



Immer schön positiv bleiben

Wie Du Deinen Körper

im Vorstellungsgespräch im Griff behältst

Auf die Einstellung kommt es an: Wenn Du positiv in ein Vorstellungsgespräch hineingehst, strahlst Du das auch nach außen aus.

Über das perfekte Verhalten im Vorstellungsgespräch kann man sich heutzutage überall im Internet belesen: Da soll man am besten dies tun und jenes lassen, um ja den besten Eindruck zu hinterlassen. Auf die typischen Standardfragen kann man sich dank dieser Guides zwar ziemlich gut vorbereiten, doch was ist ansonsten wirklich wichtig? ZUKUNFT hat mit der Sprachwissenschaftlerin Dr. Jana Bressemer gesprochen, worauf man unbedingt achten sollte.



Das sagt Dr. Bressemer

„Wichtig ist schon die innere Haltung zum Gespräch. Wenn Du freudig und positiv in ein Vorstellungsgespräch hineingehst, dann führt das dazu, dass sich Dein Körper aufrichtet und so auch Deine Stimme besser klingt.“

DIE EINSTELLUNG MUSS STIMMEN

Schon vor dem Vorstellungsgespräch solltest Du also auf einige Dinge achten: Etliche psychologische und neurologische Studien zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen Körperhaltung und emotionaler Grundstimmung gibt. Wenn es Dir nicht gut geht, dann rutscht Dein Körper automatisch zusammen, bei positiven Gemütslagen sieht das natürlich anders aus. Stelle Dir vor dem Gespräch also vor, wie toll es laufen wird, wie erfolgreich Du sein wirst und wie gut Du vorbereitet bist. Das führt dazu, dass Du automatisch aufrechter erscheinst, Du besser atmen und sprechen kannst und Du so natürlich auch gleich viel selbstbewusster, kompetenter und stärker wirkst.

POWER POSING

Für ein positives Gefühl könnte auch das so genannte Power Posing sorgen. Die amerikanische Wissenschaftlerin Amy Cuddy konnte in Experimenten nachweisen, dass das Halten über ein bis zwei Minuten einer offenen und ausladenden Pose, zum Beispiel der Wonder-Woman-Pose, einen bestimmten Hormonspiegel ansteigen lässt. Dadurch fühlst Du Dich selbstbewusster und kannst voller Elan in das Gespräch gehen.

Das sagt Dr. Bressemer

„Während des Gesprächs solltest Du als erstes darauf achten, dass Du aufrecht sitzt und Deinen Gesprächspartnern zugewandt bist.“

AUFRECHT SITZEN!

Das Ganze funktioniert übrigens auch in die andere Richtung: Rutschst Du während des Gesprächs in Dich zusammen, sinkt Dein Energielevel und Du bist automatisch weniger positiv. Achte also aktiv darauf, aufrecht zu sitzen. Außerdem ist es wichtig, dass Du Deinen Gesprächspartnern auch zugewandt bist. Dadurch wirkst Du gleich viel offener.

Das sagt Dr. Bressem

„Man sollte versuchen, sich nicht so sehr auf das eigene Körperverhalten zu konzentrieren, denn das führt dazu, dass man sich unsicher fühlt.“

SICH AUF SICH SELBST BERUFEN

Während des Gesprächs solltest Du allerdings grundsätzlich versuchen, Dich nicht allzu sehr darauf zu konzentrieren, wie Du nun sitzen darfst und wie nicht. Vertraue lieber auf Deine Kompetenzen und Deine Intuition: Dass Du Dich nicht in den Stuhl lungerst, wie sonst nur zuhause auf der Couch, sollte wohl klar sein. Wenn Du Dich jedoch zu sehr versteifst, wirst Du automatisch unsicher und neigst dazu, Dich zu verkrampfen.

