

Die Bedeutung  
NON-VERBALER Signale  
in erfolgreichen  
Bewerbungsgesprächen!

# BITTE LÄCHELN!

➤ **Wusstest Du, dass über 80 % Deiner Wirkung im Vorstellungsgespräch durch den Nonverbalen Anteil Deiner Kommunikation – also die Gestik, Mimik, Körpersprache und Stimmführung – erreicht werden?**

Viel wichtiger also, als WAS Du sagst, ist: WIE Du etwas sagst!

## BEGRÜßUNG

Betrete den Raum „erhobenen Hauptes“ und achte auf eine **aufrechte Körperhaltung**. Das signalisiert Sicherheit und Selbstbewusstsein. Der **Händedruck** sollte kräftig, aber nicht zu fest sein (sonst beanspruchst Du zu viel Macht für Dich!) und die Handinnenflächen sollten sich mit denen Deines Interviewpartners komplett berühren.

Lächele Dein Gegenüber dabei an und schau ihm in die Augen. Bemühe Dich den Blickkontakt auch nicht zu verlieren, während Du Dich hinsetzt.

## IM GESPRÄCH

Achte bei der **Sitzhaltung** darauf, dass Deine Beine hüftbreit stehen und Deine Füße einen guten Kontakt zum Boden haben. Speziell für die „Herren der Schöpfung“ gilt: Vermeide es unbedingt zu breitbeinig da zu sitzen! Öffnest Du Deinem Gegenüber nämlich Deine Genitalien (eine Impo-niergeste aus dem Tierreich!), signalisierst Du, dass Du die Position des Alphamännchens beanspruchst. Überlegenheit zur Schau zu stellen ist jedoch bei einem Vor-

stellungsgespräch in keinsten Weise angebracht, ganz abgesehen davon, dass es respektlos „überkommt“!

Dein Rücken sollte auch beim Sitzen möglichst aufrecht sein, die Hände gehören auf den Tisch und auf keinen Fall unter den Tisch, denn schließlich hast Du nichts zu verbergen.

Wenn Du anfängst über Dich zu erzählen, unterstreiche das Ganze unbedingt mit Gestik (Nimm Deine Hände zur Hilfe!) und **Mimik**, denn das wirkt anschaulich und lebendig. Zudem sichert es Dir die Aufmerksamkeit Deines Gegenübers. Um Dir Anregung zu holen: Beobachte einmal die Körpersprache und Mimik von Italienern, Spaniern oder Franzosen während einer Konversation.

Achte auch bei Deiner **Sprechweise** und Sprachmelodie darauf auf keinen Fall monoton über Dich zu erzählen, sondern nutze die **Variationsbreite** Deiner Stimme. So kannst Du zum Beispiel Dinge, die Dir wichtig sind, durch den bewussten Einsatz Deiner **Stimmführung** besonders betonen oder hervorheben. So etwas kannst Du bereits im Vorfeld trainieren. In jedem Fall: Spreche laut genug, deutlich und nicht zu schnell!

Die **zwei wichtigsten nonverbalen** Signale während des Jobinterviews: Nehme möglichst häufig **Blickkontakt** zu Deinem Gegenüber auf. Das bedeutet nicht,

dass Du ihn permanent „anstarren“ musst. Es ist durchaus erlaubt – während Du zum Beispiel über die Beantwortung einer Frage nachdenkst – auch einmal an die Wand oder auf den Boden zu blicken. Spätestens aber wenn Du auf die Frage antwortest, suche wieder den Augenkontakt zu Deinem Gesprächspartner. Sollte es Dir schwer fallen über längere Zeit Augenkontakt zu halten, ein kleiner Tipp: Blicke Deinem Interviewpartner genau auf den Punkt zwischen dessen Augenbrauen. Auch dann wird dieser den Eindruck haben, dass Du ihm in die Augen siehst. Zum anderen: **Lächele** so **oft** wie möglich! Dies erzeugt eine angenehme, entspannte Gesprächsatmosphäre. Positiver Nebeneffekt: Du baust Stresshormone in Deinem Körper ab und wirst Dich dadurch besser und „relaxter“ fühlen. Ideal ist, wenn Ihr während Eurer Konversation über etwas **gemeinsam lachen** könnt.

## VERABSCHIEDUNG

Wenn Dich Dein Gesprächspartner zur Tür begleitet, ist es gut mit ihm Schulter an Schulter zu gehen. Dies signalisiert Verbundenheit und dass Ihr auf gleicher Augenhöhe seid. Ideal ist es hier wiederum, bevor Du das Zimmer endgültig verlässt, sich noch einmal kurz zu drehen und dem Interviewpartner **zuzulächeln**. Sollte das Gespräch vorher nicht komplett in die Hose gegangen sein, hinterlässt das bei Deinem Gegenüber den so wichtigen **letzten (positiven) Eindruck**. ■



**Tom Schindler**  
Zertifizierter Coach, Karriereberater  
und Bewerbungstrainer

Studentencoaching-München ist ein Coaching-, Karriereberatungs- und Bewerbungstrainingsangebot, das sich primär an Studenten, Hochschulabsolventen, Doktoranden und Young Professionals richtet.

[www.studentencoaching-muenchen.de](http://www.studentencoaching-muenchen.de)

[info@studentencoaching-muenchen.de](mailto:info@studentencoaching-muenchen.de)