

# Checkliste für Vorstellungsgespräche

Von Gabriele Golling\*

**Elmshorn.** Ein Vorstellungsgespräch ist zwar wichtig, aber bedeutet nicht die Welt. Doch in Zeiten unsicherer Arbeitsplätze und einem eingeschränkten Arbeitsmarkt kann sich wohl niemand mehr leisten, die Chance auf ein Bewerbungsgespräch sausen zu lassen. Hier eine Checkliste was Sie vor dem Gespräch alles tun können.

■ Haben Sie umfassende Informationen zum Unternehmen besorgt?

■ Ihren eigenen Wert festgelegt bzw. Ihren Marktwert eruiert? Zum Beispiel Informationen über Gehälter in vergleichbaren Positionen der Branche eingeholt. Üblicherweise spricht man hier über Brutto-Jahres- oder Monatsgehälter, also ohne Berücksichtigung der Abzüge wie Sozialversicherung oder Steuern.

■ Sich ausgiebig auf mögliche Fragen vorbereitet? Beispielsweise Fragen zu Ihrer Ausbildung, zum persönlichen und beruflichen Werdegang, Fragen zu Erfolgen, Leistungen und Erfahrungen, aber auch Ihre Reaktion auf eventuell unerlaubte Fragen.

■ Ihren eigenen Fragenkatalog zusammengestellt und auf offene Formulierungen geachtet?

■ Eine ordentliche Mappe mit den benötigten Unterlagen vorbereitet? Dort hinein gehören Ihre eigenen Bewerbungsunterlagen, das Stellenangebot, die Wegbeschreibung, das Einladungsschreiben, der Geschäftsbericht des Unternehmens, Ihr Schreibzeug und neutrales Notizpapier.

■ Das Gespräch mit einer Freundin oder einem Freund

oder auch einem Profi im Vorfeld geübt?

■ Eine typgerechte und gepflegte Kleidung gewählt, die der Situation, der Position und dem Unternehmen angemessen ist? Auf allzu modischen Schnickschnack und Extravaganzen verzichtet und Ihr Outfit einmal Probe getragen?

■ Am Vorabend des Gespräches auf Knoblauch, Alkohol o. ä. verzichtet?

■ Entspannungsübungen erlernt, die Ihnen vor und auch im Gespräch helfen können?

■ Für ausreichend Schlaf im Vorfeld gesorgt? Sichert gestellt, daß Sie rechtzeitig wach werden? Zwei Wecker, ein offizieller Weckdienst und gute Freunde können hier dienlich sein.

■ Für die Anreise einen zeitlichen Puffer oder alternativen Anreiseweg eingeplant, damit Sie pünktlich erscheinen?

Es ist keine Schande, sich im Vorfeld privaten Rat und Hilfe zu suchen. Oftmals gibt einem dies die nötige Ruhe und Sicherheit, die Ihnen dann im Vorstellungsgespräch selbst nützt.

\*Gabriele Golling ist in Elmshorn und Hamburg als Beraterin, Trainerin und Coach für persönliche und berufliche Entwicklung tätig.