

[Tipps](#) » [Vorstellungs-Gespräch](#) » [Der richtige Auftritt](#) » Selbstpräsentation für ...



Selbstpräsentation für Bewerbung und Karriere

"Erzählen Sie mal was über sich." Die Aufforderung zur Selbstpräsentation ist ein Klassiker im Bewerbungsgespräch. Was jetzt folgt, muss kurz und überzeugend sein, und Sie sollten es im Schlaf beherrschen. Wir sagen, wie das geht.

Egal, ob beim Bewerbungsgespräch, als Anfänger in einem Unternehmen oder gegenüber neuen Kollegen: Immer wieder müssen wir uns im Berufsalltag in wenigen Sätzen selbst vorstellen. Dabei geht es nicht nur um Namen und Funktion – hier erhält man eine Gelegenheit, ein Bild von sich selbst zu vermitteln. Das ist eine Gelegenheit, die man nutzen sollte und auf die man sich vorbereiten kann.

Vorbereitung auf die Selbstdarstellung

Das Karrierejournal hat mit zwei der profiliertesten Berufsberatern Österreichs gesprochen und Tipps für die prägnante Selbstinszenierung gesammelt: Mag. Elfriede Gerdenits, Karrierecoach in Niederösterreich und Wien; und Mag. Werner Hammerl, Bewerbungsexperte und Betreiber der Plattform [Bewerbungsberatung.at](#).

Dass man sich grundsätzlich auf eine Vorstellungssituation vorbereiten kann, das glauben beide Berater: "Wer sich im Vorfeld überlegt, was er von sich preisgeben will, tappt in keine Fettnäpfchen und hat vor allem keinen Bammel vor unerwarteten Konfrontationen", rät Elfriede Gerdenits.

Die richtige Balance finden

Sie warnt aber zugleich vor Übereifer wie auch Understatements, zum Beispiel gegenüber neuen Kollegen: "Wer sich hier schon als Besserwisser präsentiert oder als neuer Besen, der besser kehrt als der Alte, wird die Integration genauso wenig schaffen wie der, der scheu und wortkarg überkommt."

Werner Hammerl betont, dass durch fundierte Vorbereitung Spontaneität vermittelt werden kann, wo keine ist: "Natürlich kann und sollte man sich derartige Kurz-Selbstpräsentationen schon im Vorfeld in aller Ruhe vorbereiten und einstudieren. Dann kann man diese dann im Bedarfsfall auch ganz spontan aus dem Ärmel zaubern", meint der Berater.

Selbstpräsentation nach der KISS-Formel: kurz und knackig

Auch er sieht aber Risiken und Nebenwirkungen: "Zu lang, zu ausschweifend, zu trocken, nüchtern, sachlich, abstrakt über sich selber zu schwadronieren und dabei auf die Reaktion des Gegenübers kaum eingehen" könne den ersten Eindruck völlig verpatzen. Er rät dagegen zur Erfolgsformel "KISS" – "Keep it Short and Simple", also kurz und knackig: "Kurz und einfach soll aber kein Widerspruch zu 'konkret und anschaulich' darstellen. Vermittelt man ein geistiges Bild, dann kann das auch zu einem späteren Zeitpunkt wieder unmittelbar abgerufen werden."

Womit Hammerl schon ein wesentliches Problem anspricht: Im Berufeleben konzentrieren sich viele Arbeitnehmer zu sehr auf Sachinformationen und vergessen dabei, dass sie sich auch als Mensch präsentieren sollten. Und zwar mit konkreten Aussagen, die das Gegenüber auf einer emotionalen, intuitiven Ebene ansprechen.

Vorstellung vor neuen Kollegen

Elfriede Gerdenits gibt hier einige Tipps am Beispiel eines neuen Mitarbeiters, der sich den Kollegen vorstellen soll: "Der Fokus liegt auf der bevorstehenden Aufgabe, dann eine kurze Schilderung der eigenen Kompetenzen und Erfahrungen (was hab ich wo gelernt und wie wird mich dies unterstützen, den neuen Job gut zu erfüllen). Wer auch noch ein wenig persönliches (aber nicht zutiefst privates) von sich erzählt, schafft Nähe und Vertrauen. Am Schluss die Frage: 'Was wollen Sie noch über mich wissen?' garantiert, dass jeder der Zuhörer auf seine Rechnung kommt."

Das klingt gut abgerundet, ist in der Praxis aber schwieriger, als hier in wenigen Sätzen umrissen. Wer unvorbereitet ist, der verheddert sich unter Umständen in Floskeln, spricht womöglich viel zu lange – oder aber auch zu kurz und wirkt damit wortkarg und abweisend.

Zeitraumen für Selbstpräsentation

Auch Werner Hammerl kann einige allgemeingültige Ratschläge für die gleiche Situation geben: "Am besten belegt man die zwei bis drei wichtigsten Schlüsselqualifikationen mit jeweils einer kurzen praxisnahen Anekdote aus dem bisherigen Werdegang, die anschaulich macht, was man schon konkret erreichen konnte. Das erleichtert den Rückschluss auf das zugrundeliegende Potenzial für die Zuhörer erleichtert wird und wird bei ihnen im Gedächtnis bleiben."

Wie lange aber sollte man sprechen? Elfriede Gerdenits meint: "Das kommt auf die Situation an. In einer größeren Runde empfiehlt sich die Frage an die Teilnehmer: 'Wie viel Zeit habe ich?' Das signalisiert Verständnis für den Zeitdruck, den andere möglicherweise haben. Auch die Antwort auf die Frage: 'Was wollen Sie über mich erfahren?' macht meist klar, wie ausschweifend oder knapp die Vorstellung sein soll. Im Zweiaugengespräch reicht eine kurze und prägnante Erklärung des neuen Aufgabenbereichs verbunden mit einer Einladung zu einer gemeinsamen Mittagspause, bei der Sie bei Bedarf auch gerne mehr erzählen."

30 Sekunden bis zehn Minuten

Werner Hammerl sieht das ähnlich, nennt aber genauere zeitliche Rahmen je nach Anlass: "Eine Kürzest-Vorstellung zum Beispiel am Telefon oder bei einem spontanen Treffen im Aufzug sollte nach 30 Sekunden auf den Punkt gekommen sein. Bei Vorstellungsrunden im geschäftlichen Kontext sollte man in der Lage sein, sein Potenzial in ein, zwei Minuten nachvollziehbar zu machen. In einem Vorstellungsgespräch sollte man in drei bis fünf Minuten seinen eigenen Werdegang nachvollziehbar machen können. Und in einem Assessmentcenter sollte man in der Lage sein, sein Publikum fünf bis zehn Minuten lang mit der Präsentation der eigenen Person zu fesseln."

(Benedikt Mandl / Bild: Yuri Arcurs)