



So meistern Sie ein Vorstellungsgespräch erfolgreich!

“Die Körpersprache des Bewerbers sollte kongruent zum Gesagten und zur ausgeschriebenen Position sein.”

Sie haben die erste Hürde genommen und die Einladung zum Vorstellungsgespräch erhalten. Glückwunsch! Damit wartet das nächste Hindernis auf dem Weg zum neuen Job auf Sie.

Birgit Löding, Geschäftsführerin und Coach der internationalen Beratungsfirma BLCI in Düsseldorf ist seit über zehn Jahren im Bereich internationaler Karriere- und Führungskräfteentwicklung branchenübergreifend tätig. Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und Assessment-Center sowie Outplacementberatung und Business Coaching gehören zu ihren Beratungsschwerpunkten. XING Coaches hat sie verraten, wie man sich in einem Vorstellungsgespräch richtig verhält und worauf man achten sollte.

XING Coaches: Gibt es Dinge, auf die ich unbedingt achten sollte?

Birgit Löding: Beim Einstieg ins Gespräch wird häufig dem Bewerber der Ball mit der Frage zugespielt: „Erzählen Sie mal etwas zu sich“. Wichtig für den Bewerber ist für die Beantwortung dieser Frage und auch den darauf folgenden, nicht davon auszugehen, dass die Informationen aus der Bewerbungsmappe dem Arbeitgeber noch präsent sind. Das Gespräch sollte vielmehr dazu genutzt werden, sich so gut wie möglich von Grund auf zu präsentieren. Häufig hat man auf Arbeitgeberseite so viele Gespräche und Meetings an einem Tag, dass man kaum noch weiß, warum der Bewerber ursprünglich einmal eingeladen wurde. Die Frage nach dem eigenen persönlichen Hintergrund sollte deswegen die wichtigsten Anforderungskriterien und Schlüsselbegriffe aus dem Anforderungsprofil der Stellenausschreibung abdecken.

XING Coaches: Wie weit sollte ich denn in die Vergangenheit ausholen?

Birgit Löding: Den Arbeitgeber interessieren die letzten fünf bis zehn Jahre der Berufserfahrung am meisten. Insbesondere sollten Sie Praxisbeispiele, Führungserfahrung,

Projektarbeit und -leitung, Auslandsaufenthalte, Weiterbildungen etc., die direkten Bezug zum Anforderungskatalog der Stellenausschreibung haben, hervorheben. Nur wenn es ausdrücklich erwünscht ist, sollte chronologisch vom Ende der Schulzeit bis zum heutigen Tag erzählt werden. Eine übersichtliche Darstellung von ein bis drei Minuten reicht in der Regel aus. Das Gesagte sollte gut strukturiert und klar formuliert sein und die Arbeitgeberseite zum Nachfragen einladen. Besonders gut kommt es an, wenn in dieser Selbstpräsentation schon Motivation und Begeisterung herauszuhören sind: „Besonders viel Freude macht es mir internationale Teams aufzubauen und zu leiten.“ Wenn dieser Einstieg gut vorbereitet ist und der Arbeitgeber beim Zuhören im Kopf seinen Anforderungskatalog an die Position erfolgreich abhaken kann, nimmt das Gespräch einen guten Auftakt. Psychologisch betrachtet ist es sehr schwer, einen so guten ersten Eindruck ins Gegenteil zu kippen. Natürlich ist es mindestens genauso schwer, einen negativen Eindruck wieder ins positive Licht zu rücken.

XING Coaches: Wie wichtig ist meine Körpersprache und Haltung dabei?

Birgit Löding: Sympathie erzeugt man u. a. auch damit, sich in Lautstärke, Tempo etc. etwas an den Gastgeber anzupassen. Wenn diese Kluft sehr groß ist, ist es schwieriger sich zwischenmenschlich anzunähern. Die Körpersprache des Bewerbers sollte kongruent zum Gesagten und zur ausgeschriebenen Position sein – sprich: Eine Führungskraft, die mit leiser Stimme und eingeschüchterter Körperhaltung spricht, wirft Zweifel an ihrer Kompetenz auf. Es lohnt sich, die eigene Körpersprache im Coaching mithilfe einer Videoaufnahme auszuwerten und sich regelmäßig Feedback zur eigenen nonverbalen Kommunikation zu holen. Hilfreich ist es beide Füße parallel auf den Boden zu stellen und die Beine nicht zu überschlagen, um mehr Bodenhaftung zu haben. Die Hände und Arme können bis zum Ellenbogen auf dem Tisch abgelegt werden.

