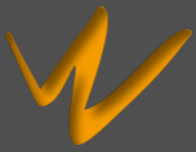


Erfolgreich im Vorstellungsgespräch

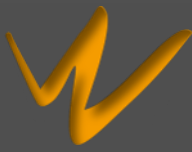
Wer reden kann ist klar im Vorteil.

- **Unbekannt**



Inhalt

Denkerhirn und Reptilienhirn	3
Die Stressfalle und deine Atmung	3
Mit deiner Stimmlage überzeugen	4
Sei bei dir selbst	4
Selbstbewusstsein ausstrahlen.....	4
Deine Körperhaltung	5
Der Körper fühlt, die Stimme folgt.....	5



Wie überzeugst du von dir?

Denkerhirn und Reptilienhirn

Dein Gehirn befindet sich entweder im Denkerhirn oder im Reptilienhirn. Im Denkerhirn bist du in der Lage Situationen gut zu bewerten, du nimmst dein Umfeld wahr und dein Hirn ist mit ausreichend Sauerstoff versorgt.

Kommt es dazu, dass du in eine Stresssituation kommst, wie es damals der Fall war, wenn der Mensch ein Raubtier entdeckt hat, dann wird der Sauerstoff aus deinem Hirn abgezogen und in deine Muskeln gepumpt, so dass du so schnell wie möglich flüchten kannst. Folge davon ist, dass dein Gehirn im Sparmodus läuft, es hat nicht mehr genügend Sauerstoff, um bedacht auf Situationen reagieren zu können.

Dieses Phänomen kann sehr schnell auftreten, wenn du dich z.B. in einem Vorstellungsgespräch befindest. Vor allem wenn es einer deiner ersten Gespräche ist, kommt es schnell zu einer Stresssituation und du landest im Reptilienhirn.



Um aus dem Reptilienhirn rauszukommen oder besser gar nicht erst reinzukommen, ist es wichtig, dass du auf deine Atmung achtest. Atmest du tief in den Bauch ein und aus, entspannt sich dein Körper und du signalisierst ihm Gelassenheit.

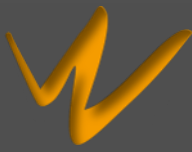
Die Stressfalle und deine Atmung

Wenn du doch einmal merkst, dass du dich in einer Stresssituation befindest, nicht mehr klar denkst und dir die Worte fehlen, dann kannst du deinen Körper mit einer achtsamen Atmung wieder entspannen.

Ganz wichtig ist es, dass du einfach mal ausatmest. Das klingt erst mal einfach, hilft aber ungemein. Oft neigt man vor einem aufregenden Ereignis dazu, viel einzuatmen aber zu wenig aus, folglich signalisierst du deinem Gehirn, es kommt eine Stresssituation auf mich zu. Achte also vor einem Vorstellungsgespräch darauf einfach dreimal lange auszuatmen und dich zu beruhigen. Genauso wichtig es wie bereits oben im Tipp beschrieben, in der Bauchatmung zu bleiben.



Wenn du merkst, du bist nervös und befindest dich in der Brustatmung, dann stehe auf und bewege dich etwas durch den Raum, ist das nicht möglich versuche einfach mehrmals lange auszuatmen.



Mit deiner Stimmlage überzeugen

Mit deiner Stimmlage kannst du viel steuern. Unterbewusst nehmen wir eine tiefe Stimme als überzeugender und vertrauenswürdiger wahr als eine hohe. Möchtest du also in deinem Vorstellungsgespräch überzeugend wirken, solltest du tief und ruhig sprechen. Ein gutes Beispiel dazu ist die Kindererziehung, möchten wir einem Kind etwas erklären oder beibringen, dann sprechen wir ruhig und ernst. Fordern wir dagegen ein Kind zum Spielen auf, so sprechen wir eher hektisch und hoch. Möchtest du also in deinem Vorstellungsgespräch von dir überzeugen, sprich mit einer ruhigen und tiefen Stimme.



Eine tiefe Stimme wirkt überzeugend, bleib dabei aber authentisch. Versuche deine Stimme nicht tiefer zu machen als Sie von Natur aus ist. Das wirkt unauthentisch und dein gegenüber wird das auch feststellen.

