
Körpersprache – Die richtige Körperhaltung im Vorstellungsgespräch

Von Dr. Horst G. Kaltenbach

Augenausdruck, Blickkontakt, Körperhaltung, Mimik und Gestik. Gerade im Vorstellungsgespräch lässt sich mit der richtigen Körpersprache punkten.

Wenn Sie sich für einen Job bewerben und zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden, kommt es entscheidend auf Ihre Körpersprache an. Mit dieser hinterlassen Sie einen nachhaltigen Eindruck. Im Umkehrschluss heißt das: Sie können fachlich noch so kompetent sein – wenn sich das mit ihrer Körpersprache nicht deckt, erhalten Sie wahrscheinlich eine Absage.

Zur Körpersprache gehören Augenausdruck, Blickkontakt, Körperhaltung beim Sitzen und Gehen sowie Mimik und Gestik. Stellen Sie sich vor, jemand erzählt Ihnen etwas Interessantes und sieht Sie dabei nicht einmal an. Die Folge: Sie verlieren Ihr Interesse. Oder stellen Sie sich vor, es kommt jemand zur Tür herein, begrüßt Sie, aber sieht Ihnen nicht in die Augen. Sie fühlen sich wahrscheinlich abgewertet und haben nicht mehr so viel Interesse an dem Kontakt. Gleiches gilt, wenn Sie mit einer Person sprechen, deren Körperhaltung steif und unbeweglich ist. Möglicherweise verspüren Sie dabei eine gewisse Abneigung.

Blickkontakt halten bei der Begrüßung und im Gespräch

Gerade für Vorstellungsgespräche gilt: Achten Sie schon bei der Begrüßung auf Ihre Körpersprache. Sehen Sie der Person, die Sie begrüßen, konzentriert in die Augen. Nicht nur einen Augenblick lang, sondern so lange, wie Sie die Person begrüßen. Sollte Sie eine zweite Person empfangen, so gilt das für beide.

Lassen Sie bei der Begrüßung Ihre Augen nicht in eine andere Richtung herumwandern. Die Person könnte das als abwertend negativ empfinden. Der erste Eindruck ist entscheidend – und dieser wird hauptsächlich durch Ihren Blickkontakt bestimmt.

BEREICH KARRIEREMANAGEMENT

Kontakt: Dr. Horst G. Kaltenbach
Gröbenbachstr. 34 82194 Gröbenzell
Tel. 08142 52136 Tel./Fax: 08142 540290
Mobil: 0171 7743942
eMail: kaltenbach@kaltenbachconsulting.de
Web: www.kaltenbachconsulting.de



Zweitens spielt Ihre Mimik eine wichtige Rolle. Wenn Sie einer Person mit einer positiven Einstellung, bewusst und konzentriert in die Augen sehen, hat das auch direkte Auswirkungen auf Ihre Gesichtszüge, also Ihre Mimik. Betrachten Sie etwas konzentriert, sehen Ihre Gesichtszüge automatisch entspannt aus.

Der Augenkontakt ist während des gesamten Vorstellungsgesprächs wichtig. Wenn es um Ihren Lebenslauf geht und Sie sich dazu äußern, behalten Sie Ihr Gegenüber, den potenziellen Vorgesetzten und Personalverantwortlichen im Blick. Sehen Sie nicht aus dem Fenster oder wanders hin im Raum. Wandern Sie mit Ihren Augen nicht unet umher, sondern verweilen Sie jeweils konzentriert einige Sekunden im Blickkontakt mit einer Person.

Lockere Körperhaltung

Praktizieren Sie eine verspannte Körperhaltung, trübt das den guten Eindruck, den Ihr Blickkontakt hinterlassen hat. Bringen Sie sich in eine entspannte, lockere Körperhaltung. Ihr Körper spricht zu Ihrem Gegenüber. Wenn Sie verspannt oder steif dasitzen oder stehen, werden Sie auch als steif, als unbeweglich empfunden.

Umgekehrt gilt: Seien Sie nicht zu beweglich, indem Sie hektische Gesten machen. Temperament ja, Nervosität und Hektik nein. Bleiben Sie locker, aber in einer festen Sitz- oder Stehposition. Rutschen Sie auch nicht auf dem Stuhl hin und her.

Wenn Sie argumentieren, sollten Sie einen Standpunkt vertreten. Das sollte auch mit Ihrer Körperhaltung zum Ausdruck kommen. Hampeln Sie also nicht herum, sondern sitzen oder stehen Sie natürlich konzentriert. Ihre Gedanken und Ihre Körperhaltung beziehungsweise Körperbewegung sind fließend miteinander verbunden. Wenn Sie während des Vorstellungsgesprächs eine steife Körperhaltung einnehmen, werden auch Ihre Gedanken und somit Ihre Sprache eher steifer Natur sein. Versuchen Sie also gelöst zu bleiben.

BEREICH KARRIEREMANAGEMENT

Kontakt: Dr. Horst G. Kaltenbach
Gröbenbachstr. 34 82194 Gröbenzell
Tel. 08142 52136 Tel./Fax: 08142 540290
Mobil: 0171 7743942
eMail: kaltenbach@kaltenbachconsulting.de
Web: www.kaltenbachconsulting.de



Fester Händedruck

Die Körpersprache bezieht auch den Händedruck bei der Begrüßung und der Verabschiedung mit ein. Ein lascher Händedruck hinterlässt einen laschen Eindruck und kann einen noch so positiven Eindruck, den Sie während des Gesprächs mit Ihren Schilderungen machten, ins Gegenteil verkehren. Ein zu starker Händedruck wiederum wirkt unbeweglich und steif.

Fazit

Versuchen Sie, Ihre gesamte Körpersprache mitsamt dem Ausdruck Ihrer Augen so zu halten, dass Sie den heutigen Erwartungen an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entspricht: Gelöst und locker, aber nicht lasch. Beweglich und flexibel, aber nicht hektisch. Konzentriert und standhaft, aber nicht steif.