

Nonverbale Kommunikation

Worauf Sie in Vorstellungsgesprächen achten sollten

*Martin Hofstetter**

Wenn zwei Menschen einander das erste Mal begegnen, machen sie sich bereits in den ersten Minuten ein Bild von ihrem Gegenüber. Bei dieser Eindrucksbildung spielt nicht nur die verbale, sondern auch die nonverbale Kommunikation eine wichtige Rolle. Auch in Vorstellungsgesprächen, so Martin Hofstetter von der Karriereschmiede, hat die Körpersprache von Bewerbern/innen einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den ersten Eindruck des Interviewers. Bewerber/innen sollten daher folgende Tipps beachten:

■ **Gehen Sie mit aufrechter Haltung** – den Blick nach vorne gewandt – auf Ihre/n Gesprächspartner/in zu. Begrüßen Sie Ihre/n Gesprächspartner/in mit einem deutlichen (nicht zu starken) Händedruck.

■ **Wecken Sie Sympathien**, in-

dem Sie stets ein freundliches Lächeln zeigen. Versuchen Sie dabei, Ihre Augen miteinzubeziehen, da Ihr Lächeln ansonsten als gekünstelt und unaufrecht empfunden werden könnte.

BUSINESS BEHAVIOUR



*Martin Hofstetter ist
geschäftsf. Gesellschafter der
Karriereschmiede
Personalberatung.
www.karriereschmiede.at

■ **Suchen Sie den Blickkontakt** zu Ihrem/r Gesprächspartner/in – vor allem während er/sie zu Ihnen spricht. Sie signalisieren damit Aufmerksamkeit, Interesse, Aufgeschlossenheit und Selbstsicherheit.

■ **Nehmen Sie beim Sitzen** eine aufrechte und dem/r Gesprächspartner/in zugewandte Position ein, in der Sie sich selbst wohlfühlen. Vermeiden Sie jegliche Verschränkung Ihrer Arme und Hände, da Sie damit verschlossen, zurückhaltend oder skeptisch wirken.

■ **Passen Sie Ihre Sitzhaltung** an jene Ihres/r Gesprächspartners/in an. Mit dieser Technik – die als „Spiegeln“ (engl. *pacing*) bezeichnet wird – signalisieren Sie grundsätzliche Einigkeit und gegenseitige Sympathie.

■ **Versuchen Sie mit Ihrer Sitzhaltung** eine möglichst große

Sesselfläche zu beanspruchen und nicht auf der Sesselkante zu sitzen. Dies könnte als Unsicherheit, mangelnde Selbstbewusstheit oder Nervosität gedeutet werden.

■ **Halten Sie sich nicht** an Sessellehnen oder Tischkanten fest, da Sie damit den Eindruck erwecken, dass Sie nach einer Stütze suchen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, stellen Sie bewusst beide Fußsohlen zur Gänze auf den Boden („Erden“).

■ **Lassen Sie Ihre individuell** Körpersprache zu. Haben Sie keine Angst, Ihre Körpersprache könnte übertrieben oder unangebracht sein. Die meisten Menschen verfügen über eine passende Körpersprache mit der sie das Gesprochene überzeugend unterstreichen können. Lassen Sie also Ihre Hände und Gesichtszüge während des Sprechens frei laufen.