

Körpersprache im Vorstellungsgespräch

Sprache zeigt, was wir denken. Körpersprache zeigt, was wir fühlen.

Ihre Körpersprache im [Vorstellungsgespräch](#) trägt entscheidend zur Grundstimmung des Gesprächs bei. Sie beeinflusst gegenseitige Sympathie oder Antipathie. Deshalb ist es nicht nur wichtig, was Sie sagen, sondern auch, welche nonverbalen Signale Sie aussenden.

Besonders wichtig für die Körpersprache im Vorstellungsgespräch ist, dass Ihre Gestik und Mimik mit den verbal geäußerten Informationen kongruent sind. Denn nur so vermittelt die Körpersprache im Vorstellungsgespräch Authentizität und Glaubwürdigkeit. Dies ist Personalentscheidern besonders wichtig. Denn diese wollen im Vorstellungsgespräch Ihre Persönlichkeit kennenlernen, um beurteilen zu können, ob eine Zusammenarbeit mit Ihnen angenehm und Erfolg versprechend ist.

Worauf Sie bei Ihrer Körpersprache im Vorstellungsgespräch achten sollten

In einem Vorstellungsgespräch sollten Sie interessiert, tatkräftig, offen und selbstbewusst auftreten, da diese positiven Eigenschaften bei jedem Job gefragt sind. Um dies zu erreichen, sollten Sie bei Ihrer Körpersprache im Vorstellungsgespräch auf Folgendes achten:

Der Händedruck zur Begrüßung:

- Nehmen Sie immer die ganze Hand, da dies Selbstbewusstsein ausstrahlt
- Achten Sie auf einen kurzen und festen Händedruck, ohne Ihrem Gegenüber die Hand einzuquetschen
- Unterschreiten Sie dabei nicht die Intimdistanz von 50 cm, da dies als unangenehm wahrgenommen wird

Halten Sie Augenkontakt

- Da Sie nicht in beide Augen gleichzeitig schauen können, blicken Sie auf ein Auge des Personalentscheiders, denn ein häufiger Wechsel wirkt hektisch
- Ihr Blick sollte ungefähr alle 10 Sekunden abschweifen, um ein Anstarren zu vermeiden
- Irren Sie jedoch nicht mit den Augen im Raum umher, da dies Unsicherheit signalisiert

Lächeln Sie

- Ein Lächeln wirkt sympathisch
- Achten Sie darauf, dass es nicht verkrampft oder eingefroren wirkt
- Schauen Sie nicht auf den Boden

Ihre Körperhaltung während dem Vorstellungsgespräch

- Sitzen Sie entspannt und aufrecht, ohne dabei verkrampft zu wirken
- Gehen Sie mit dem Oberkörper nicht zu weit nach vorne
- Eine offene Körperhaltung signalisiert Gesprächsbereitschaft
- Nehmen Sie eine möglichst große Sitzfläche ein und sitzen Sie nicht auf der Kante

Ihre Gestik im Vorstellungsgespräch

- Setzen Sie Ihre Hände maßvoll ein
- Nutzen Sie die Gestik lediglich zum Unterstreichen Ihrer Aussagen
- Verschränken Sie nicht die Arme vor der Brust, da dies als Desinteresse oder Abwehr gewertet werden kann und die Kommunikation mit Ihnen erschwert
- Halten Sie Ihre Hände ruhig und spielen Sie beispielsweise nicht an einem Ring herum, da dies Nervosität signalisiert

Modulation Ihrer Stimme

- Sprechen Sie deutlich
- Sprechpausen akzentuieren Ihre Aussagen
- Sprechen Sie nicht zu schnell, da dies hektisch wirkt
- Vermeiden Sie aber auch, zu langsam zu sprechen, da dies einschläfernd wirken kann
- Eine hohe Tonlage ist ein Indiz für Unsicherheit
- Atmen Sie ruhig ein und aus, da dies Ihre Stimme positiv beeinflusst

Wie hilft mir die Körpersprache im Vorstellungsgespräch?

Wenn Sie verstehen, wie die Körpersprache im Vorstellungsgespräch auf Ihr Gegenüber wirkt, können Sie die Stimmung im Gespräch positiv beeinflussen. Denn durch gezieltes Einsetzen der Körpersprache im Vorstellungsgespräch können Sie dem Personalentscheider einen offenen und engagierten Eindruck von Ihrer Person vermitteln sowie die Sympathie für Sie beeinflussen. Außerdem eignet sich die Körpersprache dafür, Ihre Aussagen zu unterstreichen.

