

Bewerbungs-Knigge ²¹⁰⁰ für Frauen

Tina bewirbt sich

**Vorbereitung, Wahl der Kleidung,
Verhalten beim Bewerbungsgespräch**

Horst Hanisch

© Zweite Ausgabe: 2020 by Horst Hanisch, Bonn

© Erste Ausgabe: 2015 by Horst Hanisch, Bonn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Der Text dieses Buches entspricht der neuen deutschen Rechtschreibung.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

Idee und Entwurf: Horst Hanisch, Bonn

Lektorat: Alfred Hanisch, Bonn; Annelie Möskes, Bornheim

Buchsatz: Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

Umschlag: Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn

Fotos/Zeichnungen: Sofern nicht anders angegeben: Horst Hanisch, Bonn

Herstellung und Verlag: BOD – Books on Demand GmbH, Nordstedt

ISBN: 978-3-7504-5169-8

Bewerbungs-Knigge ²¹⁰⁰ für Frauen

Tina bewirbt sich

**Vorbereitung, Wahl der Kleidung,
Verhalten beim Bewerbungsgespräch**

Auszug aus
Bewerbungs-Knigge 2100 für Frauen
Tina bewirbt sich
von Horst Hanisch

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNISVORWORT 5

VORWORT.....9

HERZLICH WILLKOMMEN 9

... zum Vorstellungsgespräch . 9

Interview mit den drei

Projektleiterinnen 14

HINWEIS ZUM BUCH..... 19

TEIL 1 – DIE VORBEREITUNG21

DIE ERSTE ORIENTIERUNG UND DAS BEWERBUNGSSCHREIBEN..22

DIE AUSWAHL DER MÖGLICHEN

ARBEITGEBER 22

Die Erwartungshaltung des

Arbeitgebers 22

Die Bewerbung..... 24

Tina muss wissen, was sie

sucht 25

DIE PHASEN DES

BEWERBUNGSPROZESSES..... 27

Kontakt herstellen..... 27

Mit offenen Augen durch die

Stadt 29

DIE UNTERLAGEN – PAPIER IST

GEDULDIG 31

Die Bewerbungsunterlagen . 31

Die Bewerbungsmappe..... 33

Bewerbung digital 34

Das Begleitschreiben 34

Das Bewerbungsfoto auf dem

Lebenslauf?..... 39

Job-Ghosting..... 40

GENERATIONEN-KONFLIKTE

VERMEIDEN 44

Die junge Berufseinsteigerin 44

DIE SELBSTSTÄNDIGE

KONTAKTAUFNAHME..... 50

Die Initiativ-Bewerbung..... 50

Die Bewerbung online..... 51

SIE VERSUCHTE IHR BESTES 53

Das Zeugnis ist eine Urkunde ...

..... 53

Zeugnisaarten..... 53

„... ZUR VOLLSTEN ZUFRIEDENHEIT ...“

– ZEUGNISSPRACHE..... 58

Voll, voller am vollsten 58

Zeugnis-Codes..... 58

Der Aufhebungsvertrag 59

<i>Das Führungszeugnis</i>	60	TEIL 3 – DAS	
TEIL 2 – DIE PASSENDE KLEIDUNG		BEWERBUNGSGESPRÄCH	83
ZUM VORSTELLUNGSGESPRÄCH		DER GROßE TAG	84
.....	63	DAS PERSÖNLICHE KENNENLERNEN ..	84
EINGELADEN ZUM		<i>Ausgeruht ankommen und</i>	
BEWERBUNGSGESPRÄCH	64	<i>einen gewinnenden Eindruck</i>	
VORBEREITUNG AUF DEN GROßEN TAG		<i>hinterlassen</i>	84
.....	64	<i>Die Anfahrt</i>	84
<i>Tina ist eingeladen</i>	64	<i>Der Händedruck</i>	84
<i>Vorbereitung zum</i>		DAS BEWERBUNGSGESPRÄCH	89
<i>Bewerbungstag</i>	64	<i>Tina wird begrüßt</i>	89
<i>„Was ziehe ich bloß an?“</i>	66	<i>Gedankliche Vorbereitung</i> ...	91
<i>Grundregeln bei der Wahl der</i>		<i>Feuer überspringen lassen</i> ...	93
<i>Kleidung</i>	66	<i>Das Bewerbungsgespräch</i>	
<i>Business-Outfit, Business-Dress</i>		<i>beginnt</i>	95
<i>oder Business-Suit</i>	67	<i>Das Stress-Interview</i>	96
<i>Business Casual oder Smart</i>		<i>Verhalten im Gespräch</i>	97
<i>Casual</i>	67	<i>Die Gesprächsführung</i>	98
<i>Das Erscheinungsbild</i>	68	<i>Echte Fragen</i>	99
<i>Das Outfit</i>	72	<i>Verbotene Fragen – Recht auf</i>	
<i>Das Bewerbungs-Outfit</i>	76	<i>Lüge?</i>	100
<i>Tina vor dem Spiegel</i>	79	<i>Selbstbewusst auftreten im</i>	
<i>Jackett ohne Knittern</i>		<i>Bewerbungsgespräch</i>	101
<i>transportieren</i>	81	<i>Das Bewerbungsgespräch ist</i>	
		<i>kein Flirt</i>	103

