



Karriere-Journal

Ratgeber / Bewerbungs-Tipps / Vorstellungsgespräch

12.9.2007

Jobinterview: Körpersprache lügt nicht



Im Vorstellungsgespräch kommt es nicht nur auf fachliche Kompetenz an, sondern auch darauf, wie sich ein Jobanwärter präsentiert. Um sich von ihrer besten Seite zu zeigen, sollten Bewerber daher auf ihre Körpersprache achten. [16.07.2007]

"Körpersprache ist wie gesprochene Sprache - aber sie kann nicht lügen." So lautet das Motto von Samy Molcho, Österreichs bekanntestem Fachmann für Mimik, Gestik und andere Formen der "nonverbalen Kommunikation". Seit Jahren leitet der gebürtige Israeli mit Wohnort Wien erfolgreich Seminare für Menschen im Berufsleben, die ihrer Ausstrahlung mehr Selbstsicherheit verleihen wollen.

Selbsteinschätzung als Erfolgsfaktor

So etwas kann nicht nur für Führungspersönlichkeiten nützlich sein. Auch Berufseinsteiger profitieren enorm davon, die Signale ihrer eigenen Gestik und jener des Gegenübers zu verstehen. Denn erst dadurch kann die Kommunikation optimal ablaufen. Ideal ist es, gleich zu Beginn der Karriere einschätzen zu können, wie man selbst rüberkommt - das fängt schon im Vorstellungsgespräch an.

Oft hilft es, sich einiger Grundlagen bewusst zu sein. Mag. Werner Hammerl, Projektleiter der bewerbungsberatung.AT aus Niederösterreich, kennt einige der häufigsten Fehler: Zu wenig oder womöglich gar kein Blickkontakt mit dem Personaler signalisiert einen Mangel an Aufmerksamkeit oder Selbstbewusstsein.

Bloß keine verschränkten Arme

Verschränkte Arme und eine abgewandte oder eingesunkene Körperhaltung signalisieren eine skeptische oder gar feindselige Grundhaltung gegenüber dem Gesprächspartner. Das Sitzen nahe der Sesselkante signalisiert eine "erhöhte Fluchtbereitschaft" und damit Unsicherheit und Angst.

Vor allem warnt Werner Hammerl aber davor, die eigene, natürliche Körpersprache unterdrücken zu wollen: "Wer sich aus zumeist völlig unbegründeter Angst vor übertriebener Gestik an Tischkanten oder Sessellehnen festkrallt, der vermittelt einen nervösen, wenig lebendigen und vor allem kaum überzeugenden Eindruck."

Gestik und Mimik freien Lauf lassen

Aber auch hier weiß Hammerl Rat: "Übung macht den Meister. Bewaffnen Sie sich zu Hause wie bei einem richtigen Bewerbungsgespräch mit Schreibutensilien und setzen Sie sich vor einen Spiegel. So, dass sie den eigenen Oberkörper gut wahrnehmen können. Dann geben Sie eine dreiminütige Selbstpräsentation - eine Schilderung des bisherigen

Werdeganges in eigenen Worten."

Dabei erkenne man schnell, welche Fehler man begehe. Wer die Übung mehrfach wiederhole, stelle bald fest, dass man der eigenen Mimik und Gestik zunehmend freien Lauf lasse. Zu Natürlichkeit rät auch Mag. Kathrin Prieschl aus dem oberösterreichischen Ried im Innkreis. Als selbstständige Trainerin für die Berufsvorbereitung hilft sie vor allem jungen Menschen im Auftrag des Berufsförderungsinstituts (bfi) bei der Vorbereitung auf den neuen Job.

Händedruck: Nicht zu fest, nicht zu zaghaft

"Ein paar Feinheiten sollte man dennoch beachten: Bei der Begrüßung sollte der Händedruck weder zu fest noch zu zaghaft ausfallen. Während des Gesprächs sollte man in aktiver Sitzhaltung sein, das heißt: Gerade dasitzen, anstatt sich zurückzulehnen." Damit signalisiert der Bewerber, dass er der Situation den nötigen Ernst beimisst und konzentriert bei der Sache ist.

Wichtig ist außerdem, Respekt vor "dem Revier" des Vorgesetzten zu signalisieren. Bewerber sollten auf keinen Fall die Unterarme auf den Schreibtisch Ihres Gegenübers stützen. Auch geschlechtsspezifische Verhaltensweisen sind fehl am Platz - egal, ob der Bewerber mit ihnen Dominanz oder Unterwürfigkeit zeigen will.

Auf Dominanzgesten verzichten

Breitbeiniges Sitzen bei Männern wirkt beispielsweise auf weibliche Vorgesetzte protzig, störend und respektlos. Im Umkehrschluss sollten Frauen unbedingt das "Mädchen-Schema" vermeiden. Denn ein schief gelegter Kopf, Dauerlächeln und das Hin- und Herdrehen der Schultern strahlen Unsicherheit aus.

Außerdem gilt: Die Körpersprache sollte wie die Kleidung der Situation und der Branche angemessen sein. Je höher die Position und je konservativer die Branche, desto zurückhaltender sollte die Körpersprache ausfallen. Vom Abspulen eingeübter Verhaltensweisen raten Karriereexperten jedoch ab - das fällt nach einer kurzen Weile auf und wirkt außerdem oft steif und künstlich. Also: Je authentischer, desto besser.

Sich dem Gegenüber anpassen

"Passen Sie sich der Körperhaltung des Gegenübers ein bisschen an, dann kommt die Kommunikation gleich besser in Gang, man befindet sich 'in Resonanz'. Allerdings sollten Sie nicht alles nachmachen - insbesondere gilt es bei der Gestik aufzupassen, da sich das Gegenüber sonst nachgeäfft fühlt und sich dabei nicht sehr wohl fühlt", warnt Kathrin Prieschl.

Die Bedeutung der Körpersprache des Interviewers unterstreicht auch Werner Hammerl: "Wer in der Lage ist, die Körpersprache des Personalisten zu deuten, sollte diese Informationen tunlichst beachten." Tippt der beispielsweise genervt mit den Fingern auf den Tisch, sollte sich der Bewerber wohlmöglich in seinen Ausführungen kürzer fassen. Gleiches gilt, wenn der Personaler den Blick durch den Raum schweifen lässt und offenkundig nicht mehr richtig zuhört. Ein bisschen Übung und Feingefühl beugt derartigen Patzer aber vor.

(Benedikt Mandl / Bild: Photo Alto)

[Home](#) | [Jobs suchen](#) | [Mein Monster](#) | [Karriere-Journal](#) | [Kontakt](#) | [Über Monster.at](#)
[AGB](#) | [Arbeitgeber](#) | [Datenschutz & Cookies](#) | [Nutzungsbedingungen](#) | [Impressum](#) | [Hilfe](#)

© 2007 Monster.com - Alle Rechte vorbehalten - U.S. Patent No. 5,832,497 - NASDAQ: [MNST](#)
feedback@monster.at (für Stellensuchende)