

# Stresstest Vorstellungsgespräch – Teil 1

## Einblicke in die Karriereberatung

Ein gepflegtes Äußeres und perfekte Bewerbungsunterlagen – mehr muss es heutzutage nicht sein, um erfolgreich ein Vorstellungsgespräch zu überstehen. Denn in solch ein Gespräch gehe ich als BewerberIn doch routiniert und völlig entspannt... Als Personaler sagen wir da oft nur: „Schön wäre es!“ In der Realität erleben wir oftmals ein anderes Szenario. Der wichtigste Tipp, um den Stresstest Vorstellungsgespräch zu überstehen: Beschäftigen Sie sich im Vorfeld mit Ihrer Situation, Ihrem Werdegang und vor allem auch mit sich selbst. Dies klingt banal und ist es auch! Dennoch zeigt sich in den Vorstellungsgesprächen immer wieder ein anderes Bild. Anstatt genau hinzuhören, erleben wir junge Berufseinsteiger in der Situation verkrampft und dadurch manchmal zu sehr „verkopft“... Geben Sie sich so natürlich wie möglich und seien Sie Sie selbst.

Bedenken Sie:

**„Einen Job, den Sie nicht haben, können Sie auch nicht verlieren!“**

### Vorbereitung!

Grundsätzlich erhöhen Sie Ihre Erfolgschancen für jedes Vorstellungsgespräch mit der richtigen Vorbereitung und diese beginnt noch vor der Einladung. Hierzu empfehle ich, zielgerichtet vorzugehen, vor allem um Selbstvertrauen und Sicherheit zu bekommen. Ein Datenblatt, in das Sie alle Fakten eintragen, verschafft Ihnen einen Überblick. Auch wenn es Ihnen lästig erscheint, so ist die sicherste Methode die schriftliche Vorbereitung. Im ersten Schritt gilt es, die eigenen Persönlichkeitsmerkmale



zu finden und sich Gedanken zur eigenen Motivation und Leistung zu machen. Diese Selbstanalyse ist wichtig, um Ihre persönlichen Interessen und Fähigkeiten in Einklang zu bringen. Danach konzentrieren Sie sich auf die Recherche nach Ihrem zukünftigen Arbeitgeber. Fast alle größeren Unternehmen präsentieren sich im Internet. Weitere ergiebige Quellen sind das Handelsregister, Wirtschaftsverbände, Zeitungsarchive und Wirtschaftsdatenbanken. Achten Sie besonders auf aktuelle Probleme und Projekte des anvisierten Arbeitgebers, auf die Sie im Gespräch vielleicht eingehen können. Erst danach beginnen Sie, sich auf das Gespräch vorzubereiten. Die wenigsten sind nämlich in der Lage, über sich selbst zu reden. Dem Blick des Interviewers standzuhalten und keine Unsicherheit bei kritischen Fragen zu zeigen, sollte Ihr Ziel sein.

### Fragen zur Selbstanalyse!

- » Was war und ist für mich im Privat- und Berufsleben wichtig?
- » Was habe ich bisher gemacht?
- » Welche beruflichen Aufgaben möchte ich künftig übernehmen? Was mache ich richtig gerne, was kann ich gut?
- » Was treibt mich an, was bremst mich?
- » Wo liegen meine Stärken?
- » Wo könnten Schwächen auftreten?

### Fragen zur schriftlichen Vorbereitung!

- » Welches waren meine bisherigen Aufgaben im Studium, Nebenjob, Ehrenamt (möglichst genaue Tätigkeitsbeschreibung)?
- » Welches waren die wichtigsten Aufgaben?
- » Welche speziellen Fähigkeiten musste ich erlernen, um die Tätigkeiten erfolgreich auszuüben?
- » Gab es Schwierigkeiten/Probleme und wenn ja, wie konnte ich diese erfolgreich lösen?
- » Welche Tätigkeit möchte ich zukünftig ausüben und warum?
- » Habe ich schon erste Führungserfahrung sammeln können? Wenn ja, wo und mit wie vielen „Untergebenen“?

