

Coaching auf der Couch

NERVOSITÄT IM BEWERBUNGSGESPRÄCH.

Zitternde Hände, Schweißausbrüche, Herzrasen. Unsicherheit und Angst machen sich breit – Sie kennen dieses Gefühl? Dann geht es Ihnen wie fast allen BewerberInnen.

Bei einem Bewerbungsgespräch steht viel auf dem Spiel: Sie möchten Ihr Gegenüber davon überzeugen, dass Sie der/die Richtige für den Job sind. Gleichzeitig gibt es keinen Fahrplan für das Gespräch und damit auch keinen perfekten Weg. **Sieben Strategien**, wie Sie konstruktiv mit Nervosität im Bewerbungsgespräch umgehen können:

1 VERBÜNDEN SIE SICH MIT DER NERVOSITÄT:

Lampenfieber ist wie ein ungebetener Gast, im mittleren Ausmaß ist es aber ein wichtiger Adrenalinstoß und fördert unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Lassen Sie Ihre Nervosität zu und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gespräch, und weniger auf sich und Ihre Körperreaktionen.

2 MACHEN SIE DEN VORBEREITUNGS-CHECK: Gibt es gefürchtete Fragen, die Sie besonders nervös machen? Bereiten Sie sich auf diese gezielt vor, um sicherer in Ihrer Selbstpräsentation zu werden.

3 WERDEN SIE SELBST ZUM/R GESTALTER/IN:

Ein Bewerbungsgespräch ist ein Kennenlernen und keine Prüfungssituation. Gestalten Sie das Gespräch aktiv mit – wer fragt, der führt.

4 NUTZEN SIE IHRE VORSTELLUNGSKRAFT: Was passiert, wenn ...? Geben Sie negativen Gedanken keine Chance, nutzen Sie diese vielmehr als Motivationstechnik und malen Sie sich die Gesprächssituation als „Best-Case-Szenario“ aus.

5 DEFINIEREN SIE EIGENE ZIELE: Was möchten Sie selbst im Gespräch erreichen? Reflektieren Sie danach, was Ihnen gut gelungen ist und was Sie verbessern wollen. So haben Sie Ihre Erfolgserlebnisse im Blick, unabhängig von einer Jobzu- oder -absage.

6 SCHRAUBEN SIE DEN EIGENEN PERFEKTIONISMUS HERUNTER: Lampenfieber hängt oft mit der Angst vor Bewertung zusammen, die durch unvorhersehbare Situationen noch verstärkt wird.

7 NUTZEN SIE EINFACHE ATEMÜBUNGEN:

Eine ruhige, tiefe Atmung hilft dabei, Nervosität zu lindern. Atmen Sie bewusst tief bis in den Bauch ein, halten Sie kurz inne und atmen Sie dann langsam wieder aus.



Karriereberaterin Anita Ring von UNIPORT – Karriereservice der Uni Wien begleitet AbsolventInnen auf dem Bewerbungsweg.

UNIPORT  universität wien

KARRIERE-SERVICE:
BERATUNG
EVENTS
SEMINARE
MESSEN
JOBS

UNIPORT
Karriereservice
Universität Wien

Campus, Hof 1.17
Stöcklgebäude
Spitalgasse 2
1090 Wien

T: +43 (1) 4277-100 70

UNIPORT.AT

geoilluz - Fotolia.com