

Wie kriegt man Aufregung bei Bewerbungsgesprächen in den Griff

Beitrag von „Julie31“ vom 20. Juni 2010 11:40

Ich bin jemand, der sich bei Bewerbungsgesprächen nicht sonderlich gut verkaufen kann. Ich bin dann immer fürchterlich aufgeregt, vor allem, wenn es um etwas so Wichtiges geht. Kennt Ihr das Problem auch und habt Euch vielleicht Strategien angeeignet, um das Problem in den Griff zu kriegen?

Wie wirkt das auf eine Auswahlkommission? Wird berücksichtigt, dass der Bewerber aufgeregt ist oder wird das als "Makel" interpretiert? Wie sind da Eure Erfahrungen?

Danke 😊

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