

Körpersprache im Vorstellungsgespräch

Im Vorstellungsgespräch kommt es nicht nur auf fachliche Kompetenz an, sondern auch darauf, wie sich der Berufsanwärter präsentiert. Um sich von ihrer besten Seite zu zeigen, sollten Bewerber daher auf ihre Körpersprache achten. [06.03.2006]



"Wir messen der Körpersprache im Vorstellungsgespräch nicht bewusst Bedeutung bei", sagt Thorsten Krings, Leiter Personalmarketing und Organisationsentwicklung der Metro AG. Ganz unwichtig findet Krings sie aber nicht. Denn Gestik, Mimik und Körperhaltung eines Bewerbers könnten bei der Personalentscheidung unbewusst durchaus eine Rolle spielen, gibt er zu bedenken. Auf die leichte Schulter nehmen sollten Bewerber ihre Außenwirkung daher nicht.

Zuerst Blickkontakt herstellen

Ob ein Berufsanwärter beim Vorstellungsgespräch sympathisch wirkt oder nicht, kann er durch sein Verhalten beeinflussen. "Bevor Sie ihren zukünftigen Chef mit Argumenten überzeugen, müssen Sie zuallererst Blickkontakt herstellen", rät Christian Püttjer, Bewerbungs-Trainer, Coach und Autor. Bei mehreren Interviewern sollten Bewerber darauf achten, auch stille Anwesende nicht zu ignorieren. Denn wer seine Mitmenschen anschaut, signalisiert Offenheit, Gesprächsbereitschaft und Interesse am anderen. Wer dem Blick anderer dagegen ausweicht, wirkt desinteressiert und introvertiert - das kann das Aus für Jobs bedeuten, in denen es auf Kontaktstärke und Teamfähigkeit ankommt.

Aus dem gleichen Grund hält Püttjer ein freundliches Lächeln für wichtig. Außerdem sollten Bewerber aufmerksam zuhören und dies dem Gegenüber durch gelegentliches Nicken signalisieren. Für die Sitzhaltung empfiehlt er: "Möglichst viele 90-Grad-Winkel." Also gerader Rücken, Füße auf dem Boden - kein Körperteil darf abgeklemmt sein. "Wer richtig sitzt, ist entspannt und verfällt auch nicht so schnell in eine angespannte, hohe Tonlage", begründet er.

Körperliche Distanz ist wichtig

Bewerber sollten außerdem darauf achten, nicht Finger, Arme oder Beine zu verschränken oder sich gar abzuwenden, sagt der Buchautor. "Das wirkt abweisend." Auch Aggressionsgesten gilt es zu vermeiden. Dazu gehören beispielsweise die Fäuste zu ballen oder dem Gesprächspartner mit dem ausgestreckten Zeigefinger zu "drohen". Das sieht Personaler Thorsten Krings genauso. "Neulich haben wir im Assessment-Center einem Bewerber eine Frage gestellt. Äußerlich ist er zwar ruhig geblieben, aber non-verbal ist er deutlich aggressiv geworden", sagt er. "Er hat uns mit dem Finger fast aufgespießt und uns dabei sehr intensiv angeschaut." Den Interviewern sei tatsächlich mulmig geworden.

Generell findet Krings Bewerber unangenehm, die Personalern zu nah auf die Pelle rücken. "Sie müssen sich aber auch nicht gleich ans andere Ende des Tisches setzen", lächelt er. Beim Händeschütteln dürfe ein Bewerber ruhig bis auf 60 Zentimeter an den Gesprächspartner herankommen. Ansonsten sollte der Abstand mindestens 80 Zentimeter, aber nicht mehr als zwei Meter betragen, bringt Julia Scharnhorst, Vorstandsmitglied des Berufsverbands Deutscher Psychologen und Psychologinnen (BDP), die Faustregel auf den Punkt. "Der Bewerber sitzt im Vorstellungsgespräch schließlich auf dem Präsentierteller", sagt sie. "Das verlangt eine angemessene körperliche Distanz."

Bewerber sollten nicht schauspielern

Wichtig sei außerdem, Respekt vor "dem Revier" des Vorgesetzten zu signalisieren, betont Karriere-Coach Christian Püttjer. "Bewerber sollten auf keinen Fall die Unterarme auf den Schreibtisch Ihres Gegenübers stützen." Auch geschlechtsspezifische Verhaltensweisen sind fehl am Platz - egal, ob der Bewerber mit ihnen Dominanz oder Unterwürfigkeit zeigen will. Breitbeiniges Sitzen bei Männern wirkt beispielsweise auf weibliche Vorgesetzte protzig, störend und respektlos. Im Umkehrschluss sollten Frauen unbedingt das "Mädchen-Schema" vermeiden. Denn ein schief gelegter Kopf, Dauerlächeln und das Hin- und Herdrehen der Schultern strahlen Unsicherheit aus.

Außerdem gilt: Die Körpersprache sollte wie die Kleidung der Situation und der Branche angemessen sein. "Je höher die Position und je konservativer die Branche desto zurückhaltender sollte die Körpersprache sein", sagt Psychologin Julia Scharnhorst. Vom Abspulen vor dem Spiegel eingeübter Verhaltensweisen rät sie dringend ab. "Das fällt nach einer kurzen Weile in sich zusammen und wirkt außerdem oft steif und künstlich." Je authentischer, desto besser, ist sie überzeugt.

Bei Stresssymptomen Angst bekämpfen

Vom Auswendiglernen hält Experte Christian Püttjer genauso wenig. Er setzt dagegen auf Selbsterkenntnis. "Am besten spielen Sie ein Vorstellungsgespräch mit einem Freund oder Bekannten durch und nehmen das auf Video auf", rät er. "Dabei sehen Sie auch schnell Ihre Lieblings-Stressgesten." Nervöses Zähneknirschen oder fahriges Gestikulieren gelte es beispielsweise zu identifizieren und zu vermeiden. "Stressgesten wie diese verstärken den vorhandenen Druck nur", begründet Püttjer. So verursachen hochgezogene Schultern einen Blutstau in der Halsschlagader. Oder der beim Klammern an einen Stift entstehende Druck meldet dem Gehirn Alarm. "Empfindliche Naturen schießen sich damit raus", weiß Püttjer aus Erfahrung.