



Ein fester Händedruck wirkt sympathisch und schafft einen guten ersten Eindruck beim Vorstellungsgespräch.

Quelle: rawpixel.com/Pexels (Bei Verwendung bitte angeben)

Bitte lächeln – Die richtige Körpersprache im Vorstellungsgespräch

Mit Gestik und Mimik die passenden Signale senden – Tipps für ein sympathisches Auftreten

Frankfurt, 5. Februar 2019. Ein offenes Lächeln, verschränkte Arme oder ein federnder Gang: Der Körper kommuniziert – auch beim Vorstellungsgespräch. Wer durch seine Bewerbung mit fachlichen Qualifikationen überzeugt hat, muss im persönlichen Austausch durch sein Auftreten glänzen. Die Tipps vom Recruiting-Dienstleister IQB Career Services helfen dabei, Körpersprache gezielt einzusetzen.

Die Begrüßung: Auf den Händedruck kommt es an

Schon der Beginn des Vorstellungsgesprächs ist entscheidend, denn in ihm bildet sich ein wichtiger erster Eindruck. Zuerst sollte die ranghöchste Gesprächsperson begrüßt werden, am besten mit einem festen Händedruck von etwa drei Sekunden. Genauso wichtig: Wer dabei dem Gegenüber in die Augen blickt und leicht lächelt, kommt direkt sympathisch rüber. Nervosität ist ganz normal, sollte aber nicht zu vorschnellem Handeln ermutigen. Erst wenn der Recruiter eine Sitzgelegenheit anbietet, sollten Bewerberinnen und Bewerber Platz nehmen.

Sich offen zeigen und nicht übertreiben

Apropos hinsetzen: Eine kerzengerade Haltung wirkt schnell angespannt und damit unsicher. Wer schlaff auf dem Stuhl hängt, könnte beim potenziellen Arbeitgeber einen gleichgültigen Anschein erwecken. Besser ist eine aufrechte, entspannte Haltung – keine verschränkten Arme! – mit leicht vorgebeugtem Oberkörper. Sie signalisiert dem Gegenüber Offenheit und aufmerksames Zuhören und drückt beim Sprechen nicht auf die Stimme.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH, Maximilian Kessel, Sachsenring 81, 50677 Köln, Tel.: 0221 925454-818, Mail: kessel@agentur05.de

Presseinformation

Achtung Freunde großer Gesten: Die Hände untermalen Gesagtes, wildes Fuchteln könnte aber zu aufgedreht wirken. Auch der Gesichtsausdruck sollte natürlich bleiben, weiß Susanne Glück, Geschäftsführerin der IQB: „Bei der Mimik gilt dasselbe wie bei der Körperhaltung: nicht übertreiben! Ein freundlicher, offener Blick zeigt Aufgeschlossenheit. Wer beim Zuhören zudem leicht nickt und Blickkontakt hält, symbolisiert Interesse am Gesagten.“ Stirn, Augen- und Mundpartie sollten bewusst eingesetzt werden, um die eigenen Aussagen zu unterstreichen.

Nervöse Menschen fassen sich häufig ins Gesicht. Berühren sie dabei Nase oder Mund, wird das zuweilen als Anzeichen für eine Lüge gewertet. Nach unten zu schauen, kann außerdem Desinteresse oder Arroganz signalisieren. Bereits kurz vor dem Vorstellungsgespräch sollte außerdem das Smartphone in der Tasche bleiben: Wer beim Warten auf sein Smartphone blickt, senkt sein Kinn, neigt die Schultern nach vorne und hält die Hände nah beieinander. Nehmen Bewerberinnen und Bewerber diese Haltung mit ins Bewerbungsgespräch, wirken sie oft unsicher und verschlossen.

Übung macht den Meister

Auf die richtige Körperhaltung beim Vorstellungsgespräch zu achten, ist gar nicht so leicht. Aber wie bei den meisten Dingen gilt auch hier: üben, üben, üben! Mit den Freunden oder der Familie Bewerbungsgespräche durchzuspielen, nimmt die Nervosität und kann so auch zu einer verbesserten Körpersprache führen. Viele Universitäten bieten außerdem zu dem Thema Workshops an und geben Tipps. Auch auf Karrieremessen, zum Beispiel auf denen der IQB, lässt sich die richtige Körpersprache üben. Wer hier mit seiner offenen Haltung punktet, bleibt länger in Erinnerung.

Über die IQB

Die IQB Career Services GmbH mit Sitz in Frankfurt am Main wurde 1996 gegründet und ist heute einer der führenden Recruiting-Dienstleister für Akademikerinnen und Akademiker in Deutschland. Sie veranstaltet jedes Jahr rund 30 Karrieremessen und bietet damit Studierenden, Absolventen und Unternehmen eine Plattform zum persönlichen Kennenlernen und Netzwerken. Neben branchenübergreifenden Firmenkontaktmessen, die direkt auf dem Campus der Partnerhochschulen stattfinden, organisiert die IQB auch spezifische Karrieremessen für Juristen (JURAcn), Wirtschaftswissenschaftler und Ingenieure (JOBcon) in verschiedenen deutschen Städten. Mehr auf www.iqb.de.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH, Maximilian Kessel, Sachsenring 81, 50677 Köln, Tel.: 0221 925454-818, Mail: kessel@agentur05.de