

# VON INNEN HERAUS

Wer kennt es nicht: Das Vorstellungsgespräch steht an und die Aufregung hemmt den Denkprozess. **forum** sprach mit der Beraterin Gabriele Zawadzky über Angstabbau und souveränes Auftreten.

## **Frau Zawadzky, Ängste sind etwas Unangenehmes, über die man ungern spricht. Wie lerne ich, mit meiner Angst umzugehen?**

Sprechen Sie darüber, auch wenn es Mut und Überwindung kostet. Angst ist unangenehm, aber häufig wird sie nur umso grösser, je stärker wir probieren, sie nicht haben zu wollen. Sie darf sich auch gar nicht wegschieben lassen, weil sie die lebenswichtige Grundfunktion hat, uns vor Gefahr zu warnen.

## **Und wie kann ich meine Angst mindern?**

Wenn wir unsere Angst existieren lassen, kann sie schon weniger werden. Damit das leichter gelingt, kann man zum Beispiel ein kleines Kissen als Angstkissen deklarieren und sich unter den Arm klemmen, während man bei sich im Raum umher geht und Antworten auf mögliche Fragen im Vorstellungsgespräch probt. Wir kommen in Gang, die Angst bekommt einen Platz ausserhalb unseres Körpersystems, fühlt sich gleichzeitig ›gesehen‹ und kann sich im besten Fall beruhigen.

## **Der Bewerbungsprozess wird von vielen Absolventen wie eine Prüfungssituation erlebt. Wie können sie sich von diesem Stress befreien, um ihre Qualifikation gekonnt zu präsentieren?**

Anstatt den Versuch zu unternehmen, sich von dem Stress gleich und ein für alle Mal zu befreien, formulieren Sie besser einen Ziel-satz wie: ›Selbst wenn ich aufgeregt sein sollte, führe ich ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch.‹

## **Und dann?**

Sie sollten detailliert erarbeiten, was das im Einzelnen bedeutet. Zum Beispiel so: Wie sieht es genau aus oder wie hört es sich an, wenn ich mich in einem Bewerbungsgespräch gekonnt präsentiere? Je genauer wir unserem Gehirn sagen, wo es hin soll, was genau es leisten soll, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass es uns in der entscheidenden Situation entsprechend unterstützt.

## **Im Vorstellungsgespräch geht es um Stärken und Schwächen. Sie empfehlen, Stärken zu stärken statt Schwächen zu schwächen. Warum?**

Wenn man sich auf seine Stärken konzentriert, gewinnt man schneller ein grösseres Mass an Sicherheit und Selbstvertrauen, als

wenn man schwerpunktmässig versucht, seine Schwächen auszumerzen. Bei Vorstellungsgesprächen brauchen wir auf beides eine Antwort, da wir in der Regel nach Stärken und Schwächen gefragt werden. Wobei Sie den Stärken natürlich deutlich mehr Raum geben und bei den Schwächen Möglichkeiten nutzen, sie als Plus darzustellen.

## **Wie mache ich das?**

Wenn Sie sich auf eine Stelle bewerben, für die ein reiner Teamplayer gesucht wird, könnten Sie bei der Frage nach Ihren Schwächen angeben, dass es Ihnen nicht so gut liegen würde, hart durchzugreifen und über die Köpfe anderer hinweg entscheiden zu müssen. Aber das sollte dann auch der Wahrheit entsprechen.

## **Wie verkaufe ich mich souverän im Vorstellungsgespräch?**

Indem Sie sich vor allem nicht verkaufen. Wenn man das übungshalber mal ganz wörtlich nimmt, könnte das so aussehen: Da stehen Sie jemandem gegenüber, der stellt Ihnen einen grösseren Geldbetrag in Aussicht und klemmt Sie sich anschliessend unter den Arm und nimmt Sie mit. Dann hätten Sie sich weg gegeben – was Sie über kurz oder lang nicht froh machen wird. Manchen hilft die Vorstellung: ›Ich muss mich nicht verkaufen, ich muss nicht super souverän sein – ich informiere. Und hole mir meinerseits die Informationen im Gespräch, die ich brauche, um entscheiden zu können: Ist das die richtige Stelle für mich.‹

## **Wie werde ich überzeugen?**

Bleiben Sie bei sich. Machen Sie sich bewusst, was Sie schon geleistet haben, was Sie besonders gut können, was Ihnen Freude macht, was Sie zum Lächeln oder Ihre Augen zum Strahlen bringt, wenn Sie anderen davon erzählen. Dann wirken Sie von innen heraus.

Das Interview führte Verena von Herwarth



### **Gabriele Zawadzky**

ist seit 1991 selbstständige Lernberaterin und Prüfungscoach. Sie leitet Seminare mit den Schwerpunkten: effektiv lernen, frei sprechen, Prüfungen erfolgreich bestehen. Seit 2008 ist sie zusätzlich als Kompetenz- und Bildungsberaterin tätig.  
[www.pruefungskompetenz.de](http://www.pruefungskompetenz.de)