

Der richtige Auftritt im Vorstellungsgespräch

Nicht nur Ihre Antworten zählen, sondern auch Ihre Wirkung.

Im Vorstellungsgespräch zählt nicht nur, was Sie sagen. Entscheidend ist auch, wie Sie auftreten. Ihre Körpersprache, Ihre Ruhe, Ihre Gesprächsführung und Ihre Präsenz entscheiden mit darüber, wie professionell und glaubwürdig Sie wahrgenommen werden.

Viele Bewerber sind fachlich gut aufgestellt, wirken im Gespräch aber unsicher, zu defensiv oder unnötig hektisch. Genau hier können kleine Veränderungen eine große Wirkung haben.

In diesem Handout erfahren Sie:

- worauf es beim ersten Eindruck ankommt
- wie Sie mit Körpersprache und Stimme sicherer wirken
- welche Verhaltensweisen positiv wahrgenommen werden
- welche Fehler Sie im Gespräch vermeiden sollten

Erster Eindruck und Körpersprache

1. Starten Sie aufmerksam und professionell

Schalten Sie Ihr Handy vor dem Gespräch aus. Begrüßen Sie Ihre Gesprächspartner freundlich und mit klarem Blickkontakt. Treten Sie präsent, ruhig und respektvoll auf.

Wichtig ist nicht, perfekt zu wirken. Wichtig ist, aufmerksam, verbindlich und professionell aufzutreten.

2. Achten Sie auf Ihre Körpersprache

Ihre Körperhaltung sollte aufrecht, aber entspannt sein. Vermeiden Sie eine verschlossene Haltung. Verschränkte Arme, hektische Bewegungen oder ein unruhiger Blick senden oft Unsicherheit aus.

Achten Sie auf:

- eine aufrechte Haltung
- offene Gestik
- ruhiges Sitzen
- natürlichen Blickkontakt

- eine freundliche Mimik

3. Der erste Eindruck entsteht schnell

Der erste Eindruck ist selten allein entscheidend — aber er prägt den Verlauf des Gesprächs. Wenn Sie ruhig, freundlich und präsent wirken, schaffen Sie von Beginn an eine gute Basis.

Gesprächsführung

4. Sprechen Sie ruhig und klar

Viele Bewerber sprechen im Gespräch schneller als sonst. Das liegt oft an Nervosität. Versuchen Sie bewusst, ruhig zu sprechen und sich nicht unter Druck zu setzen.

Eine kurze Pause vor einer Antwort ist völlig in Ordnung. Sie wirkt oft souveräner als ein hastiges Reden.

5. Hören Sie aufmerksam zu

Unterbrechen Sie Ihre Gesprächspartner nicht. Lassen Sie Fragen vollständig ausreden und antworten Sie möglichst konkret auf das, was tatsächlich gefragt wurde.

Ein gutes Gespräch lebt nicht davon, möglichst viel zu reden. Es lebt davon, passend zu antworten.

6. Bleiben Sie auch bei schwierigen Fragen professionell

Fragen zu Wechselgründen, Lücken oder Konflikten gehören manchmal dazu. Entscheidend ist nicht, dass Ihr Lebenslauf perfekt ist. Entscheidend ist, wie Sie mit solchen Fragen umgehen.

Bleiben Sie ehrlich, ruhig und sachlich. Wer sich nicht verteidigt, sondern klar einordnet, wirkt professioneller.

Auf einen Blick

Das wirkt positiv

- freundliche und klare Begrüßung
- offene Körpersprache
- Blickkontakt
- ruhige und strukturierte Antworten
- echtes Zuhören
- höflicher und professioneller Abschluss

Das sollten Sie vermeiden

- hektisches Auftreten
- verschlossene Körpersprache
- zu schnelles Reden
- ausweichende Antworten
- negative Aussagen über frühere Arbeitgeber
- keine eigenen Fragen am Ende

Kurzfazit

Ein überzeugender Auftritt bedeutet nicht, perfekt zu sein. Entscheidend ist, dass Sie ruhig, klar und professionell wirken.

Wer aufmerksam zuhört, strukturiert antwortet und seine Erfahrung passend einordnet, bleibt positiv im Kopf.