

■ FRAGEN AN DIE BEWERBUNGSEXPERTIN

Nervensache

Jedes Mal vor Vorstellungsgesprächen überfallen mich grenzenlose Selbstzweifel und panikartige Zustände. Was kann man gegen dieses Kräfte zehrende Lampenfieber machen? Und was mache ich, wenn meine Nervosität regelmäßig so unkontrollierbar wird, dass sie nicht mehr zu verbergen ist?

Ein Vorstellungsgespräch ist eine sehr besondere Situation. Der Erwartungsdruck und die Angst zu versagen lösen Stress aus. Dahinter stecken oft Selbstzweifel – das Gefühl nicht gut genug zu sein. Das ist normal, denn es geht ja auch um viel.

Der klassische Rat lautet: Bereiten Sie sich gut auf unangenehme Fragen und eventuelle Schwachstellen in Ihrem Profil vor, zum Beispiel auf Lücken im Lebenslauf oder Fragen zu fehlenden Kompetenzen, um im Ernstfall schlagfertig reagieren zu können und die Contenance zu wahren.

Doch was, wenn die Nervosität trotz aller guten inhaltlichen und strategischen Vorbereitung unkontrollierbar erscheint und Sie deshalb einfach keine gute Figur machen? In einem Vorstellungsgespräch sind generell Ihre mentalen Stärken gefordert. Erst mit einer positiven Grundhaltung können Sie eine wirkungsvolle Präsenz erzielen und mit Ihren Kompetenzen überzeugen. Versuchen Sie sich einen positiven mentalen Rahmen zu stecken, indem Sie sich zum Beispiel an Situationen erinnern, in denen Sie überzeugen konnten. Schon die Einladung zum Vorstellungsgespräch ist ja bereits eine motivierende Auszeichnung, auf die man stolz sein kann.

Manchen helfen auch Bilder von Wettbewerbssituationen. Folgende Metapher kann helfen, den Erfolgsdruck zu mindern und gleichzeitig zu motivieren: Wie in einer Bewerbungssituation laufen bei einem Marathon sehr viele Kandi-

daten gleichzeitig ins Rennen, ohne zu wissen, wie gut die anderen Läufer sind und wie die Chancen sind zu gewinnen. Im Bewusstsein, auch scheitern zu können, gehen alle dennoch guter Dinge ins Rennen. Beim Start wird Adrenalin freigesetzt und in Geschwindigkeit und Kraft umgesetzt. Das ist notwendig, um sich zu Höchstleistungen aufschwingen zu können. Begrüßen Sie also freundlich Ihr Adrenalin und machen es zu Ihrem Komplizen beim Bewerbungswettbewerb.

Zu Beginn des Gesprächs hilft die Überlegung: Auch für die andere Seite, die Arbeitgeber, ist diese gestellte Situation nicht immer angenehm; schließlich sollen die Arbeitgeber in kürzester Zeit ein Urteil über Sie, Ihre Zukunft und die des Arbeitsteams treffen.

Dass Ihre Stimme Sie nicht verlässt oder hektisch wird, können Sie vorher durch intensive Atemübungen und auch Entspannungsübungen beeinflussen. Ihre Stimme ist nicht nur Transporteur der fachlichen Expertise, sondern bildet die Basis für den Aufbau gegenseitiger Sympathie. Nicht umsonst sagt man: Das ist „nicht stimmig“ oder „Es stimmt nicht“. Zu den Atemübungen, die Sie noch in letzter Minute – im Auto auf dem Parkplatz oder auf der Firmentoilette – machen können: Versuchen Sie Ihren Atem aus dem Bauch heraus zu lenken: Halten Sie eine Hand auf den Bauch und atmen tief ein und zählen dabei bis drei. Halten Sie den Atem und atmen Sie bis drei zählend wieder aus und steigern Sie in der nächsten Runde die Zahl.

Eine Kiefermassage, schafft Abhilfe gegen die oft sichtbare Anspannung der starken Gesichtsmuskeln. Zur Lockerung und Stimmentfaltung hilft aktives und lautes Gähnen im Vorfeld des Gesprächs. Wenn es sich um ein grundsätzliches Problem handelt, etwa dass Ihre Stimme

in leichten Stresssituationen kippt, hilft der Besuch bei einem Stimmtrainer oder Logopäden.

Langfristig zur Vorbereitung auf Stresssituationen bieten sich Yoga, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Ausdauersportarten wie Joggen an. Letzteres ist zur Reduzierung des akuten Stresspegels auch am frühen Morgen vor dem Gespräch hilfreich. Womit wir wieder beim Bild wären, die ganze Angelegenheit sportlich anzugehen.

Literaturtipp:

Duden-Ratgeber, 2013: Das erfolgreiche Vorstellungsgespräch. Mannheim / Zürich.

ZUR AUTORIN



Dr. Antje Schultheis ist freiberufliche Beraterin und Coach für berufliche Entwicklungsprozesse und lebt in Bonn. Außerdem arbeitet sie als Trainerin und Lehrbeauftragte an Universitäten, für Stiftungen und freie Bildungsträger. Antje Schultheis veranstaltet auch Seminare und Workshops, unter anderem zum Thema „Berufseinstiegsstrategien im entwicklungspolitischen NGO-Bereich“. Frau Dr. Schultheis hält Seminare und Trainings zur Optimierung Ihres Auftritts und Ihrer Stimme, v.a. in Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche. Mehr Infos unter: www.as-empowerment.de.