<i>Die Bewerberin und das faire</i>		<i>Verabschiedung.....</i>	<i>111</i>
<i>Gehalt</i>	<i>104</i>	<i>Geschafft</i>	<i>112</i>
KÖRPERSIGNALE	<i>106</i>	<i>Hinter den Kulissen</i>	<i>113</i>
<i>Lächeln entwaffnet</i>	<i>106</i>	STICHWORTVERZEICHNIS	115
<i>Die Mimik.....</i>	<i>107</i>	KNIGGE ALS SYNONYM	115
<i>Körperhaltung während des</i>			
<i>Gesprächs</i>	<i>108</i>	UMGANG MIT MENSCHEN	<i>120</i>
<i>Positive Körperhaltung</i>	<i>110</i>	<i>Adolph Freiherr Knigge.....</i>	<i>120</i>
<i>Tina im Gespräch</i>	<i>110</i>		

Bewerbungs-Auszug aus
Tina bewirbt sich
von Horst Hanisch
Knigge 2100 für Frauen

Auszug aus
Bewerbungs-Knigge 2100 für Frauen
Tina bewirbt sich
von Horst Hanisch

Vorwort

Herzlich willkommen ...

*Jede gesellschaftliche Gruppe hat ihre eigenen Rituale,
Kleidercodes und Erkennungsmerkmale.
Wer zu einer bestimmten Gruppe gehören will,
muss sich auf eine bestimmte Art anpassen.*

**Herlinde Koelbl, dt. Fotografin und Dokumentarfilmerin
(*1939)**

**Zitat aus der Wechselausstellung Spurenlese im Haus der Geschichte Bonn, (05.07.2012
- 27.01.2013)**

... zum Vorstellungsgespräch

Tina fühlt sich fachlich fit für den Job. Sie platzt regelrecht vor Wissen, Erfahrung und Energie, die sie nun an einem zeitgemäß gestalteten Arbeitsplatz gewinnbringend einsetzen will.

Sie will sehr gute Leistung gegen sehr gutes Gehalt tauschen, um sich ein Leben nach ihren Ansprüchen leisten zu können.

In Kürze startet Tina den Bewerbungsverfahren. Wir werden sie begleiten.

Das Berufsleben 'brummt'

Die vorige Auflage dieses Ratgebers liegt nur wenige Jahre zurück. Trotzdem hat sich in dieser Zeitspanne sehr viel getan, was das Thema 'Bewerbung' betrifft.

Die Situation auf dem Arbeitsmarkt hat sich in wenigen Jahren grundlegend geändert, suchen doch Arbeitgeber im Augenblick teilweise händelnd nach qualifizierten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.

Überall gehen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in den Ruhestand und 'neue' Beschäftigte rücken nach. Wie in einem Bienenstock brummt und summt es auf dem Arbeitsmarkt. Bewerbungen, Versetzungen, Kündigungen, Auflösungen der Arbeitsverhältnisse und andere sind vergleichbar mit dem scheinbar ruhelos und hektisch wirkenden Hin und Her im Bienenstock.

Das Auflösen bestehender Arbeitsverhältnisse, das Suchen neuer qualifizierter Bewerber, das Auswahlverfahren und die Eingewöhnungsphase im neuen Arbeitsumfeld kosten viel Zeit und Geld.

Ständig neue Herausforderungen

Komplette Branchen brechen beispielsweise aufgrund der Digitalisierung und der notwendigen Einführung neuer Techniken weg. Gänzlich neue Arbeitsfelder ergeben sich.

Der Gedanke des Umweltschutzes wirft neuartige Arbeitsbedingungen auf und verdrängt Altbewährtes.

