

## 4 TIPPS GEGEN NERVOSITÄT IM VORSTELLUNGSGESPRÄCH - IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

**Jeder kennt es - das Lampenfieber vor bestimmten Situationen. Die Sorge, etwas falsch zu machen, in Momenten, die zumeist von großer Bedeutung und ungewohnt sind. Ob Date, mündliche Prüfung oder eben das klassische Vorstellungsgespräch. Situationen, bei denen man das Gefühl hat, bewertet zu werden, sind für viele ein großes Problem. Mit unseren drei Tipps lässt sich die Nervosität aber ganz einfach im Zaum halten.**

Natürlich hat auch die Nervosität in solchen Stress-Situationen einen biologischen Grund. Der Körper bereitet sich vorsichtshalber auf drohende Gefahr vor. Es erfolgt eine erhöhte Adrenalinausschüttung – der Puls beschleunigt sich und die Pupillen weiten sich. Man ist konzentrierter und hat eine erhöhte Aufmerksamkeit. Das sind völlig natürliche Reaktionen, die uns in unbekanntem Situationen Schutz bieten.

### 4 GOLDENE REGELN GEGEN NERVOSITÄT

Nun droht im Vorstellungsgespräch jedoch meist keine echte Gefahr und sichtbare Nervosität wirkt eben nicht sonderlich souverän. Außerdem fühlt man sich einfach weniger wohl, wenn man angespannt ist. Umso wichtiger ist es, ein paar Tipps zu berücksichtigen, um einen stabilen und sicheren Eindruck zu machen und das Vorstellungsgespräch entspannt und mit einem guten Gefühl zu bestreiten.

#### 1. RUHE BEGINNT MIT DER ATMUNG

Nervosität entsteht als emotionale Reaktion auf erlebten Stress und wirkt sich auf die gesamte Gestik, Mimik und Körperhaltung aus. Einer der grundlegendsten Tipps ist daher, diesen Prozess umzudrehen. Sich bewusst für Momente der Unsicherheit eine andere Körperhaltung anzutrainieren, sich nicht dem nervösen Verhalten hinzugeben, um sich selbst mehr Halt und Sicherheit zu geben. Das ist gar nicht so kompliziert wie man denkt.

Tief Luft zu holen, kurz innezuhalten und mehrmals bewusst ruhig zu atmen gehört dabei zu den wichtigsten Übungen. Eine gleichmäßige und ruhige Atmung senkt den Puls und schafft nachhaltig Ruhe. Durch eine Verhaltensänderung lässt sich dadurch eine Wahrnehmungsänderung bewirken. Die empfundene Nervosität lässt sich durch solche Übungen häufig deutlich senken.

## 2. SICHERHEIT DURCH KÖRPERSPRACHE

Der erhöhte Adrenalin Spiegel gibt uns Energie. Aber wohin damit, wenn wir doch gar keine körperliche Anstrengung vor uns haben? Manche Kandidaten fangen gar an zu **Zittern**, was im schlimmsten Fall noch größere Unsicherheit verursacht. Gegen diese Aufregung hilft es, die Muskeln anzuspannen. Das geht mit den Händen, die man zur Faust ballt, aber funktioniert auch mit anderen Körperteilen. Spannt man zum Beispiel die Muskulatur im Gesäß und in den Beinen an, hört das Zittern meist schnell auf. Das geht sogar noch während des Gespräches. Außerdem sorgt diese Übung automatisch auch für eine aufrechte Sitzhaltung.

Manchmal hilft auch ein ganz einfacher Trick: Nehmen sie einen Stift in die Hand und „halten Sie sich daran fest“. Greifen Sie zwischendurch auch mal zum Glas Wasser vor Ihnen. Wechseln Sie Ihre Beinhaltung und bringen Sie sich in eine angenehme Sitzposition. Jede kleinere Bewegung zwischendurch kann aufgestaute Nervosität rechtzeitig lösen und lenkt Ihr Unterbewusstsein davon ab, sich zu viele unnötige Gedanken zu machen.

## 3. VORBEREITUNG SCHAFFT SICHERHEIT

Sicherheit entsteht auch durch die richtige Vorbereitung. Wer sich **vorher ausreichend über das Unternehmen** und die ausgeschriebene Stelle informiert hat weniger Sorge davor, durch Wissenslücken negativ aufzufallen.

Wer es schafft, vor dem eigentlichen Vorstellungsgespräch noch ein oder zwei allgemeine Sätze mit den Anwesenden zu wechseln hat das Eis gebrochen und die folgenden Minuten wunderbar eingeleitet. Der kurze Small Talk über das Wetter schafft Ruhe und einen

entspannten Einstieg.

#### 4. SICHERHEIT IST EINE FRAGE DER HALTUNG – NERVOSITÄT IST VERMEIDBAR

Grundsätzlich hilft es sehr, sich darüber im Klaren zu sein was die Inhalte des Gesprächs sein können. Bereiten Sie sich also ausreichend auf mögliche Themen vor. Welche Fragen könnten zu Ihrem Lebenslauf kommen, [welche Fragen könnten Sie stellen?](#) All das lässt sich gut vorbereiten und im Vorwege proben. Dabei helfen übrigens auch unsere [Checkliste zur Vorbereitung](#) und unsere Tipps für [clevere Nachfragen](#).

Das Vorstellungsgespräch dient vor allem dem Kennenlernen und sollte ein entspanntes Gespräch sein. Das Unternehmen will ja auch etwas von Ihnen, nehmen sie das Angebot also selbstbewusst an und seien Sie auch stolz darauf, eingeladen worden zu sein.



Wer entspannt ist, kann Berge versetzen. Nervosität nimmt Ihnen aber die Kraft.

## BLEIBEN SIE SIE SELBST – BLEIBEN SIE AUTHENTISCH

Vorbereitung und Körpersprache sind wichtige Erfolgsfaktoren für ein entspanntes Vorstellungsgespräch, aber letztlich wirklich ausschlaggebend ist eine authentische Haltung. Verstellen Sie sich also nicht. Erwarten Sie nicht von sich, einem vermeintlichen Ideal entsprechen zu müssen. Es geht ja darum, dass Sie sich selbst und ihre Eigenschaften, Erfahrungen und Qualifikationen präsentieren und nicht darum, eine möglichst perfekte Rolle zu spielen.

Nehmen Sie unsere Tipps daher vor allem als Anregungen an, zu prüfen worauf Sie achten

sollten. Ein bisschen Respekt vor einer wichtigen Situation hat nie geschadet und ein wenig Unsicherheit hat noch nie jemanden den Job gekostet. Machen Sie sich also nicht verrückt. Achten Sie auf sich, atmen Sie tief durch, bereiten Sie sich gut vor und jedes Vorstellungsgespräch wird zu einem interessanten Austausch auf den Sie sich freuen werden.