Die richtige Körpersprache beim Vorstellungsgespräch

Wenn man denkt, nur das, was man beim Vorstellungsgespräch aktiv von sich gibt, ist wichtig, dann täuscht man sich. Gerade unterbewusstes Verhalten wie Sitzhaltung, Gestik und Mimik, wird als Kriterium oft unterschätzt.

Hier ein paar Dinge, die sie neben der richtigen Beantwortung der Fragen beachten sollten:

Authenzität

- ✓ Gestik und Mimik sollten nicht gekünstelt oder einstudiert wirken

Der erste Eindruck

- ✓ Dem Interviewer bei der Vorstellung aufrecht gegenüber stehen
- ✓ Freundlicher Gesichtsausdruck / dem Interviewer in die Augen sehen
- ✓ Händedruck weder zu fest noch zu schlaff, kurz und bestimmt
- ✓ Vorstellungsgespräck beginnt mit Betreten des Gebäudes
    - o Aufrechter Gang, freundlicher Gesichtsausdruck
    - o Entgegenkommende Personen freundlich grüßen
    - o Bei Erkundigung nach dem Weg, namendlich vorstellen
    - o Nicht Zappeln, an der Kleidung zupfen, Nervosität verbergen

Sitzhaltung

- ✓ Angemessener Abstand zum Interviewer (80 cm - 2 m)
- ✓ Rücken gerade halten
- ✓ Füße bequem und etwas geöffnet auf dem Boden, nicht um das Stühlbein schlingen
- ✓ Leitlinie – möglichst viele 90° Winkel
- ✓ Nicht Verkrampfen, Angst und Nervosität verbergen
- ✓ Nicht auf der Stuhlkante sitzen
- ✓ Arme nicht auf dem Tisch aufstützen, nicht unter dem Tisch verstecken oder vor der Brust verschrenken
- ✓ Hände möglichst locker auf den Oberschenkeln ablegen
- ✓ Sie sollten sich in der Körperhaltung wohlfühlen.
- ✓ Körperhaltung hat großen Einfluss auf Gestik, Mimik und Stimme

Blickkontakt

- ✓ Immer wieder Blickkontakt aufbauen
- ✓ Je etwa 10 Sekunden halten
- ✓ Nicht Starren oder ziellos im Raum herumschauen
- ✓ Möglichst viel Selbstsicherheit und Interesse in den Blick legen
- ✓ Mit ALLEN anwesenden Personen Blickkontakt aufbauen

Vorstellungsgespräch: Fragen und Antworten

www.vorstellungsgespraech-fragen.de zeigt die wichtigsten Fragen zum Vorstellungsgespräch und liefert mögliche Antworten. Tipps und Tricks zur Vorbereitung eines Gesprächs sowie ein interaktives Training finden sie auf: vorstellungsgespraech-fragen.de

Stimme

- ✓ Deutlich sprechen, nicht nuscheln
- ✓ Nicht zu laut und nicht zu leise sprechen
- ✓ Mittlere Geschwindigkeit
- ✓ Kurze Sprechpausen zum Luftholen
- ✓ Eine aufrechte Sitzhaltung hilft bei der regelmäßigen Atmung.
- ✓ Intonationen variieren

Gestik und Mimik

- ✓ Untermalung dessen, was gesagt wird
- ✓ Ruhige Bewegungen der Hände
- ✓ Keine hektischen Bewegungen
- ✓ Nicht dauerhaft Lächeln, gezielt einsetzen
- ✓ Gesichtsausdruck hin und wieder beim Sprechen verändern
- ✓ Nicht mit den Händen durch Gesicht oder Haare fahren
- ✓ Keine „Aggressionsgesten“ (Ballen der Fäuste etc.)
- ✓ Evtl. einzelne Gesten und Mimiken des Interviewers nachahmen
- ✓ Hin und wieder Nicken um Verständnis und Interesse zu unterstreichen

Mehr Informationen zum Thema gibt es unter www.vorstellungsgespraech-fragen.de/vorstellungsgespraech/koerpersprache/