Die Umsetzung der Gedanken rund um das Thema ‚Gender‘, wie die Gleichberechtigung und Gleichbehandlung aller Geschlechter, wird vorausgesetzt.

Die Generation Z drängt ins Berufsleben

Die ins Berufsleben eintretende Generation Y wird nach und nach von der folgenden Generation Z ersetzt. Waren die Erwartungshaltungen und die Lebenseinstellung der Y-er unterschiedlich zu den bisherigen Vorstellungen zur Arbeitsgestaltung, zeigen sich bei den jugendlichen Berufseinsteigern der Generation Z noch stärkere Abweichungen vom bisherigen Arbeitsalltag.

Das müssen Arbeitgeber und Arbeitnehmer berücksichtigen, wollen sie ein für beide Seiten ideales Arbeitsverhältnis eingehen.

Qualifikation und Soft Skills werden erwartet

Manche Bewerber von heute denken, sich bequem zurücklegen zu können, da sie aufgrund der Arbeitslage scheinbar im Vorteil seien. Sie glauben, übertriebene Forderungen stellen zu können, da der Arbeitgeber ja froh sein müsse, überhaupt einen Arbeitnehmer zu finden.

Na, wenn sie sich da nicht täuschen.

Auch dann, wenn Arbeitgeber über den fehlenden Nachwuchs jammern, bedeutet das noch lange nicht, dass sie Unqualifizierte oder Desinteressierte einstellen würden.

Der ‚passende‘ Mensch steht im Vordergrund, wird doch von einer längerfristigen erfolgreichen Zusammenarbeit ausgegangen.

Deshalb und um den Anschluss im wirtschaftlichen Umfeld nicht zu verlieren, suchen sie sich nun erst recht die ‚Rosinen‘ unter den Arbeitssuchenden aus.

Überzeugende Menschlichkeit

Obwohl viele Abläufe im Bewerbungsgeschehen online verlaufen können, bleibt schließlich doch das ausschlaggebende, persönliche Gespräch. Im direkten Gespräch ist es weiterhin außerordentlich wichtig, in kürzester Zeit menschlich überzeugen zu können. Neben der fachlichen Qualifikation sind die sogenannten Soft Skills für die Besetzung eines Arbeitsplatzes von entscheidender Bedeutung.

Für den Bewerber bedeutet das nach wie vor eine gute Vorbereitung auf ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch, ein perfektes Outfit sowie ein überzeugendes menschlich sympathisches Auftreten.

Nicht umsonst heißt das Thema Bewerbungs-Knigge²¹⁰⁰, wobei ‚Knigge‘ als Synonym für das harmonisch zwischenmenschliche Miteinander steht.

Tina – unsere Protagonistin

Dieser Ratgeber – ‚Tina bewirbt sich‘ – begleitet Tina nun in der zweiten Auflage.

Sie rückt als zentrale Gestalt in den Mittelpunkt unserer Beobachtungen.

Passend dazu gibt es das Pendant ‚Tom bewirbt sich‘, ist es doch nachvollziehbar, dass es trotz aller Gleichberechtigung unterschiedliche Anforderungen in Bezug auf das Geschlecht der Bewerber gibt.

Mittlerweile gibt es neben der weiblichen und der männlichen Ausprägung auch die gesetzliche Variante ‚Divers‘. Dieser Buchtext konzentriert sich überwiegend auf die weibliche Bewerberin.

Unabhängig vom Geschlecht – und natürlich auch im Sinne der Gleichberechtigung aller Geschlechter – sind Vorbereitungsarbeiten (Unterlagen, Bewerbungsprozess, Zeugnisse und so weiter) entsprechend. Diese Themen finden sich in Teil 1 ‚Die Vorbereitung‘. Ähnliches gilt für den Ablauf des Bewerbungsgesprächs in Teil 3.

Beim Outfit sieht das nachvollziehbarerweise anders aus. Auch die Art und Weise, eigene Stärken und Fähigkeiten anzupreisen, zeigen Unterschiede zwischen Frau und Mann.

Von beiden wird Authentizität, Überzeugung und ein gewisses ‚Brennen‘ für den in Frage kommenden Arbeitsplatz erwartet.

Tina bewirbt sich

Wenden wir uns nun Tina zu und freuen uns auf die Begleitung während ihres Bewerbungsprozesses.

Tina ist glücklich. Tina wurde zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Der entscheidende Tag rückt näher; etwas mulmig ist ihr schon.