» Fortsetzung

Notieren Sie hier die Aufgaben aus dem Tagesgeschäft. Versuchen Sie so oft wie möglich, Ihre Erfahrung und Verantwortung darzustellen. Welches waren besondere Aufgaben, die weit über das Übliche hinaus gehen? Dokumentieren Sie Erfolge, für die Sie persönlich verantwortlich waren.

### Gesprächseinstieg!

Der Einstieg ins Vorstellungsgespräch ist für den Erfolg entscheidender als Sie denken. Die ersten zehn Sekunden (!) einer Begegnung entscheiden, ob ein Gesprächspartner als sympathisch empfunden wird. Ihr Ziel muss es sein, hier zu punkten. Seien Sie freundlich, ohne überschwänglich zu wirken. Blicken Sie dem Gesprächspartner offen in die Augen, ohne zu starren. Bleiben Sie einfach nur authentisch, denn im Laufe des Gesprächs fällt für Verstellungskünstler oftmals der Vorhang. Ihr Interviewpartner ist in der Regel geschult und besitzt die Fähigkeit, Sie mit einfachen Fragen zu enttarnen. Ein einfacher Trick, der wie folgt funktioniert: Zu Beginn gestellte Fragen und Antworten werden im Laufe des Gesprächs nochmals aufgegriffen und – in einer Nuance modifiziert – erneut als Verständnisfrage gestellt.

### Stressinterview!

Qualifikationen und Abschlüsse sind wichtig. Aber wie in allen Berufen sollte die emotionale Verfassung stabil sein. Schließlich gilt es, auch unter hoher Arbeitsbelastung oder anderen Zwischenfällen, die schon mal auf das Gemüt drücken können, einen kühlen Kopf zu bewahren. Und so werden Sie in Interviews nicht nur fachlich, sondern auch

emotional gefordert – und hier müssen Sie bestehen oder besser gesagt die Situation durchstehen.

### Kühlen Kopf bewahren, sachlich bleiben!

In einem Stressinterview werden Sie mit einer Reihe von unangenehmen und unerwarteten Fragen konfrontiert, wie beispielsweise: Finden Sie nicht auch, dass diese Position etwas über Ihren Fähigkeiten liegt, oder „Können Sie den Job überhaupt machen?“, „Sind Sie nervlich belastbar?“. Kaum ist der Smalltalk zu Beginn des Gesprächs abgehandelt, stehen die Zeichen auf „Angriff“ – und Sie wissen im ersten Moment gar nicht so recht, wie Ihnen geschieht. Aber seien Sie sich gewiss, diese Art von Fragen dienen nur der Provokation. Und deshalb sollte Ihre Reaktion auch nicht zu heftig ausfallen. Denn diese wäre im beruflichen Umfeld grundverkehrt. Eine mögliche Antwort auf die oben gestellten Fragen könnte sein: „Herr/Frau XY, ist dies Ihr subjektiver Eindruck? Ich weiß nicht, wie Sie zu solch einer Annahme/Aussage kommen. Ich sehe dies anders....“

Versuchen Sie, angemessen zu reagieren. Antworten Sie nicht direkt, sondern nutzen Sie die Zeit, zu überlegen, was das eigentliche Ziel der Frage sein könnte. Hier kann die zuvor erarbeitete Potenzialanalyse helfen, heikle Situationen zu meistern. Bleiben Sie dabei stets gelassen und sachlich. Der oder die Fragende hat nichts gegen Sie persönlich. Es gilt nur, Sie ein wenig aus der Reserve zu locken. Letztendlich geht es nicht darum, Sie um Ihre Selbstbeherrschung zu bringen, sondern vielmehr um das Testen Ihres Durchsetzungsvermögens.

## Tipps!

- » Sachlich bleiben! Gehen Sie nicht auf die persönliche Ebene.
- » Ausreden lassen! Fallen Sie Ihrem Gesprächspartner nicht ins Wort, selbst wenn er dies wiederholt macht.
- » Auf die eigene Körpersprache achten! Auch auf nonverbaler Ebene wird kommuniziert. Vergessen Sie nicht, dass die verbalen Angriffe bloße Taktik sind und sich nicht gegen Sie persönlich richten.

