

# Tipps zur Körpersprache im Bewerbungsgespräch

## **Name, Vorname, Positionsbeschreibung**

Feichtner, Walter, Karriereberater, Inhaber von Karrierecoach München

### **1. Welche Signale senden wir unseren Gesprächspartnern über unsere Körpersprache?**

Die Körperhaltung verrät sehr viel über einen Menschen: seine Stimmung, seine Werte, seine Einstellung. Von außen positiv bewertet wird im Allgemeinen eine aufrechte und entspannte Körperhaltung, die Gelassenheit, Kompetenz, und Selbstbewusstsein ausdrückt. Als negative Signale wirken beispielsweise eine verkrampfte oder starre Körperhaltung oder eine hektische und unruhige Körpersprache, die häufig als unsicher und/oder unumgänglich gedeutet werden.

### **2. Inwiefern können wir Körpersprache unterbewusst richtig deuten?**

Körpersprache, also Gestik und Mimik, wird ganz automatisch von uns wahrgenommen und dann auch ausgewertet. In Sekundenschnelle erkennen wir daran beispielsweise, ob sich unser Gegenüber wohlfühlt oder ob es mit uns einer Meinung oder auf einer Wellenlänge ist. Die Körperhaltung, die Häufigkeit des Blickkontakts und die Art der Körperbewegungen liefern uns ganz unterbewusst wichtige Indizien, um unser Gegenüber positiv oder negativ einzuschätzen.

### **3. Wie wichtig ist Körpersprache im Vorstellungsgespräch?**

Unsere Körpersprache spielt im Bewerbungsgespräch eine entscheidende Rolle: Sie macht unser Innenleben nach außen hin sichtbar und zeigt zudem, ob wir das, was wir sagen, auch wirklich so meinen. Wichtig ist daher, dass man Vorkehrungen trifft, um sich bei einem Bewerbungsgespräch so wohl wie möglich zu fühlen. Als positiv werden im Gespräch eine aufrechte Körperhaltung und ein entspannter freundlicher Gesichtsausdruck gewertet. Die Körpersprache sollte zudem die Inhalte bzw. verbalen Botschaften unterstützen sowie diesen Nachdruck verschaffen.

### **4. Wie kann ein Bewerber während des Gesprächs erkennen, ob er seinem Gegenüber sympathisch ist?**

Menschen, die sich gegenseitig sympathisch sind, zeigen dies durch ihre Körpersprache. Für Sympathie spricht dabei zum Beispiel die Ausrichtung des Oberkörpers zu seinem Gegenüber, ein häufiger Blickkontakt und das Zuwenden der Handflächen. Ist einem Menschen sein Gesprächspartner dagegen unsympathisch, zeigt er dies häufig durch zusammengepresste Lippen, verengte Pupillen, körperliches Zurückweichen oder vor der Brust verschränkte Arme.

**5. Wie kann man lernen, Körpersprache richtig zu deuten und selbst gezielt einzusetzen?**

Die Interpretation von Körpersprache erfolgt intuitiv, so dass jeder Mensch in seiner Umwelt automatisch Informationen über den Kanal der „nonverbalen Kommunikation“ einholt. Wer darüber hinausgehen möchte, kann sich zusätzliches Wissen anlesen und versuchen, Körpersprache gezielt einzusetzen. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist das Spiegeln seines Gegenübers zur Erzeugung von Sympathie- was jedoch schnell künstlich wirkt und daher mit Vorsicht zu genießen ist. Auch ein Videotraining, bei dem man sich und seine Wirkung mit einem Profi analysiert, kann wichtige Aufschlüsse geben.

**6. Welchen Tipp haben Sie für Absolventen: Wie sollten sie sich im Bewerbungsgespräch verhalten?**

Gut kommt im Bewerbungsgespräch derjenige Absolvent an, der auf der einen Seite selbstbewusst und kompetent auftritt und auf der anderen Seite seine Motivation bezeugt, Neues dazulernen zu wollen. Der Arbeitgeber zeichnet so das Bild eines jungen Arbeitnehmers, der bereits einiges an Wissen und Erfahrung mitbringt und zudem das Potenzial sowie die richtige innere Haltung besitzt, um sich im Unternehmen bestens weiterzuentwickeln. Wichtig ist immer ein authentisches Auftreten. Wer versucht, sich zu sehr zu verstellen, wird fast immer durchschaut.