

# Angst vor Vorstellungsgespräch

## CHECKLISTE

- Hast du genügend Informationen über den Arbeitgeber gesammelt, um dich sicher und vorbereitet zu fühlen?
- Hast du den genauen Standort des Vorstellungsgesprächs recherchiert und den besten Weg dorthin geplant?
- Hast du vor dem Gespräch ausreichend Zeit eingeplant, um dich zu entspannen und dich mental vorzubereiten?
- Hast du die Kontaktdaten der Ansprechpartner für den Fall, dass du dich verspätest oder Fragen hast?
- Hast du alle erforderlichen Dokumente wie Zeugnisse, Referenzen und Nachweise vorbereitet und in einer Mappe verstaut?
- Hast du dich mit den häufig gestellten Fragen in Vorstellungsgesprächen vertraut gemacht?
- Hast du eine Liste mit deinen Stärken, Fähigkeiten und Erfahrungen erstellt, die du im Gespräch betonen möchtest?
- Hast du eine Liste mit deinen eigenen Fragen, um herauszufinden, ob der Arbeitgeber zu dir passt und deine Erwartungen erfüllt?
- Hast du ein paar aussagekräftige Geschichten oder Beispiele vorbereitet, um deine Fähigkeiten und Erfolge zu veranschaulichen?
- Hast du überlegt, wie du deine beruflichen Lücken oder Herausforderungen positiv darstellen und erläutern kannst?
- Hast du einen Plan für den Umgang mit unerwarteten Fragen oder Situationen während des Vorstellungsgesprächs erstellt?
- Hast du mit einer anderen Person Interviews zur Übung durchgeführt, um dich auf mögliche Fragen vorzubereiten?
- Hast du dir Gedanken darüber gemacht, wie du deine Körpersprache im Vorstellungsgespräch kontrollieren kannst, zum Beispiel durch aufrechte Haltung und Augenkontakt?
- Hast du dir Gedanken darüber gemacht, wie du mit Stress während des Gesprächs umgehen kannst, zum Beispiel durch tiefe Atemübungen oder positive Selbstgespräche?
- Hast du dir selbstbewusste und positive Affirmationen zurechtgelegt, um dich vor und während des Gesprächs zu ermutigen?
- Hast du mögliche Antworten auf schwierige Fragen vorbereitet, zum Beispiel zu Lücken im Lebenslauf oder früheren beruflichen Herausforderungen?