



© contrastwerkstatt / Fotolia

NEUE UFER IN SICHT

Fit für das Vorstellungsgespräch

Egal ob frisch nach der Ausbildung, Babypause oder privater Veränderung – ein Vorstellungsgespräch ist immer wieder eine Herausforderung. WIR gibt ein paar hilfreiche Tipps, damit Sie bei Ihrem nächsten Gespräch souverän und authentisch auftreten!

Sabine Neuwirth

München Coaching, München

Ein Vorstellungsgespräch zeichnet sich in der Regel vor allem durch freudige – und manchmal auch bange – Erwartungen aus, und zwar auf beiden Seiten. Die Praxis sowie auch die Bewerberinnen haben im Rahmen eines überschaubaren Termins die Gelegenheit, festzustellen und auszuhandeln, ob und unter welchen Bedingungen eine zukünftige Zusammenarbeit stattfinden kann. Seitens der Praxis weist meistens schon die Stellenbeschreibung aus, was von der künftigen Kollegin erwartet wird, die sich daraufhin mit ihren Unterlagen schriftlich bewirbt. Doch die Vorstellungen von einer passenden Ergänzung für das Praxisteam gehen intern

häufig darüber hinaus. Nun gilt es im persönlichen Gespräch, möglichst treffsicher eine geeignete Fachkraft auszuwählen. Die Herausforderung, sich in dieser wichtigen Testsituation günstig zu präsentieren und gleichzeitig nicht realitätsfern zu verbiegen, sondern authentisch zu bleiben, setzt so manche fähige Kandidatin unter Druck. Doch gegen die Befürchtung, sich durch die eigene, oftmals offensichtliche Aufregung die Chancen zu vermässeln, kompetent und passend zu wirken, gibt es eine effektive Strategie: eine sorgfältige Vorbereitung, die fit für das Vorstellungsgespräch macht und die anvisierten neuen Ufer in erreichbare Nähe rückt.

„ICH FREUE MICH DARAUF, IN DER PRAXIS AUCH MEINEN SICHEREN UMGANG MIT MENSCHEN ZU VERBESSERN“

Wo stehe ich und wo will ich hin – eine wichtige Positionsbestimmung

Worüber ich mir selbst im Klaren bin, das kann ich auch anderen gegenüber überzeugend deutlich machen – und wenn nicht, dann kann ich es lernen und trainieren. Deshalb ist es gerade für die Bewerbung auf eine neue Stelle wichtig, zunächst die eigene persönliche und professionelle Position zu bestimmen, zu betrachten und hinsichtlich des angestrebten Arbeitsfelds zu beschreiben. Suche ich einen Ausbildungsplatz oder einen neuen beruflichen Start nach der Elternzeit? Habe ich bereits Erfahrungen in diesem Bereich oder bin ich eine interessierte Anfängerin? Welche Aspekte meiner Persönlichkeit und Lebensgeschichte passen besonders gut zu diesem Beruf? Gibt es neben der aktuellen Bewerbung noch weitere, langfristige Ziele, wie etwa Spezialisierungen? Mögen derartige Fragen auch zunächst recht banal erscheinen, unterstützen sie doch förderlich das Bewusstsein und die Reflexion der eigenen Situation, und die Antworten lassen eine geeignete Skizze für eine schlüssige Selbstdarstellung entstehen, die sowohl für die schriftliche Bewerbung als auch für das Vorstellungsgespräch immens nützlich ist. Dabei gilt es, die konkrete eigene Position positiv zu verinnerlichen und auch genauso zu transportieren: Direkt nach der Ausbildung bewerben Sie sich als engagierte, frische Berufsstarterin, die sich auf Grundlage der aktuell erworbenen Kenntnisse nun auf den ersten Einsatz in einer Praxis freut. Als Bewerberin nach der Babypause hingegen betonen Sie Ihre vorherigen Erfahrungen im Beruf und ergänzen diese selbstsicher um die privaten während der Elternzeit. Denn Nachwuchs macht glücklich, Sie haben das „kleine Familienunternehmen“ gut organisiert und sind als Mutter nun eine besondere Expertein, beispielsweise um wertvolle Tipps an andere Eltern weiterzugeben. Mit einer positiven Selbstsicht und einer ebensolchen Darstellung ihrer aktuellen Lebenssituation bringen Sie am besten zum Ausdruck, dass Sie ein Gewinn für das Praxis-

team sind. Scheuen Sie sich nicht zu fragen, welche Fortbildungen erwünscht oder geplant sind, und signalisieren Sie Ihr Interesse daran, sich zusätzlich zu qualifizieren.

Die persönliche Vorstellung – punkten mit Natürlichkeit!

