

Typisch ich

Sieben Uhr morgen, der Wecker schrillt. Langsam nähert sich eine Hand und – zack! – der Wecker ist wieder verstummt. Plötzlich wird die Tür aufgerissen, ein grelles Licht fällt in das Zimmer, und in dem Lichtkreis erkennen meine müden Augen mühsam eine Gestalt: **Aufstehen!** Ich ziehe mir die Decke über den Kopf, aber es nützt nichts. „*Na, steh schon auf, sonst kommst du zu spät.*“ Langsam tapsen meine zwei Beine durch die Wohnung, auf der Suche nach dem Badezimmer. Wenig später und immer noch in Trance werde ich beim Frühstück überfallen: „*Du musst früh genug losfahren, wenn du dich verspätet, macht das keinen guten Eindruck. Weißt du schon, was du anziehen wirst? Du weißt ja, der erste Eindruck entscheidet!*“ Was ich anziehen soll? Spätestens jetzt werde ich panisch. Ich dachte, ich gehe das erstmal ganz locker an, das wird schon. Ich mein, die alte Jeans und mein Lieblingspulli sind doch o.k. Mein Zungenpiercing werde ich schon rausnehmen. „*Der erste Eindruck entscheidet!*“, klingt es in meinen Ohren. Ich sitze in der U-Bahn und habe mich meinen Eltern zuliebe für ein dezentes Outfit entschieden: Schwarze Hose, eine weiße Bluse, darüber ein Pullover und, auch wenn es mir schwer fiel, ein paar feine Schuhe statt meiner abge-latschten Sneakers. Nun stehe ich vor dem großen Gebäude, das vor mir scheinbar endlos in den Himmel ragt. Ganz schön unheimlich, plötzlich fühle ich mich nicht mehr so beschützt wie früher in der Schule. – Klar, die hat auch meistens abgenervt, aber jetzt bin ich für mich alleine verantwortlich. – Die Tür öffnet sich und eine Frau mittleren Alters reicht mir ihre Hand zur Begrüßung. Ich bin ziemlich nervös, versuche mir aber nichts anmerken zu lassen. „*Der erste Eindruck entscheidet!*“, klingen die Worte meiner Mutter nach. Die Frau scheint meine Gedanken zu lesen und sagt: „*Ist doch alles nicht so wild, Ihre Bewerbung hat uns sehr gefallen.*“ Eine Stunde später sitze ich wieder in der Bahn und habe erstmal alles hinter mir. War ja echt nicht so schlimm und die Frau von der Firma war sehr nett. Doch habe ich alles richtig gemacht?

Text: Julia Scho

Regina Först wurde am 15. August 1959 in Bordesholm, Norddeutschland, geboren. Die Realschule schloss sie mit der mittleren Reife ab und absolvierte eine Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau. Auf dem zweiten Bildungsweg holte sie ihr Abitur nach und studierte Textilbetriebswirtschaftslehre in Nagold bei Stuttgart. Sie arbeitete als Filialeiterin und Merchandiserin bei H&M und war später bei dem Modeunternehmen „New Yorker“ als Personalleiterin verantwortlich für 700 MitarbeiterInnen. Heute arbeitet sie als selbstständige Persönlichkeitstrainerin für Kunden aus verschiedenen Bereichen der Wirtschaft und in der Medienbranche.



Interview REGINA FÖRST „Sei du selbst“

Während der Pubertät verändert sich vieles im Leben. Mitten in dieser Phase sind Jugendliche erstmals mit einer Berufsentscheidung konfrontiert. Wie können sie mit dem Wechsel von der Schule in die Ausbildung umgehen?

