

Entspannt in Vorstellungsgespräche

Folgende Tipps können dabei helfen, zu einer möglichst entspannten Haltung, Atmung und Stimmlage zu finden und diese auch in aufregenden Situationen wie einem Bewerbungsgespräch zu bewahren. Die meisten Tipps kann ich bereits im Vorfeld üben und als Vorbereitung nutzen.

Vor dem Gespräch

- Gespräch üben, im Idealfall aufnehmen und Feedback einholen.
- Meine Körperhaltung wahrnehmen: Wo sind An- und Verspannungen? Wo im Körper ist der Atem spürbar? Je nachdem meine Haltung so ändern, dass sich mein Körper entspannt anfühlt.
- Meine geistige Haltung wahrnehmen: Wie ist meine Einstellung? Welche Gedanken habe ich? Je nachdem meine Einstellung so ändern, dass sie nützlich ist.
- Mir vorstellen, wie ich die bevorstehende Situation gut gemeistert habe, und dieses Gefühl mit allen Sinnen wahrnehmen.
- Gutes Gefühl aus einer Situation aus der Vergangenheit abrufen und mitnehmen.
- Gähnen. Das fördert eine tiefe Einatmung und weitet den Resonanzraum Mund.
- Summen und Singen. Selbst erzeugte Vibrationen intensivieren die Atmung, steigern die Immunabwehr, stärken das Herz-Kreislauf-System, wirken entspannend und bauen Stress ab.
«Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.»
Yehudi Menuhin, berühmter Geiger und Dirigent
- Regelmässig vorlesen. Dabei den Text wie ein Schauspieler gestalten und darauf achten, dass er spannend und verständlich beim Gegenüber ankommt. Das weckt und fördert das Bewusstsein für die eigenen Ressourcen.
- Mich über das Unternehmen und meine Gesprächspartner informieren.
- Fragen überlegen und notieren, um zu den für mich wichtigen Themen möglichst viele Informationen zu erhalten und eine gute Entscheidungsgrundlage zu haben.
- Eine realistische Gehaltsvorstellung entwickeln.
- Angemessene und dem Umfeld entsprechende Wohlfühl-Kleidung tragen. Dabei dem individuellen Stil treu bleiben.

Während des Gesprächs

- Die Aufmerksamkeit aufs Gegenüber richten.
- Persönliche und vertraute Gegenstände wie Kugelschreiber und Notizen auf dem Tisch platzieren.
- Nützliche kurze Regieanweisungen wie z. B. «Lächeln» oder «Blickkontakt» in den eigenen Notizen ergänzen, alternativ Bilder wie z. B. Smiley oder Augen.
- Nachfragen, Pausen machen und Lampenfieber eingestehen, notfalls laut.
- Meine eigene Atmung immer wieder aufmerksam wahrnehmen.
- Ganz bewusst in meinen Bauch atmen und die natürliche Bauchbewegung zulassen.
- Meine Füße flach auf den Boden stellen und mich auf den Bodenkontakt konzentrieren. Die Wahrnehmung auf den unteren Teil des Körpers zu lenken, aktiviert die Ruheatmung.
- Meinen Rücken an die Stuhllehne anlehnen und so eine «Rückendeckung» herstellen. Das gibt Sicherheit.
- In Ruhe durch meine Nase und in meinen Bauch einatmen, bevor ich etwas sage.
- Meine Stimme senken, wenn ein Gedanke zu Ende gebracht ist.
- Sprechpausen machen.
- Den Mund locker und leicht geöffnet lassen, wenn ich die Absicht habe zu reden. Das begünstigt den Atemfluss.
- Wasser trinken. Das hält die Mund- und Rachenschleimhaut feucht und elastisch.