Sei bei dir selbst

Oft hört man von den Leuten „Wenn ich vor Anderen sprechen muss, bin ich nicht ich selbst. Ich bin nervös und spreche nicht so wie ich es sonst tue, ich bin einfach wer Anderes.“ Das hängt häufig damit zusammen, dass die Personen sich selbst nicht spüren. Die Nervosität überwiegt und sie sind mit ihren Gedanken überall, nur nicht bei sich selbst. Das gleiche kann dir auch im Vorstellungsgespräch passieren. Wichtig ist, dass du auf dich selber achtest und in dich spürst. Dies solltest du nicht nur im Vorstellungsgespräch tun, sondern auch schon vorher üben. Denn nur wenn du dich selbst spürst, kannst du auch deine Authentizität und deine Persönlichkeit nach außen tragen.



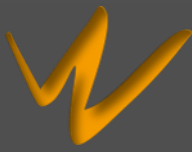
Versuche mal an dein Lieblingsgericht zu denken und den Duft tief in dich einzuatmen, damit fühlst du in dich rein und findest wieder zu dir selbst.

Selbstbewusstsein ausstrahlen

Selbstbewusstestes auftreten ist ein Muss in jedem Vorstellungsgespräch. Versuche den Raum, in dem du dich befindest mit deiner Energie zu füllen. Sei präsent und überzeuge die Personalabteilung schon beim Eintreten. Für einige klingt das erstmal utopisch, es ist aber auch nur eine Sache der Übung. Versuche vor allem entspannt in die Gespräche zu gehen, dadurch bist du automatisch authentisch, kommst mit einem lächeln in den Raum und hast eine positive Ausstrahlung.



Wenn du in einem Raum bist, dann versuche den Raum auszufüllen. Nicht nur vor dir, sondern auch hinter dir. Nimm den ganzen Raum wahr. Eine gute Methode dafür ist dir eine Farbe vorzustellen und den Raum damit zu füllen.



Deine Körperhaltung

Wenn du in deinem Vorstellungsgespräch auch mal etwas präsentieren musst, ist deine Körperhaltung wichtig für deine Ausstrahlung. Um an deiner Körperhaltung zu arbeiten, gibt es verschiedene Figuren, die du dir Vorstellen kannst:

✦ Das Känguru

Stell dir vor, du hast einen Schwanz wie ein Känguru, auf den du dich zusätzlich zu deinen Beinen stützen kannst. Dadurch bekommst du einen stabileren Stand und kannst deine Meinung überzeugender vertreten.

✦ Die Engelsflügel

Die Bewegung der Flügel steuerst du über deine Schulterblätter, wenn du merkst, dass du zu schnell sprichst, dann bewege diese leicht von oben nach unten. Die Bewegung ist kaum zu sehen, dein Tempo wird sich aber der Bewegung angleichen. Das solltest du am besten vorher üben, bevor du es in einem Vorstellungsgespräch anwendest.

✦ Der Hulk

Wachse und werde präsenter im Raum, durch die Vorstellung groß zu werden, wirst du auch ein größeres Auftreten haben und von dir überzeugen.



Die Figuren können dir helfen eine positive und überzeugende Ausstrahlung zu bekommen. Du solltest diese aber immer vorab üben und schauen, wie sie sich anfühlen und wie du sie richtig anwenden kannst.

Der Körper fühlt, die Stimme folgt

Wie du vielleicht schon aus den vorherigen Kapiteln und Übungen mitbekommen hast, steht deine Stimme immer im Zusammenhang mit deinem Körper. Bewegst du z.B. deine Hände sehr ruckartig und zügig, so wird deine Stimme auch sehr schnell werden. Bewegst du deine Hände hingegen eher langsam und ruhig, so wird deine Stimme auch dem Folgen. Wichtig ist auch da wieder deine Authentizität, bewege dich so wie du es auch in Gesprächen mit deinen Freunden tust.

Am Ende zählt immer das Gesamtbild Mimik, Gestik, Stimmlage. Daher wird ein einzelner Aspekt nur negativ bewertet, wenn dein restliches Bild die Annahme widerspiegelt.



Achte auf deine Bewegungen und deine Stimme. Lass deine Stimme nicht zu monoton werden, sondern bring mit deinen Bewegungen etwas Dynamik rein.