Selbstverständlich hat sie sich auf das Gespräch sehr gut vorbereitet. Sie hat sich mehrmals überlegt, wie das Gespräch verlaufen wird, welche Fragen ihr gestellt werden könnten – und welche Fragen von ihr erwartet werden. Tina fragt sich, ob es besondere Erwartungen an sie geben würde, aufgrund dessen, dass sie eine Frau ist. Sie befürchtet, ein möglicher (männlicher) Interviewer könnte Vorurteile wegen ihres Geschlechts haben.

Nun liegt einer ihrer Hauptaugenmerke darauf, welche Kleidung sie wählen soll. Was passt zu ihr, was kleidet sie am besten, welche Erwartungshaltung zum Outfit wird ihr Gesprächspartner oder ihre Gesprächspartnerin an sie haben?

Wir werden uns Tina anschließen. Sobald sie aufgestanden ist, wird sie Kleidungsstücke an sich ausprobieren und im Spiegel anschauen, was wie wirkt. Wir werden sie dabei beobachten und überlegen, wie sie im verschiedenen Kleidungsstil wirken mag.

Der große Tag

Und dann – der große Tag. Wir beobachten Tina bei ihrem Bewerbungsgespräch.

Wie verhält sie sich körpersprachlich? Verläuft die Begrüßung korrekt? Sitzt Tina richtig? Wohin mit den Händen? Wie sieht es aus mit dem Blickkontakt und so weiter?

Lassen Sie uns Tina die Daumen drücken, das Gespräch erfolgreich zu durchlaufen.

In einer Projektarbeit haben sich die drei Studentinnen Ariane Fuchs, Pia Jensen und Anne-Kathrin Trost bereiterklärt, diesen Ratgeber für ‚die Frau‘ mitzugestalten.

So haben sie die Fotos mit unserem Fotomodell ‚Tina‘ (Annkristin Kluth) erstellt. Ebenso haben sie einige Textpassagen ergänzt beziehungsweise angepasst.

Am Ende des Buches gibt es einige Fotoeindrücke in die Arbeit des Projekt-Teams. Vielen Dank an die Drei für ihr Engagement.

Viel Erfolg

Liebe Leserinnen und Leser dieses Ratgebers, ich wünsche Ihnen viel Erfolg und authentische Überzeugungskraft in eigenen Bewerbungs-Situationen, sowie Spaß beim Ergänzen und Auffrischen Ihres Wissens zu diesem Thema.

Horst Hanisch

Interview mit den drei Projektleiterinnen



Anne-Kathrin Trost, Ariane Fuchs, Pia Jensen, Studierende

Frage: Liebe Anne-Kathrin, Ariane, Pia, wie lange mussten Sie überlegen, an diesem Buchprojekt mitzuarbeiten, als Ihnen das Angebot unterbreitet wurde?

Anne-Kathrin: Für mich war keine Überlegung notwendig. Über die Anfrage und das Angebot, an diesem Projekt teilnehmen zu dürfen, habe ich mich sehr gefreut.

Ariane: Auch meine Entscheidung fiel schnell.

Die Gelegenheit, an einem Buch mitzuhelfen, fand ich sehr interessant und auch mit dem Thema kann ich mich super identifizieren.

Pia: Ich habe kaum Zeit benötigt darüber nachzudenken. Gerne mache ich mich für Frauen stark.

Frage: Sind Sie zufrieden mit dem vorliegenden Ergebnis?

Alle: Ja, definitiv. Auf das Ergebnis sind wir sehr stolz und wenn wir nicht vollständig zufrieden wären, würden wir das Ergebnis

nicht anderen Frauen ans Herz legen.

Frage: Das vorliegende Buch ist das Gegenstück zum Buch ‚Tom bewirbt sich‘. Der große Schwerpunkt dieses Buches liegt auf ‚Bewerbungstipps für Frauen‘. Wie sind Sie denn in Ihrer Planung vorgegangen?

Alle: Zunächst einmal haben wir Ideen gesammelt und ein Brainstorming gemacht.

Wir haben uns das Buch ‚Tom bewirbt sich‘ durchgelesen und uns mit dem Inhalt auseinandergesetzt.

Dann haben wir uns die Frage gestellt, welche Aspekte für die Bewerbung einer Frau zu beachten sind. Was ist bei der Kleidung zu beachten? Gibt es Besonderheiten bei dem Bewerbungsgespräch?