Zitat von Dr. Bressem

„Auch wenn man solche unterbewussten Bewegungen nicht so leicht unterdrücken kann, sollte man so genannte Adaptoren, also Selbstberührungen, vermeiden.“

FINGER WEG

An Ringen spielen, den Bart kratzen, durch die Haare fahren: Vermeide während des Gesprächs nach Möglichkeit solche Handlungen. Bei Nervosität neigt man dazu, sich zu kratzen, am Pullover herumzuzupfen oder an Stiften zu spielen, denn diese Bewegungen dienen dazu, innere Spannung abzubauen. Gleichzeitig verstärken sie aber nach außen hin den Eindruck von Unsicherheit. Da man diese unterbewussten Bewegungen nicht ohne Weiteres einfach vermeiden kann, solltest Du Dir derer zumindest bewusst werden.

Das sagt Dr. Bressem

„Obwohl das immer so angepriesen wird, würde ich redegleitende Gesten nicht beschneiden: Sie haben eine ganz wesentliche Funktion und wenn man sie unterdrückt, verkrampft man.“

GESTEN SIND OKAY

Gesten gliedern Deine Rede, beschreiben Objekte und helfen dabei, das Gesagte zu unterstreichen. Auch hier verkrampfst Du nur unnötig, wenn Du versuchst, diese Gesten zu vermeiden. Die Sprache wird dann stockender, es gibt mehr Wortfindungsstörungen und Pausen, Du verhaspelst Dich. Weil Gesten so eng mit der Lautsprache zusammenhängen, ist es schwer möglich, bestimmte Gesten extra zu machen oder zu unterdrücken. Sie sind etwas völlig Natürliches und wirken deshalb auch nicht komisch auf Deinen Gesprächspartner. Schlimmer als zu viele Gesten zu machen wäre es, sich sprachlich nicht richtig ausdrücken zu können.



ZUR PERSON

Expertin: Dr. Jana Bressem ist seit Oktober 2012 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TU Chemnitz und leitet dort, gemeinsam mit Prof.

Dr. Ellen Fricke, die Arbeitsstelle für Gestenforschung und Sprechwissenschaft. Einer ihrer Forschungsschwerpunkte ist die Interaktions- und Gestenforschung, im Rahmen dessen befasst sie sich mit redegleitenden Gesten und mit der Frage, welche Relevanz diese Gesten für unsere Rede haben.



Das sagt Dr. Bressem

„Vor einem Vorstellungsgespräch sollte man prinzipiell all das tun, was dabei hilft, dass man sich wohlfühlt.“

SICH BERUHIGEN

Vor einem Vorstellungsgespräch solltest Du ruhig all die Dinge machen, die Dich beruhigen. Bewegung hilft beispielsweise immer und wenn Du Dich beim Sport entspannen kannst, dann solltest Du das auch tun. Wenn Du sehr nervös bist, kannst Du auch bestimmte Atemübungen machen, dadurch kommt der Puls runter und Du entspannst ein bisschen.

Das sagt Dr. Bressem

„Man sollte auf jeden Fall seine eigene Beobachtung schulen: Was machen die anderen und wie finde ich das? Warum empfinde ich einen Redner als besonders angenehm?“

POSITIVE BEISPIELE SUCHEN

Ein wichtiges Gespräch vorher mit Freunden oder Familie zu üben, ist immer hilfreich. Bitte Dein Gegenüber etwa, immer eine Karte hochzuhalten, wenn Du etwas Bestimmtes machst, beispielsweise, wenn Du Dir im Haar herumspielst. Auch hilfreich ist es, sich positive Beispiele zu suchen: Schau Dir Videos von guten Rednern oder auch Bewerbungsgesprächen an. So entwickelst Du ein Gefühl dafür, was Du als kompetent empfindest und was einen guten Redner ausmacht. ◀

FAZIT VON DR. JANA BRESSEM

Das sagt Dr. Bressem

„Man sollte wirklich von der Perspektive weg: Man darf dies nicht, man darf jenes nicht. Das verunsichert die Leute mehr, als dass es hilft.“