Denken Sie jedoch daran, dass Ihre Körpersprache spontaner Ausdruck Ihres Innenlebens ist und Sie sie deshalb nur begrenzt steuern können. Darum ist es wichtig, dass Sie sich entspannen und natürlich bleiben. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie schnell gekünstelt wirken. Wenn Sie sich wohlfühlen, erhalten Sie automatisch eine positive Ausstrahlung, die sich in Ihrer Körpersprache widerspiegelt.

Gestik

Unter Gestik versteht man die Ausdrucksbewegung Ihrer Arme, Hände und Finger. Unterschieden werden hierbei in bewusste Gesten (steuerbar), unbewusste Gesten (nicht steuerbar) und Reflexbewegungen (nicht steuerbar).

Tipps

- **Unterstützung des Redens durch Gestik**
Aber vermeiden Sie Drohgebärden (z.B. erhobener Zeigefinger).
- **Stimmen Sie zu**
Stimmen Sie den Ausführungen des Gesprächspartners zu (z.B. durch Kopfnicken).
- **Heftige Armbewegungen vermeiden**
Heftige Armbewegungen signalisieren Oberflächlichkeit, Unsicherheit und sogar Aggressivität.
- **Arme nicht vor der Brust verschränken**
Durch Verschränkung der Arme werden Abwehr, Unsicherheit und Angst signalisiert.
- **Maßvoller Einsatz der Hände**
Spielen Sie nicht mit den Händen, sondern benutzen Sie diese zu Unterstützung Ihrer Aussagen.
- **Verhalten im Sitzen**
Achten Sie auf eine korrekte Sitzhaltung. Sitzen Sie entspannt (weder steif, noch lässig). Eine offene Sitzhaltung signalisiert Gesprächsbereitschaft. Beanspruchen Sie eine möglichst große Sitzfläche. Sitzen Sie nicht auf der Kante.

Verstecken Sie Ihre Arme nicht unter dem Tisch.

Lehnen Sie sich beim Zuhören leicht zurück und beugen Sie sich beim Reden leicht nach vorn.

Mimik

Mimik ist die Sprache des Gesichtes und damit Teil der Körpersprache. Gefühle und Wertungen werden durch Mimik oft deutlicher ausgedrückt als Worte.

Tipps

- **Blickkontakt mit dem Gesprächspartner halten**
Damit bringen Sie Aufmerksamkeit und Interesse zum Ausdruck. Vermeiden Sie starres Fixieren! Ihr Blick sollte alle 10 Sekunden kurz abschweifen. Irren Sie mit den Augen nicht im Raum umher!
- **Freundlichkeit**
Lächeln Sie! Ein freundliches Lächeln wird fast immer erwidert. Vermeiden Sie aber eingefrorenes und verkrampftes Lächeln.
- **Schauen Sie nicht ständig auf den Boden**

Der Blickkontakt

Der Blickkontakt ist ein Element der nonverbalen Kommunikation und spielt bei der Kontaktaufnahme eine entscheidende Rolle. Wer seinem Gesprächspartner nicht in die Augen schaut oder aber ihn anstarrt, hinterlässt einen negativen Eindruck. In einem Vorstellungsgespräch kann ein solches Verhalten einen negativen Ausschlag geben. Hier bekommst Du Tipps für den richtigen Blickkontakt.

Der Händedruck

Der Händedruck ist ein wichtiges formelles Begrüßungsritual. Unsicherheit und aggressives Verhalten können sich bei einem Händedruck ebenso offenbaren, wie Zielstrebigkeit und Selbstbewusstsein. Der Händedruck gehört zum ersten Kontakt mit einem Gesprächspartner. Dieser erste Eindruck kann den weiteren Verlauf stark beeinflussen.

Die Körpersprache der Frau

Die Körpersprache vieler Frauen strahlt Ruhe und Kompromissbereitschaft aus. Diese Gestik kann jedoch gerade in Positionen mit Führungsverantwortung schwach und unentschlossen wirken. Gegenüber dem dominanten Auftreten vieler Männer kann Frauen mit zurückhaltender Gestik mangelndes Durchsetzungsvermögen attestiert werden.