Wird von Frauen ein anderes Verhalten als von Männern erwartet?

Hier waren unsere eigenen Erfahrungen und der Austausch mit anderen Frauen gefragt.

Zusätzlich haben wir uns noch Gedanken über das richtige Bewerbungsoutfit gemacht und

dementsprechende Fotos gemacht.

Frage: Was erschien Ihnen besonders wichtig unterzubringen, in einem Bewerbungsbuch für Frauen?

Anne-Kathrin: Für mich war es von besonderer Bedeutung, auf die Mimik, Gestik und angemessene Kleidung einzugehen und sich trotzdem so natürlich beziehungsweise authentisch wie möglich zu verhalten, da man davon ausgehen kann, dass der Interviewer so viel Menschenkenntnis besitzt, um den Bewerber richtig einzuschätzen.

Ariane: Bei mir sieht es ähnlich aus. Besonders wichtig war mir aber auch auf heikle Situationen einzugehen – bei Bewerbungsgesprächen aber auch im Job.

Frauen sollten sich nicht alles gefallen lassen und richtig mit Situationen umgehen, in denen sie aufgrund ihres Geschlechts anders behandelt werden.

Pia: Für mich war es, neben den Aussagen von Ariane und Anne, besonders wichtig, Frauen Mut für Bewerbungen zu verschaffen.

Frage: Welche Herausforderungen gab es denn bei der Suche nach geeigneten ‚Frauen‘-Themen?

Anne-Kathrin: Es war entscheidend, Themen zu finden, die überwiegend Frauen ansprechen, für die sich ein Mann eventuell nicht interessiert, zum Beispiel Familie, Kinderbetreuung, mögliche Schwangerschaft und ein Wiedereinstieg nach Familiengründung in den Beruf.

Ariane: Genau. Auch sind viele Situationen subjektiv und Frauen haben unterschiedliche Persönlichkeiten und reagieren anders, könnten aber auch Situationen unterschiedlich auffassen.

Pia: Hinzu kommt, dass es eine besondere Herausforderung war, die geeigneten Kapitel zusammenzufassen, denn Frau ist nicht gleich Frau und wir sollten nicht alle Frauen über einen Kamm scheren.

Frage: Nun haben Sie ja eine ganze Menge Fotos aufgenommen. Hier sind Sie auch gleich bei der Arbeit zu sehen. Welche Aufgaben galt es, bei der Erstellung der Fotos zu bewältigen?



Alle: Die Arbeit an den Fotos hat uns viel Spaß gemacht. Bei ‚Tom bewirbt sich‘ ging es ja insbesondere um das richtige Outfit für Herren bei der Bewerbung. Bei Frauen gibt es aber viel mehr Möglichkeiten, anstelle eines klassischen Anzugs kann hier ein Kostüm, ein Hosenanzug oder auch ein Bleistiftrock mit passender Bluse rücken.

Auch ein großes Dankeschön an dieser Stelle gilt unserem Modell, das viele Outfitwechsel über sich ergehen lassen musste.

Wir mussten auch darauf achten, lichtreiche Fotos mit wenig Schatten zu haben. Auch die Fußleiste immer gerade zu haben, stellte sich als kleine Schwierigkeit raus.

Frage: Wie wichtig ist es Ihrer Meinung nach, sich professionell – auch im Erscheinungsbild – in einem Bewerbungsgespräch darzustellen?

Anne-Kathrin: Sehr wichtig ist die angemessene Kleidung zu finden, die zu der eigenen Persönlichkeit passen sollte und auch in gewisser Weise den eigenen Geschmack widerspiegelt, aber dennoch dem Anlass angemessen ist.

Ariane: Ja, ein professionelles Erscheinungsbild ist natürlich von ungemeinem Vorteil. Man sollte, wie Anne-Kathrin schon sagte, versuchen den bestmöglichen Eindruck zu machen. Natürlich ist ‚professionell‘ auch abhängig von dem Beruf, für den man sich bewirbt.

Wenn man sich beispielsweise für einen kreativen Job bewirbt, kann man sich auch ein wenig lockerer geben, um nicht overdressed zu wirken.

Pia: Der erste Eindruck zählt! Achten Sie darauf, dass auch Sie selbst von Ihrem professionellen Erscheinungsbild überzeugt sind.

Frage: Welche eigenen Beispiele können Sie aus Ihren Erfahrungswerten hierzu beitragen?