Dabei mag Sie die Überlegung beruhigen, dass Personalrinnen und Personalrgerne ihre Vorauswahl bestätigt sehen wollen. Sie, der Bewerber, wurden ja möglicherweise schon im Vorfeld aus Hunderten von Mitbewerberinnen und Mitbewerben ausgewählt. Und jetzt möchte man Sie persönlich kennen lernen und stellt Sie dabei auf eine erste Bewährungsprobe.



# Stresstest Vorstellungsgespräch – Teil 2

## Einblicke in die Karriereberatung

### Erzählen Sie mal...

Der Fragenkatalog des Personalers dominiert normalerweise den Ablauf des Gesprächs. Das gibt Ihnen den Vorteil, sich auf die zu erwartenden Fragen vorbereiten zu können, denn in den meisten Fällen wird ein Standardrepertoire abgefragt. Besonders auf zu erwartende stressige Fragen, etwa Lücken im Lebenslauf, sollten Sie sich vorher eine überzeugende Antwort zurechtlegen. Bleiben Sie dabei glaubwürdig. Professionelle Interviewer wollen präzise, klare und ehrliche Antworten.

### Beispiele häufig gestellter Standardfragen:

Wie sooft ergreifen hier Bewerberinnen und Bewerber die Chance und erzählen ihre gesamte Lebensgeschichte. Den Interviewer interessiert aber nur eines: Wie gut eignen Sie sich für die ausgeschriebene Stelle? Schildern Sie Ihre Geschichte, ohne langatmig zu werden. Einzelne Lebensabschnitte sollten sich auf die ausgeschriebene Stelle beziehen und den roten Faden klar verfolgen lassen.

### Stärken und Schwächen!

Zur Vorbereitung auf die immer wieder auftretende Frage zu Ihren Stärken und Schwächen ein kleiner Tipp: Fragen Sie den besten Freund nach Ihren Schwächen und Stärken. Wichtig ist, eine offene und ehrliche Antwort zu erhalten. Bei der Frage nach Ihren Schwächen reicht es nicht mehr, eine Schwäche zu nennen, die auch als Stärke interpretiert werden kann. Langweilen Sie den

Personaler nicht mit solchen Standardphrasen, aber seien Sie vorsichtig, Ihre Schwäche nicht zu breit zu diskutieren. Wählen Sie Schwächen, die in Ihrem Beruf nicht entscheidend sind. So sollten Sie als Vertriebsingenieur nicht unbedingt kommunikationsschwach sein oder eine Scheu vor dem Netzwerken haben.

### Warum Sie und nicht ein anderer?

Hier können Sie aus dem Vollen schöpfen und Ihr Interesse an diesem bestimmten Unternehmen oder dieser Position zeigen. Erklären Sie eindringlich Ihre Qualifikation für diesen Job. Weisen Sie auf Erfahrungen, Weiterbildungen usw. hin und machen Sie Ihr langfristiges Interesse und die Vorteile für beide Seiten deutlich.

### Was erwarten Sie von dieser Stelle?

Hier sollten Sie zeigen, dass Sie gut vorbereitet sind, denn schließlich haben Sie gründlich recherchiert. Auf jeden Fall sollten Sie Ihre Erwartungen konkret und plausibel gegenüber Ihrem zukünftigen Arbeitgeber begründen, auch Fragen stellen ist natürlich erlaubt.

### Warum wollen Sie Ihren bisherigen Job wechseln?

Nennen Sie möglichst objektiv positive und negative Seiten Ihrer alten Arbeitsstelle: etwa mangelnde Fortbildungs- oder fehlende Aufstiegsmöglichkeiten.



„Sie haben Fragen zum Thema Vorstellungsgespräche oder benötigen einen Rat-schlag? Dann melden Sie sich bei uns.“

karriere@capera.de