Sich selbst bei einem Vorstellungsgespräch bestmöglich zu präsentieren, darf nicht mit einem spektakulären, bühnenreifen Auftritt verwechselt werden! Die Bewerberrolle, die Sie dabei zwangsläufig und doch freiwillig übernehmen, ist weder ein Bittgesuch noch ein Schaulaufen der persönlichen Selbstoppreisung. Wer sich bei aller möglichen Aufregung in diesem wichtigen Gespräch möglichst natürlich verhält und nicht als jemanden darzustellen versucht, der sie gar nicht ist, hat die besten Chancen, glaubwürdig und authentisch zu wirken. Wie auch immer Sie von Ihrem Gegenüber eingeschätzt werden, worauf Sie ohnehin nur bedingt Einfluss haben: Erscheinen Sie stark gekünstelt oder gar unehrlich, sind Sie rasch aus dem Rennen. Wer allerdings authentisch wirkt, was sich auch an der Übereinstimmung von eigenen Aussagen mit der Körpersprache zeigt, bringt herüber, dass er zu sich selbst steht, und behauptet nicht etwa, ganz ruhig zu sein, wenn er vor Nervosität rhythmisch seine Beine vibrieren lässt. Auch wer zugeben kann, dass die eigene Aufregung ihn gerade einschränkt, wirkt souveräner, als wenn er es krampfhaft zu verbergen sucht. Nicht selten erleichtert sich allein durch das Ansprechen dieser Befindlichkeit die Situation, und das Gegenüber ist meist bemüht, durch Freundlichkeit und Verständnis zusätzlich für Entspannung zu sorgen. Eine offene Bemerkung dazu hilft im Notfall häufig, die Blockade zu überwinden: „Ich freue mich darauf,



in der Praxis auch meinen sicheren Umgang mit Menschen zu verbessern“ etwa ist eine starke Aussage, die Ihre Lernfähigkeit betont. Sind Sie offensichtlich keine große Rednerin, deuten Sie diese vermeintliche Schwäche als Stärke um: „Ich höre gern sorgfältig zu und beobachte genau, was gerade geschieht, um angemessen zu handeln.“ Aufmerksame Umsicht ist auch im Praxisalltag eine wichtige Qualität und gerade in hektischen Situationen manchmal effektiver als viele spontane Worte. Ganz entscheidend ist allerdings, dass Sie zuvorderst durch Blickkontakt signalisieren, dass Sie konzentriert bei der Sache und durch gelegentliches Nachfragen aufmerksam am Gespräch beteiligt sind. Ist Ihnen etwas unklar, fragen Sie gezielt nach: Sätze wie „Versteh ich jetzt nicht“ sind allerdings ungeeignet! Formulieren Sie vielmehr ganz konkret, welchen Aspekt Sie nicht verstehen, und bestätigen Sie im Anschluss, dass diese Unklarheit ausgeräumt ist. Auch wenn Ihr Gegenüber das Vorstellungsgespräch leitet, ist Ihre eigene Initiative ebenfalls gefragt. Sie sollten sich nicht auf das Beantworten von Fragen beschränken. Fällt Ihnen partout nichts ein, greifen Sie auf (vorbereitete) Bemerkungen zurück, die zu Ihren Interessen passen: Aussagen wie „Besonders die Anwendung mo-

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

derner Materialien finde ich spannend“ oder „Mich interessiert die Fortbildung zur zahnmedizinischen Prophylaxeassistentin“ zeigen, dass Sie informiert und engagiert sind.