Anne-Kathrin: Die Erfahrung oder Vorstellung, dass man als Frau, die in ihrem weiteren Leben Familie und Beruf und damit auch

eine gewisse Flexibilität in der Zeiteinteilung und möglichen Wohnorten schon bei Gesprächen mit dem eigenen Freund auf Zweifel, Unverständnis oder sogar auf Widerstand stößt.

Ariane: Ich glaube, dass ich manchmal anders behandelt werde, weil ich eine Frau bin. Bei einer früheren Arbeitsstelle habe ich das Gefühl gehabt, nicht genug Respekt entgegengebracht zu bekommen – besonders bei dem Chef. Ich kann mir vorstellen, dass er sich anders verhalten hätte, wäre ich ein Mann.

Auch in Bezug auf Sport habe ich von Zeit zu Zeit das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden – Männer respektieren eher eine höhere Leistung von anderen Männern, zu der Frauen nicht in der Lage sind.

Pia: Meine Oma ist relativ traditionell, was das Frauenbild angeht. Als sie erfuhr, dass ich studieren gehen möchte, war sie sichtlich erschrocken und sogar ein wenig sauer. Nach einer Weile verstand sie aber, dass sich die Zeiten geändert haben. Frauen sind heutzutage nicht immer Hausfrauen

und dieser Zweifel an mir weckt meinen Ehrgeiz. Es ist eben auch beides möglich und nur, weil ich eine Frau bin möchte ich nicht auf meine Karriere verzichten. Ich möchte eben beides – Familie und Karriere.

Frage: Wie wichtig ist für Sie die richtige Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch?

Anne-Kathrin: Die Vorbereitung ist außerordentlich wichtig und fängt damit an, was überhaupt die Philosophie des Unternehmens beziehungsweise der Hochschule ist, bei welcher ich mich vorstelle und hört damit auf, welche Aufgaben ich übernehmen kann und wo ich mich dort in einigen Jahren sehe.

Ariane: Vorbereitung ist natürlich wichtig – besonders was die Arbeitsstelle angeht. Wenn man sich gut informiert hat, kann man interessante Fragen stellen und so einen engagierten Eindruck hinterlassen. Auch das richtige Outfit erfordert Vorbereitung. Ab und an, zum Beispiel bei lockeren Fragen am Anfang des Gesprächs, bietet es sich aber an, spontan und natürlich zu antworten.

Pia: Wie so oft im Leben ist die Vorbereitung das A und O.

Ich würde es jeder Frau ans Herz legen, denn es schafft ein sicheres selbstbewusstes Auftreten.

Frage: Worauf würden Sie als Personalchefin bei Bewerberinnen achten?

Anne-Kathrin: An erster Stelle steht für mich Ehrlichkeit, Natürlichkeit und die Fähigkeit zur Empathie, darauf folgen dann die eigenen persönlichen Eindrücke, die nach Möglichkeit durch die entsprechenden Zeugnisse, Beurteilungen und sozialem Engagement bestätigt werden.

Ariane: Ich würde unter anderem auf Ausstrahlung und Freundlichkeit achten.

Selbstverständlich auch auf die Qualifizierung, aber ein souveränes Auftreten ist von klarem Vorteil.

Pia: Selbstverständlich ist die Qualifizierung von hohem Stellenwert. Allerdings sind ein sicheres Auftreten sowie ein ordentliches Selbstbewusstsein ebenfalls ausschlaggebend.

Frage: Geben Sie unseren Lesern bitte 2, 3 Tipps, worauf sie bei Vorstellungsgesprächen besonders achten sollen.

Anne-Kathrin: Besonders achten sollte man auf die Einhaltung der Distanzzone und der Körpersprache, sowohl bei sich als auch bei dem Gegenüber. Das Auftreten sollte eine gewisse Selbstsicherheit ausstrahlen, aber nicht zu forsch sein und man sollte sich dessen, was man kann, bewusst sein.

Ariane: Seien Sie Sie selbst und verstellen Sie sich nicht. Vertrauen Sie in sich selbst und in Ihr Können. Und immer positiv bleiben – mit einem Lächeln auf den Lippen lässt sich vieles leichter bewältigen.

Pia: Achten Sie auf Ihr Erscheinungsbild, seien Sie ehrlich und bleiben Sie selbstbewusst – lassen Sie sich nicht unterkriegen!

Frage: Liebe Anne-Kathrin, Ariane, Pia, ich danke Ihnen für das Gespräch.

Hinweis zum Buch

Dieser Beitrag stammt von Ariane Fuchs, Pia Jensen und Anne-Kathrin Trost.

