

## Die Kunst des Benehmens beim Bewerbungsgespräch - Erwachsene

---

### Ankommen und Begrüßung

---

- Pünktlichkeit ist Pflicht! (keine Entschuldigung!) Pufferzeiten einkalkulieren!
- Beim Vorstellungsgespräch warten Sie, bis der Vorgesetzte die Hand zur Begrüßung hinhält (kurzer kräftiger Händedruck). Nennen Sie den eigenen Namen und setzen Sie sich nach Aufforderung. Geben Sie die Hände nicht in die Hosentasche. Wenn Sie zu feuchten Händen neigen, wischen Sie sich die Hände vor dem Händeschütteln unauffällig ab.
- Namen merken! (Eselsbrücken!). Informieren Sie sich im Vorfeld über die Namen der Gesprächspartner (Homepage). Wenn Sie den Namen beim ersten Mal nicht richtig verstehen, fragen Sie gleich nach!
- Begrüßen Sie jede anwesende Person per Handschlag, egal ob Sekretärin oder Chef.
- Lächeln sie bei der Begrüßung, das lockert die Atmosphäre auf.
- Schauen Sie dem Gegenüber beim Händeschütteln in die Augen, stehen Sie aufrecht und nicht eingeknickt.

### Während des Gespräches

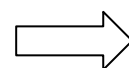
---

- Stellen Sie beim Sitzen die Beine am besten parallel und sitzen Sie möglichst aufrecht.
- Die Grundgesetze des Gesprächs: Aufmerksam zuhören, Gesprächspartner nicht unterbrechen, Blickkontakt suchen.
- Nennen Sie im Gespräch den Namen des Gesprächspartners immer wieder.
- Bedanken Sie sich am Ende für das Gespräch. Fragen Sie nach der weiteren Vorgehensweise.
- Verabschieden Sie sich von jeder Person per Handschlag.

### Emotionen

---

- Verstellen Sie sich nicht! Versuchen Sie nicht jemand anderer zu sein, als Sie sind. Ihre Nervosität im Bewerbungsgespräch ist verständlich und normal. Versuchen Sie trotzdem natürlich zu sein.
- Ehemalige Chefs dürfen nicht schlecht gemacht werden, bringen Sie keine negativen Erzählungen über frühere Stellen. Bei früheren Kündigungen versuchen Sie, die Gründe
- so sachlich und kurz wie möglich zu erklären. Bereiten Sie sich auf diesen Punkt sehr gut vor, formulieren Sie die Sätze in der Vorbereitung schriftlich aus. Üben Sie diese Situationen mit einer vertrauten Person.
- Lassen Sie negative Gefühle und Zweifel zu Hause. Lassen Sie sich zum Bewerbungsgespräch von einer vertrauten Person motivieren. Stellen Sie für sich nach dem Bewerbungsgespräch eine Belohnung in Aussicht. (Einkaufsbummel, Kaffee, Kuchen ...)



## Körperhygiene

---

- Zu empfehlen sind dezentes Parfum bzw. Make-up.
- Vermeiden Sie auf jeden Fall Alkohol-, Nikotin-, Körper- bzw. Mundgeruch. Verwenden Sie Mundwasser! Keine Kaugummis während des Gesprächs!
- Legen Sie sehr viel Wert auf gepflegte Hände (Fingernägel) und Haare (keine Schuppen oder fettige Haare, guter Haarschnitt!).

## Kleidung und Äußeres

---

- Einfachheit ist in Stilfragen oberstes Prinzip - weniger ist mehr.
- Die Kleidung muß der zu besetzenden Stelle entsprechen, im Zweifelsfall besser over- als underdressed.
- Wählen Sie generell Kleidung in denen Sie sich wohlfühlen und die Sie schon getragen haben.
- Die Kleidung muß 100%ig in Ordnung sein: gebügelt, saubere Schuhe, fleckenlos, keine fehlenden, losen Knöpfe oder hängende Fäden.
- Absolute Kleidungsünden: hautenge oder durchsichtige Kleidung, zu tiefes Dekolleté, bauchfrei, extrem kurze Röcke, schrille Farben, Schlabberlook, zu viel Schmuck, schmutzige Brillengläser, Piercings, schrill gefärbte Haare, Tennissocken, Krawatten mit Comicfiguren.
- Schalten Sie das Handy im Vorfeld aus!

## Zum Bewerbungsgespräch mitzubringen

---

- Kalender für ev. Terminvereinbarungen
- Bewerbungsunterlagen und sonstige Zeugniskopien, die Sie nicht den Bewerbungsunterlagen beigelegt haben
- Stellenausschreibung, gesammelte Infos über den Betrieb (Internet, Kontakte)
- Ihre Fragen zur Stelle
- Schriftliche Vorbereitung auf mögliche Fragen, die man Ihnen stellen wird