Das Auftreten – sorgfältige Vorbereitung schafft Sicherheit

Ein Vorstellungsgespräch kann als Auftritt in eigener Sache betrachtet werden, wobei die persönlichen und professionellen Aspekte angemessen in Einklang mit den Erfordernissen dieser speziellen Situation gebracht werden. Sauber, sorgfältig und dem Anlass entsprechend gekleidet zu sein, zeigt, dass Sie den Termin als wichtig erachten. Bleiben Sie dabei Ihrem Stil treu, ob eher elegant oder sportlich: Wer sich verkleidet fühlt, wirkt auch so, wer sich wohlfühlt, ebenso. Verzichten Sie möglichst auf auffällige Extravaganzen, fragen Sie gelegentlich nach der gewünschten Arbeitskleidung und signalisieren Sie Ihre Bereitschaft, sich darauf einzustellen. Förderlich ist es sicherlich, wenn nicht Ihre äußerliche Erscheinung, sondern Ihr Verhalten im Vordergrund steht, welches selbstverständlich höflich, freundlich und aufmerksam sein sollte, insbesondere, was den Blickkontakt betrifft. Ein Flirt ist hier ebenso fehl am Platz wie eine Trauermiene, und die Art, in der Ihr Gegenüber Ihnen begegnet, ist eine gute Orientierung für Ihre eigenen Umgangsformen, die allerdings in dieser Situation eher abwartend als initiativ sein sollten. Behalten Sie im Auge, wie die künftige Chefin oder der baldige Boss auf Ihre Äußerungen reagiert, um diese eventuell zu bekräftigen, abzumildern oder auch nur zu erklären – wenn Ihnen etwa bei der Beschreibung eines früheren Arbeitsplatzes ein entsetzter Blick begegnet. Auch während eines Vorstellungsgesprächs können Sie nicht aus Ihrer Haut, aber Sie haben es in der Hand, sich günstig zu präsentieren und flexibel zu reagieren – eine Haltung, die sich anhand von bewusster positiver Sprache und dem vorherigen Durchspielen von möglichen Fragen sehr gut trainieren lässt. Erfreuen sich entsprechend erstellte Checklisten und ausführliche Tipps dafür bei der Vorbereitung auch wachsender Beliebtheit, passen sie im Ernstfall dann doch nicht immer zur Situation, sind viel zu umfangreich oder wirken allzu einstudiert. Wer hingegen authentisch, aufmerksam sowie offen auftritt und zudem gut über die Praxis informiert ist, sammelt beim Vorstellungsgespräch auch dann wertvolle Erfahrungen, wenn es mit der gewünschten Stelle doch nicht klappt. Denn letztlich macht es wenig Sinn, wenn eine Bewerberin zwar einen Arbeitsvertrag erhält, sich aber künftig bei der Arbeit dauerhaft verstellen muss, weil es einfach nicht passt. Fit für das Vorstellungsgespräch zu sein, bedeutet nämlich auch, innerhalb dieses Termins möglichst einschätzen zu können, ob der begehrte Platz im Praxisteam tatsächlich ein angenehmes neues Ufer darstellen kann. Viel Erfolg wünscht Ihnen Sabine Neuwirth, München Coaching.



© Mykola Velychko / fotolia.com

NACH DEM VORSTELLUNGSGESPRÄCH IST VOR DEM VORSTELLUNGSGESPRÄCH ...

Natürlich, authentisch und sicher auftreten – wie geht das?

Auch wenn das äußere Erscheinungsbild den ersten Eindruck dominiert, ist das Auftreten während des Gesprächs von größerer Bedeutung. Damit Sie auch darauf bestens vorbereitet sind, gibt unsere Expertin von der Deutschen Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung (DGSS) hilfreiche Tipps.

Dr. Marita Pabst-Weinschenk, Sprechwissenschaftlerin (DGSS)

Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Verzagen Sie nicht, wenn eine Bewerbung nicht gleich gelingt. Jedes Vorstellungsgespräch bringt Ihnen neue Erfahrungen. Sie merken, welche Fragen gestellt werden, wie Ihr Arbeitgeber auf Sie und Ihr Auftreten reagiert. Gute Tipps für das Auftreten im Vorstellungsgespräch gibt es viele. Die meisten gipfeln in Eigenschaften wie Natürlichkeit, Authentizität und Sicherheit. Aber was muss man konkret tun, um sich so zu fühlen und so auf andere zu wirken?

5 Tipps für ein sicheres Auftreten

1. Wissen, was man kann und was vielleicht Schwächen sind. Wichtig ist dabei, kontinuierlich an den eigenen Schwachstellen zu arbeiten, um sich zu verbessern und dann auch auf Erreichtes stolz zu sein.
2. Glauben Sie an sich selbst. Schon in der Antike wusste man, dass es immer auf die Persönlichkeit ankommt: „Sprich, damit

ich dich sehe“, soll schon Sokrates gesagt haben. Eine realistische und positive Selbsteinschätzung ist Voraussetzung für das entsprechende Auftreten.

3. Bitten Sie gute Bekannte und Partner bei der Vorbereitung immer auch mal um ein Feedback und glauben Sie die Rückmeldungen. Denn die eigene Wahrnehmung täuscht manchmal.
4. Wichtig ist: Trainieren Sie auch in Alltagsgesprächen guten Blickkontakt, offene Körperhaltung und Gestik.
5. Nehmen Sie öfter einmal ein Gespräch auf. Wie wirkt Ihre Stimme? Sprechen Sie langsam und deutlich genug? Machen Sie genug akustische Punkte und Pausen? Wenn Sie mit Ihrer Sprechweise oder Stimme nicht zufrieden sind, verbessern Sie Ihren Ausdruck mit professioneller Hilfe. Gut ausgebildete Sprecherzieher und Sprecherzieherinnen finden Sie unter www.dgss.de/kontakte/trainerinnen-suche/.

ANZEIGE