Liebe Leserinnen und Leser,

der besondere Anreiz dieses Buches war, eine Frau bei ihrem Bewerbungsprozess zu begleiten. Wir haben uns gefragt, ob es für Tina besondere Herausforderungen gibt, die sich einem Mann nicht unbedingt stellen.

Einige Frauen machen sich Sorgen, dass ihnen ihr Geschlecht in ihrer Karrierelaufbahn Steine in den Weg legen könnte. Vielleicht kommt Ihnen dieser Gedanke bekannt vor.

Auch Tina ist das nicht fremd. Ihre Herausforderungen beginnen schon bei den Vorbereitungen: Gibt es etwas, worauf eine Frau beim Outfit besonders achten sollte? Schließlich will sie ja einen guten und angemessenen Eindruck hinterlassen.

Viele Frauen kennen wohl die vielen Fragen, die sich bei der Kleiderwahl auftun. Tipps zur richtigen Kleiderwahl finden Sie in unserem Outfit-Kapitel.

Während des Gesprächs bieten sich viele Gelegenheiten für einen Personal, eine Frau zu verunsichern und in eine unangenehme Situation zu bringen. Fragen, wie etwa die nach einer Schwangerschaft oder dem Kinderwunsch sind zwar sehr privat, aber leider in der Realität Gang und Gebe.

Selbst anzügliche Bemerkungen können vorkommen. Viele Frauen haben Angst, ihre Antworten könnten Einfluss auf ihren Erfolg beim Vorstellungsgespräch haben.

Liebe Leserinnen und Leser, wir hoffen, dass Ihnen unser Ratgeber zur Seite stehen wird und Antworten auf Ihre Fragen finden wird. Viel Spaß beim Lesen!

Auszug aus
Bewerbungs-Knigge 2100 für Frauen
Tina bewirbt sich
von Horst Hanisch

Körpersignale

Es ist der Geist, der sich den Körper baut.
Johann Christoph Friedrich von Schiller, dt. Dichter
(1759 - 1805)

Lächeln entwaffnet



Es gibt wohl nur ganz wenige Elemente der Körpersprache, die weltweit – also in allen Kulturen – gleich gedeutet werden können.

Eindeutig zählt hierzu das Lächeln. Überall auf der Erde wird das Lächeln gleich positiv gewertet.

Offensichtlich reagieren schon Babys mit Freude auf eine lächelnde Person. Eine lächelnde Person wirkt in der Regel sympathisch. Die meisten Menschen sind gerne mit Menschen zusammen, die gut gelaunt und fröhlich sind, die lachen oder lächeln.

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass manche schwierige Situation, manche Herausforderung im Leben, sich viel leichter und einfacher bewältigen lässt, wenn die Sache mit Lächeln angegangen wird.

Sogar Konfliktsituationen, seien es Kritikgespräche oder Auseinandersetzungen mit Eltern, Lehrern, Mitschülern, Freunden und Freundinnen, lassen sich einfacher bewältigen, wenn die Beteiligten nicht ganz so finster aussehen.

Die Mimik

Gute Miene (Gesichtsausdruck, Gesichtszüge, Mienenspiel, Grimasse, Gebärden) zum bösen Spiel machen. Mimik – das sind die Gesichtszüge.

Es ist sogar nachgewiesen, dass ein Mensch, der morgens aufsteht und sich selbst im Spiegel anlächeln kann, erfolgreicher durch den Tag geht als ein anderer, der schon morgens missgelaunt aus dem Bett kriecht.

Manche Telefonverkäuferin klebt einen lächelnden Smiley an den Monitor, um sogar via Telefonleitung ein Lächeln zu vermitteln.

Eine Redensart sagt: „Lächeln sehen die Blinden und hören die Tauben“ (richtig sollte es ‚Gehörlose‘ heißen).

Dazu zählen neben dem Runzeln der Stirn, dem ‚Hochziehen‘ der Nase, eben das Lächeln und Lachen, die Lachfalten neben den Augen (nicht liften lassen!), Lachgrübchen und – wer kann – das Wackeln mit den Ohren.

Körperhaltung während des Gesprächs

Die folgenden Bilder zeigen, wie sich eine Bewerberin während eines Interviews körpersprachlich nicht verhalten sollte.

1. Der Ellenbogen wird auf dem Tisch abgestützt und das Kinn liegt auf der Faust. Hier wird der Kopf so schwer, dass er abgestützt werden muss. Liegt Müdigkeit vor?



