

# Wie kriegt man Aufregung bei Bewerbungsgesprächen in den Griff

**Beitrag von „garetjax“ vom 20. Juni 2010 11:48**

Hallo,

ich denke das Einzige was hilft ist, solche Dinge zu trainieren. Entweder durch Bewerbungsgespräche selber - wenn man denn einige hat oder, was auch eine sehr gute Möglichkeit ist, eine solche Situation nachzuspielen. Mit Freunden/Verwandten/Eltern. Einfach bestimmte Fragen stellen lassen und dann darauf antworten. Evtl. das Ganze sogar per Cam aufnehmen und dann anschauen und daraus Lernen. Ist zwar keine Original-Situation - aber zumindest hilft es.

Ansonsten ist ein Bewerbungsgespräch immer eine Stresssituation und natürlich ist das auch jedem der anwesenden klar. So kann aber auch immer sehr gut im Vorfeld getestet werden, wie man auf solchen Stress reagiert...

Grüße  
Garet Jax