Regina Först: Während die Schule im Idealfall ein Experimentierfeld sein sollte, wo ihr euch ausprobieren könnt, ohne dass euch etwas passiert, geht es in der Lehrzeit um ganz andere Dinge. Es geht darum, sich auf die neue Situation einzulassen, zuzuhören und etwas zu lernen. Viele wollen sich in der Pubertät nichts sagen lassen, weil sie glauben, dass sie schon alles können. Aber diese Einstellung macht keinen Sinn, wenn ihr etwas lernen wollt. Schon im Vorstellungsgespräch muss euch klar sein, dass ihr euch einlassen müsst. Ihr seid also selbst dafür verantwortlich, dass eine Lehrzeit keine Leerzeit wird.

Was ist der erste Schritt bei einer Bewerbung?

Regina Först: Als erstes solltet ihr euch selbst Fragen stellen wie zum Beispiel: Bin ich gerne mit Menschen zusammen oder arbeite ich gerne alleine? Bin ich eher introvertiert oder eher extrovertiert? Was kann ich besonders gut? Was macht mir Spaß? „Bin ich das?“ Wenn ihr eine Lehrstelle oder einen Arbeitsplatz bekommt, der euch gar nicht gefällt, solltet ihr klar sagen: „Das bin ich nicht.“ Neben der Frage, ob eure Fähigkeiten in das Unternehmen passen, hilft es zum Beispiel, sich vorzustellen: „Möchte ich da täglich sitzen? Mit welchen Gefühlen gehe ich dorthin? Was denke ich über das Unternehmen?“ Wenn ihr euch nicht wohl fühlt, solltet ihr lieber etwas anderes machen.

Ist der erste Eindruck wirklich der wichtigste bei einem Bewerbungsgespräch?

Regina Först: Ja. Bei jeder Kennenlern-Situation dauert der Rundum-Check normalerweise zwischen 150 Millisekunden und 90 Sekunden. Auch bei einem Vorstellungsgespräch hat ein Personalchef nach dieser kurzen Zeit

schon ein klares Urteil über dich gefällt. In der gleichen Zeit habt ihr euren ersten Eindruck von diesem Personalchef abgespeichert. Ihr wisst, ob ihr den anderen sympathisch findet oder nicht. Seine Art zu sprechen und seine Bewegungen sind für euer Urteil entscheidend. Das Ganze geschieht nicht bewusst. Trotzdem ist der erste Eindruck, der über den weiteren Verlauf des Gesprächs entscheidet, der wichtigste. So macht es Sinn, nicht schon gleich durch unpassende Kleidung, unvorteilhafte Frisur, Piercing oder eine unsichere Sprechweise die Chance des einmaligen ersten Eindrucks zu verspielen.

Wenn Jugendliche sich zum ersten Mal bei einem Unternehmen bewerben, wissen sie oft nicht, wie sie sich am besten präsentieren sollen. Wie wichtig ist neben den Bewerbungsunterlagen die Ausstrahlung bei einem Bewerbungsgespräch?

Regina Först: Man muss sich klar machen, dass jeder Mensch einzigartig ist und eine besondere Ausstrahlung hat, die die Persönlichkeit widerspiegelt. Ausstrahlung entsteht aus dem Zusammenspiel von Innen und Außen. Dabei sind Kleidung, Frisur, Schmuck ebenso wichtig wie Stimme, Gestik, Körperhaltung und die Gedanken und Gefühle uns selbst und anderen gegenüber. Daher geht es auch bei jedem Bewerbungsgespräch immer um die Ausstrahlung oder – einfacher gesagt – darum, wie wir auf andere wirken. Es nützt also nichts, wenn ihr euch verstellt. Mein Tipp: Seid authentisch. Zeigt, wer ihr seid und was ihr könnt. Seid ECHT und verzichtet auf „Theaterspielen“. Natürlich könnt ihr für die Dauer eines Vorstellungsgesprächs eine Rolle spielen. Sinnvoll ist es aber nicht, weil es auf Dauer nicht aufrecht zu erhalten ist. Euer gesamtes Auftreten sollte Authentizität, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein ausstrahlen, dann wird euer Bewerbungsgespräch auch erfolgreich verlaufen.

Welche Rolle spielt die Körpersprache bei einem Bewerbungsgespräch?