Interesse der Bewerberin ist zu erkennen, da der Kopf auf diese Art näher zum Gegenüber kommt. Keine sehr überzeugende Körperhaltung.



2. Beide Unterarme liegen – parallel zueinander – auf der Tischfläche. Einerseits ist die Bewerberin am Geschehen interessiert.

Andererseits schützt sich die Person vor möglichen Angriffen.

Die Arme bilden eine Art Barriere.

3. Ein Unterarm liegt auf der Tischfläche, der andere darunter. Zum einen wird Kontakt gesucht – der obenliegende Arm zeigt das –, andererseits wirkt die Person gehemmt.



Der Interviewer kann durch das Schaffen einer stressfreien Situation erreichen, dass die Person den Arm vom Tisch nimmt und damit ein ‚freier‘ Zugang zu ihr hergestellt wird.



4. Der Oberkörper ist weit vom Gesprächspartner entfernt.

Durch das Zurücklehnen des Oberkörpers wird die Distanz zueinander vergrößert.

Das könnte heißen, es wird keine Übereinstimmung, keine Nähe gesucht. Dies ist kritisch für den guten Verlauf des Bewerbungsgesprächs.

5. Beide Arme sind hinter den Kopf gelegt. Meist wird gleichzeitig der Oberkörper etwas zurückgelehnt. Die Person entspannt sich, zieht sich aber gleichzeitig etwas vom Geschehen zurück.



Für eine Bewerberin eine ganz schlechte Haltung.



6. Beide Arme liegen auf den Schenkeln. Die Hände sind unter der Tischplatte versteckt. Die Person fühlt sich in der augenblicklichen Lage nicht sehr wohl. Ist sie nervös und gehemmt? Sie versteckt die Hände unter der Tischplatte, damit das Gegenüber nicht an verkrampften Fingern die innere Angespanntheit erkennen kann.

Positive Körperhaltung

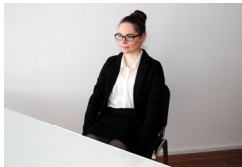
Verhält sich Tina authentisch, dann wird der Körper automatisch eine glaubwürdige Figur abgeben. Tina achtet auf:

- Blickkontakt – Häufiger Blickkontakt zum Interviewpartner, gerader Blick, Augen gut geöffnet.
- Mimik – Offenes Lächeln, die Mundwinkel nach oben.
- Gestik – Hände gehören auf den Tisch, Gestik einsetzen, Kopf nicht aufstützen, verschränkte Arme vermeiden. Mit den Fingern im Gesicht spielen wird oft als Nervosität gewertet. Spielen mit Ringen, Stiften oder Unterlagen vermeiden. Eine ruhige Sitzhaltung wählen.

Tina im Gespräch



„Ich halte meine Hände auf den Oberschenkeln.“



„Nein, das sieht nach Verstecken der Hände aus.“



„Hände zusammen auf dem Tisch wirken verklemmt.“



„Also Hände auseinander.“



„Am besten gestikulieren.“



„Auch mal weiter ausholen.“



„Die Körpersprache unterstreicht Gesprochenes.“



„Zuhören. Hände auf dem Tisch.“



„Aufmerksam sein.“



„Vorbeugen, um interessierte Nähe zu signalisieren. Den Blickkontakt nicht vergessen.“



„Worum geht es hier? Sieht gut aus.“

Verabschiedung

Tina verabschiedet sich am Ende des Gesprächs selbstbewusst mit einem Lächeln auf den Lippen. Sie dankt für das Gespräch!

Auch wenn sie den gewünschten Arbeitsplatz nicht ‚ergattert‘ haben sollte – nicht böse sein. Tina sähe dann das Gespräch als Übung an und würde überlegen, was sie beim nächsten Mal besser machen wird. Die meisten Unternehmen übernehmen Reisekosten, bei größeren Entfernungen auch die Übernachtungskosten.



Geschafft

Tina hat es geschafft! Das Bewerbungsgespräch verlief harmonisch und informativ. Während des Gesprächs wurde auch gelacht. Tina konnte alle Fragen stellen. Sie hat ein sehr gutes Gefühl. Der Personalverantwortliche will ihr in spätestens 10 Tagen Nachricht geben. Wir wünschen Tina eine gute Zukunft.



„Ich habe ein sehr gutes Gefühl.“



„Da haben wir die richtige Person gefunden.“