

# BEWUSST SELBSTBEWUSST

Wer selbstbewusst auftritt, hat es im Beruf leichter. Trainerin Bettina Stackelberg gibt Tipps, wie man gelassen Vorstellungsgespräche meistert und trotzdem zu seinen Ängsten stehen kann.



## Bettina Stackelberg

ist Trainerin, Coach und Buchautorin aus Gauting bei München. Seit 18 Jahren arbeitet sie in der freien Wirtschaft als Trainerin unter anderem bei MAN, BMW und Siemens sowie als Coach in eigener Praxis. Im März erschien im C.H.Beck Verlag ihr Buch *Selbstbewusstsein. Das Trainingsbuch*.

### Als Bewerber fühle ich mich oft unsicher. Wie bleibe ich beim Vorstellungsgespräch gelassen?

Geben Sie sich Zeit und bleiben Sie authentisch. Jeder Personaler weiss, dass Bewerber nervös sind. Das ist gut so, es geht um viel und es fehlt Ihnen ja auch die Übung – alles andere wäre abgebrüht oder geschauspielert. Ganz wichtig: Machen Sie es sich leicht – stehen Sie zu Ihrer Nervosität und Unsicherheit, grinsen Sie und sagen Sie: »Holla, ich bin doch ganz schön nervös – es geht mir hier um viel!«. Dadurch sind Sie authentisch und tappen nicht in die Falle, supercool wirken zu wollen. Das kommt bei Personalverantwortlichen meist als Arroganz an.

### Wie bekämpfe ich meine Nervosität?

Versuchen Sie Ihre Hände ruhig zu halten und eine offene und gelassene Körperhaltung einzunehmen. Finden Sie die richtige Balance aus zuhören gleich zurücklehnen und reden gleich vorbeugen. Halten Sie dabei Blickkontakt mit Ihren Gesprächspartnern. Sie haben das Recht, sich wohl zu fühlen. Wenn also eine Lampe blendet oder es zieht: Sagen Sie es mit der Bitte, die Lampe wegzudrehen bzw. das Fenster zu schliessen. Und ziehen Sie Kleidung an, in der Sie sich wohl fühlen – die sitzt und passt und an der Sie nicht ständig nesteln müssen.

### Wie erlange ich das nötige Selbstbewusstsein?

Das bekommen Sie durch gute Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und das Wissen, dass Sie zwar Einsteiger sind, aber dennoch viel mitbringen: Sie kommen gut gerüstet aus der Uni, haben eine erstklassige Ausbildung, Enthusiasmus, den Elan, endlich starten zu wollen, und frische Ideen. Verkaufen Sie sich nicht unter Wert. Sie sind nicht der kleine nichtssagende Bittsteller – Sie haben was zu bieten.

### Wie kann ich an meinem Selbstbewusstsein arbeiten?

Seien Sie zu sich selbst schonungslos ehrlich. Nur das bringt Sie weiter. Sich selbst bewusst sein, nichts anderes ist ja Selbstbewusstsein, bedeutet: Ich kenne mich aus mit mir, ich kenne meine Stärken und Schwächen, meine Ressourcen und Grenzen und bin im Grossen und Ganzen zufrieden damit.

### Aber das muss ich erst einmal erreichen.

Wichtig ist, immer die richtige Balance zu halten: Auch wenn ich mich weiterentwickeln will und an meinen Schwächen arbeite: Der Fokus sollte immer auf den Stärken liegen – Stärken stärken: Was kann ich? Für was brenne ich? Worin war und bin ich erfolgreich? Holen Sie sich regelmässiges Feedback von Ihnen wichtigen Menschen aus Studium, Beruf und Privatleben. Je mehr Selbstbild und Fremdbild übereinstimmen, desto gelassener können Sie sein.

### Sie sagen, man soll zu seinen Ängsten und Zweifeln stehen. Wie gehe ich in der Bewerbungsphase damit um?

Reden Sie drüber! Vertrauen Sie sich Freunden oder Ihrem Partner an und erzählen Sie, was für Ängste oder Zweifel das sind. Wenn Sie erkennen, dass es anderen ähnlich geht, bringt das oft grosse Erleichterung. Zweifel in der Bewerbungsphase sind völlig ok – Sie haben schliesslich noch nicht viel Erfahrung damit, werden eventuell durch Absagen oder dumm gelaufene Gespräche verunsichert. Es geht um viel – den ersten Job, gute Bezahlung, Selbstverwirklichung, den Grundstein für Ihre Karriere.

### Was kann ich bei Bewerbungsfrust tun?

Gönnen Sie sich bewusst eine Zeitspanne, in der Sie wütend, genervt und verzweifelt sein dürfen. Diese Gefühle wollen gelebt und geachtet werden. Vielleicht brauchen Sie dafür ein paar Wochen Ruhe und Abstand, um die Akkus wieder aufzutanken. Wenn Sie dann Ihren Frust hinter sich gelassen haben, ist Analyse und Aktion angesagt.

### Was soll ich dann tun?

Brainstormen Sie mit guten Freunden oder Kollegen, woran es liegt, dass Sie noch keine Erfolge verzeichnen konnten – viele Köpfe kommen auf mehr Ideen. Falsche Branche oder Firma? Falsche Unternehmensgrösse? Falsche Stelle? Nach der Analyse entwickeln Sie eine abgeänderte Strategie. Welche konkreten Punkte wollen Sie anders angehen? Entscheiden Sie, ob Sie diese eine Position haben wollen und dafür lieber warten. Oder ob Sie unbedingt schnellstmöglich arbeiten wollen und dafür eine andere Stelle annehmen. Eine klare Entscheidung ist gefragt.

Das Interview führte Verena von Herwarth