XING Coaches: Wie bekomme ich meine Aufregung in den Griff?

Birgit Löding: Nervosität ist eine normale Reaktion auf diese prüfungsähnliche Situation und natürlich entsprechend höher je mehr Gewicht dieses Vorstellungsgespräch für einen persönlich hat. Mit guter Vorbereitung und viel Übung kann die Nervosität reduziert werden. Es empfiehlt sich daher, auch Einladungen zu Vorstellungsgesprächen anzunehmen, bei denen man nahezu sicher ist, dass man die Position nicht antreten würde. Nach ca. zwei bis vier Gesprächen hat man so viel Praxis, dass einen kaum noch etwas schocken kann. Bis dahin ist es in jedem Fall sinnvoll sich neben guter Vorbereitung persönliche Entspannungsstrategien zu überlegen, die man vor dem Gespräch praktiziert. Das kann autogenes Training, Yoga, Spaziergänge oder Ausdauersport sein.

XING Coaches: Wie geht man mit provokanten Fragen um?

Birgit Löding: Grundsätzlich gilt es bei provokanten Fragen unbedingt ruhig zu bleiben und die Frage sachlich zu beantworten, ohne den eigenen Ärger oder die Verunsicherung zu zeigen. Mit Einleitungen wie „Gute Frage ...“ oder „Da muss ich mal eben überlegen ...“, können Sie etwas Zeit bei der Beantwortung gewinnen. So nehmen Sie außerdem Anspannung aus der Situation heraus und zeigen, dass Sie die Situation im Griff haben.

XING Coaches: Was soll ich bei Fragen machen, wie: „Können Sie sich nach 15 Jahren beim gleichen Arbeitgeber überhaupt vorstellen, sich flexibel in unser Unternehmen einzufügen?“

Birgit Löding: Zeigen Sie hier anhand von Beispielen auf, wie Sie sich innerhalb des Unternehmens ständig weiter entwickelt haben. Z. B. durch Mitarbeit/Leitung von abteilungsübergreifenden oder internationalen Projekten, Übernahme von Fach- und Führungsaufgaben, Wechsel der Position, kontinuierliche Weiterbildung etc. Dadurch können Sie Ihre Flexibilität, Motivation und Anpassungsfähigkeit belegen.

XING Coaches: Sind Sie nicht überqualifiziert für diese Rolle?

Birgit Löding: Hier sollten Sie dem Arbeitgeber zeigen, dass Sie durchaus eine längerfristige Perspektive für sich in der Position sehen und diese Situation der Unterforderung bereits selber durchdacht haben. Sie können sich natürlich selber immer wieder neue Herausforderungen suchen und diese Situation aktiv anspruchsvoller gestalten, indem Sie unter anderem neue Strukturen aufbauen, Prozesse optimieren, Produkte einführen, Wissen an Mitarbeiter weitergeben oder sich selber fortbilden.

XING Coaches: Welche Fragen darf ich stellen?

Birgit Löding: Je mehr sich der Bewerber mit Fragen zur Position und zum Unternehmen einbringt, desto dialogischer und gleichberechtigter wird das Gespräch. Natürlich gilt die Regel: „Wer fragt, der führt“. Da die Einladung vom Arbeitgeber ausgegangen ist, sollte dieser als Gastgeber respektiert werden und der größere Frageanteil beim Arbeitgeber bleiben.

Fragen, die der Bewerber gut stellen kann, sind:

- Warum ist die Position vakant?
- Ist mein Vorgänger noch für Rückfragen im Unternehmen oder anderswo erreichbar?
- Wer wird mich einarbeiten?
- Was erwarten Sie im ersten halben Jahr von mir?
- Wie wird das Auswahlverfahren weiter gehen?

[Hier erfahren Sie mehr über Birgit Löding](#)



Einfach und schnell zum perfekten Coach.

Vielfältige Suchkriterien, perfekte Vergleichbarkeit: Nutzen Sie jetzt die größte Coach-Plattform im deutschsprachigen Raum.