Regina Först: „Der Körper sagt die Wahrheit“. Damit meine ich, wenn ihr

euch bei einem Gespräch verstellt, wird euer Körper da nicht mitspielen. Daher ist Körpersprache mit Sicherheit sehr wichtig für ein Bewerbungsgespräch. Euer Körper bringt ständig, eure Bedürfnisse und Wünsche zum Ausdruck, auch wenn ihr euch dessen nicht bewusst seid. Also seid einfach ihr selbst.

Jeans oder Anzug mit Krawatte beziehungsweise Kostüm: Welches ist das optimale Bewerbungsoutfit?

Regina Först: Durch deine Kleidung drückst du dich aus. Wie du dich darstellst und kleidest, hat im Allgemeinen bedeutsame Rückwirkung auf die Bewertung der eigenen Person, sagt die Wissenschaft. Jede Kleidung zeigt bestimmte Eigenschaften von euch: Sie vermittelt Nähe oder Distanz, Ordnung oder Unordnung. Gleichzeitig gibt sie einen Hinweis darauf, wie ihr euch fühlt, ob ihr zufrieden oder unzufrieden mit euch seid. Daher ist die Kleidung ein Teil von euch, den ihr den anderen nach außen zeigt. Ein wichtiger Punkt ist die Überlegung, ob das Unternehmen, bei dem ihr euch vorstellt, eine bestimmte Kleiderordnung hat: Ob Kostüm oder Anzug – die Kleiderregeln des Unternehmens solltet ihr unbedingt bei dem Bewerbungsgespräch berücksichtigen. Schaut auf der Homepage des Unternehmens nach. Dort findet ihr in der Regel, was von den Mitarbeitern erwartet wird. Wenn es also eine Stelle in einer Bank oder bei einer Versicherung geht, solltet ihr lieber zu etwas Dezentem greifen, zum Beispiel Anzug oder Kostüm. Bei anderen Branchen, wie einer jungen Internetfirma, könnt ihr ruhig etwas lockerer gestylt zum Bewerbungsgespräch kommen. Bei allem ist jedoch wichtig: Ihr solltet euch nicht verkleiden, sondern wohl fühlen. Wenn Krawatten oder Kostüme nichts für euch sind, macht es keinen Sinn, sich in einer Bank zu bewerben, denn dort müsst ihr täglich diesem Dress-Code folgen. Oder ihr ändert eure Einstellung und beginnt Anzug, Krawatte und Kostüm zu lieben. Wichtig ist auch die Farbwahl. Da lautet die Regel: Weniger ist mehr. Je dunkler die Kleidung ist, desto kompetenter wirkt ihr. Je weniger optische Reize ihr durch verschiedene Schmuckstücke, bunte

oder kontrastreiche Farben setzt, desto mehr ist das Gegenüber auf eure Persönlichkeit konzentriert. Seid auf jeden Fall immer ihr selbst!

Mehr dazu unter (www.laecheltag.de) www.regina-foerst.de

Weitere Informationen zum ersten Auftritt:

www.a0405.de

Noch einmal mit Gefühl

Emotionen haben auch bei Verhandlungen Priorität, und Vertrauen lässt sich nicht erzwingen. Schärft euer Bewusstsein deshalb für eure eigene Wirkung, denn wir kommen nicht so an wie wir es meinen. Wir kommen so an, wie andere uns sehen. Euer Selbstwertgefühl wird von den anderen ausschließlich über eure Ausstrahlung erlebt. Dies ist ein wichtiger Punkt bei allen Gehalts- und Honorarverhandlungen. Junge Menschen erscheinen zu Vorstellungsgesprächen oft in einem Outfit, das ihre Chancen unnötig herabsetzt. Unseren eigenen Wert zeigen wir der Umwelt mit unserer Kleidung und mit dem, was uns umgibt (beim Auto ist das allen klar)

Buchtipp: Regina Först: Ausstrahlung. Wie ich mein Charisma entfalte, Kösel Verlag, München 2002.

