

Mit Lampenfieber souverän umgehen lernen

Bewerbungstrainerin Rita Zankl-Harbeck nennt Tipps zur richtigen Taktik, Einstellung und Vorbereitung bei Vorstellungsgesprächen

Einfach nur locker bleiben, dann wird das schon!“ meinte Lisas Tante, als sie ihr von ihrer Panik vor dem Vorstellungsgespräch erzählte. Ihre Eltern und die vielen Bewerbungsratgeber dagegen erklärten ihr, worauf sie auf jeden Fall achten sollte: erst hinsetzen, wenn man aufgefordert wird, gerade sitzen, alle Beteiligten abwechselnd anschauen, lächeln, die richtigen Antworten geben, überzeugen... und dann eben auch noch locker und natürlich sein! Lisa schwirrte der Kopf. Wie soll man da locker sein?

„Viele junge Bewerber empfinden das Vorstellungsgespräch als sehr belastende Situation und fühlen sich auf dem Prüfstand: das macht großen inneren Druck“, sagt Bewerbungcoach Rita

Zankl-Harbeck aus Hohenwestedt. Das Gefühl, den Druck in den Griff bekommen zu müssen, erzeuge häufig noch mehr Druck und Anspannung. Ein Annehmen des Gefühls sei – so paradox es klinge – häufig eine erste Hilfe, meint Zankl-Harbeck. „Wenn wir das erkennen und uns sagen: ‚Okay, ich bin ganz schön aufgeregte! Das ist ja auch natürlich, weil ein Vorstellungsgespräch eine aufregende Situation ist‘, kann uns das erdrückende Gefühl und die innere Erwartungshaltung nicht mehr so sehr dominieren.“

Hilfreich sei es, den positiven Aspekt der Aufregung zu bedenken: „Ein wenig Aufregung oder Lampenfieber macht uns wach und aufmerksam und hilft uns, sehr gute Leistungen zu erzielen“,

erklärt die Karrieretrainerin. Gefährlich wird es erst, wenn die Aufregung zur Panik wird. Einer Klientin habe eine gute Vorbereitung zum Unternehmen selbst und auf mögliche Arbeitgeberfragen sehr viel Sicherheit gegeben. „Der Be-



Rita Zankl-Harbeck
Bewerbungcoach (RZH-Training)

„Ein wenig Aufregung oder Lampenfieber macht uns wach und aufmerksam.“

werber sollte alle Möglichkeiten nutzen, seine Kenntnisse über das Unternehmen und das Berufsbild zu vertiefen. Bewerber und Bewerberinnen, die ihre eigenen Stärken und Kompetenzen in



Bezug auf die angestrebte Ausbildung durchdenken

Mögliche Stolpersteine oder Wissenslücken

und ausloten, sind von manchen Fragen wesentlich weniger überrascht“, rät Rita Zankl-Harbeck.

Jugendliche Bewerber, die ihre Stärken und Kenntnisse kennen und benennen können, stärken gleichzeitig ihr Selbstwertgefühl. „Im Vorstellungsgespräch ist es wichtig, die Stärken nicht nur aufzuzählen. Das überzeugt nicht“, sagt Rita Zankl-Harbeck. „Belegen sie die Stärken mit Beispielen, so werden Behauptungen zu Beweisen.“

Sportler nutzen Mentaltraining und konzentrieren sich auf positive Ziele. Dabei visualisieren sie ihre einzelnen Schritte und Handlungen bis zum „Siegertreppchen“. Übertragen auf die Bewerbungssituation kann das Vorstellungsgespräch vorher gedanklich simuliert werden.

werden deutlich. Der Bewerber kann dadurch noch einmal an einigen Punkten arbeiten und gewinnt immer mehr Sicherheit. Dann kann ein persönlicher innerer Erfolgsfilm „produziert“ und abgespielt werden, der den erfolgreichen Verlauf vorwegnimmt, sagt Zankl-Harbeck. Auf diese Weise werde eine positive innere Grundstimmung geschaffen, die die angstauslösenden Faktoren „im Zaum hält.“

Wer negative Sätze und eine ängstliche Grundhaltung durch ehrliche positive Überzeugungen und innerlich hilfreiche Sätze wie „Ich mache einen guten Eindruck!“,



„Ich bin gut vorbereitet!“ oder „Ich werde das schaffen.“ ersetzen kann, gehe wesentlich gelassener und selbstbewusster in das Vorstellungsgespräch. Hilfe können dabei auch Men-

talseminare oder ein Coaching liefern. Manchen Bewerbern helfen Techniken wie Atemübungen, um die Fokussierung auf eine wache Gelassenheit zu lenken. Eine ruhige, bewusste Atmung wirkt entspannend und stärkt die Stress-resistenz. Anderen hilft Bewegung und Sport oder Entspannungsverfahren wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung, um gelassener mit Prüfungssituationen umzugehen. Auch et-

was so Einfaches wie ein Ta-



lisman, ein Ring oder ein anderer Glücksbringer „im Gepäck“ oder der Hosentasche kann für viele vor dem Vorstellungsgespräch eine beruhigende und entspannende Wirkung haben.

„Welche Methode und welcher Weg der Richtige ist, um locker und gelassener in das Vorstellungsgespräch zu gehen, ist individuell. Wichtig dabei ist, dass es sich für den Bewerber gut anfühlt und Wirkung zeigt“, sagt Bewerbungcoach Rita Zankl-Harbeck. So kann der Bewerber authentisch bleiben und gut vorbereitet im Vorstellungsgespräch punkten.

Matthias Schlicht



So hinterlässt man einen guten Eindruck

- Versuchen, etwas persönliche Aufregung als normal hinzunehmen und im Gespräch ruhig zugeben
- Grundsätzlich auf ausreichende Distanz achten, ohne distanziert zu wirken
- Erst nach Aufforderung hinsetzen
- Gute Noten mit sicherem Auftreten verbinden
- Das Bewerbungsgespräch schon mal zu Hause durchspielen
- Überzeugend erklären, was einen an dem Beruf reizt und warum gerade dieser Betrieb gewählt wurde
- Begründen können, warum man der oder die Richtige für den Job ist
- Eigene Interessen und den Job in Verbindung bringen
- Wissen, worum es in der Firma geht
- Hände ruhig halten, wenn sie unbedingt bewegt werden müssen: Notizen machen (gleich zu Anfang fragen, ob das erlaubt ist!)
- Auf das Sprechtempo achten – weder zu langsam, noch (was in der Aufregung eher passiert) zu schnell
- Zigaretten und Alkohol sind komplett tabu, jedoch kann man ein angebotenes alkoholfreies Getränk annehmen

