin mit den Händen?

Die meisten Bewerbungsgespräche finden am Tisch statt. Lieber mit dem Stuhl ein Stück vom Tisch wegrücken, das mindert die Gefahr, dass die Hände unterm Tisch verschwinden. Der Gegenüber könnte sonst den Eindruck bekommen, dass ihr etwas zu verstecken habt. Ein weiteres, bekanntes No Go: Verschränkte Arme. Das wirkt verschlossen und ablehnend. Weniger gern gesehen ist auch nervöses Pfriemeln an den Klamotten, übertriebenes Händedurchkneten und wackelnde Beine. Versteint dazusitzen bringt aber auch keinen Pluspunkt. Am besten ist es, ein gesundes Mittelmaß zwischen seinen natürlichen Bewegungen und der Bewerbungssituation zu finden. Denn hier gilt: Authentizität macht sich besser.

„Spiegeln“ bleibt etwas für die Geübten.

Die Haltung seines Gesprächspartners anzunehmen kann eine Sympathieebene schaffen. So lange er oder sie das nicht merkt. Selbst wenn die Haltung angenommen wurde, besteht immer noch das Risiko sich beim Lösen aus der Position erwischen zu lassen. Die Kunst des unbemerkt Spiegeln erfordert Fingerspitzengefühl, und das im ganzen Körper. Lieber bei sich bleiben. Findet das Gespräch zwischen mehreren Personen statt, ist es wichtig, mit jedem Blickkontakt aufzunehmen und sich dem zuzuwenden. der gerade spricht. Ohne die anderen auszuschließen.

Selbstsicheres Auftreten lernen

Eines vorweg: Das geht nicht von einem Tag auf den anderen. Es hilft aber, sich an eine Situation zu erinnern, in der man maximalen Erfolg hatte. In solchen Momenten, die ein gutes Gefühl und Stolz herbeirufen, ist jeder selbstsicher. Es muss nur jeder für sich herausfinden, welche Erinnerung am meisten taugt. Hilfreich können dabei Fotos sein, die an den Erfolg erinnern oder etwas, dass ihr an dem Tag bei euch getragen habt.

Ziele setzen und erreichen

Ziele sollten an erster Stelle in erreichbarer Nähe sein. Wer also die Mittlere Reife besitzt und Unternehmensberater werden möchte, setzt sich gesetzte Ziele als Ziel. Grundsätzlich gilt: Zu hoch gesetzte Ziele sind Selbstmord. Genauso fremde Ziele. Stellt euch die Frage, ob wirklich ihr erreichen wollt, was ihr euch vorgenommen habt und ob es nicht jemand von euch erwartet. Meistens haben Eltern und Freunde einen großen Einfluss auf Entscheidungen und es werden unterbewusst „Vernunftziele“ gesetzt. Überlegt für euch, ob der Weg dahin Spaß bereiten würde und stellt euch mal vor, wie es wäre wenn ihr das Ziel erreicht hättet und bereits drei Jahre in dem Job arbeiten würdet. Denn nur die Freude auf das Ziel bringt euch auch sicher dahin.

Heidi Boner-Schilling

