



Wer gut vorbereitet zu einem Bewerbungsgespräch geht, kann ganz locker bleiben.

Foto: Photographee.eu - Fotolia

Nicht unter Wert verkaufen

BEWERBUNGSTIPPS Frauen geben das Ruder zu schnell aus der Hand und sind zu höflich

(red). Bei Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen kommt es darauf an, die eigenen Stärken in Worte zu fassen, selbstbewusst Forderungen zu stellen und die eigenen Wünsche klar zu formulieren. Besonders Frauen fällt das oft nicht leicht. Die Mainzer Outplacement-Berater Birgit Ledderhos und Thomas Gresch geben Tipps für eine erfolgreiche Jobsuche.

Fähigkeiten identifizieren

Vielen Frauen fällt es schwer, die eigenen Stärken und Fähigkeiten positiv hervorzuheben. Doch insbesondere in Bewerbungsphasen ist genau das nötig. Schließlich gilt es, zu überzeugen und sich von der Konkurrenz abzuheben. Von daher sollten folgende Fragen im Vorfeld einer Bewerbung beantwortet werden: Was kann ich besonders gut? Was schätzen meine Freunde und Kollegen an mir? Bei welchen Problemen fragt man mich gerne um Rat? Was kommt bei Vorgesetzten und Kunden gut an? Wie wirke ich auf andere? Gerade frauen-typische Kompetenzen wie beispielsweise die Entwicklung und Inspiration von Mitarbeitern, die partizipative

Entscheidungsfindung, das Vorbild-Verhalten, das Zeigen von Verständnis und Empathie sollten dabei berücksichtigt werden und können in einem Anschreiben oder auch in einem Vorstellungsgespräch gut angebracht werden. Mindestens genauso wichtig ist die Frage nach den eigenen beruflichen Zielen und Wünschen. Frauen lassen die Dinge oft auf sich zukommen und geben damit das Ruder leichtfertig aus der Hand. Eine genaue Zielvorstellung macht die Suche nach der „richtigen“ Stelle aber erst möglich - und Fragen im Vorstellungsgespräch nach Karrierezielen können damit besser beantwortet werden.

Erfolge tatsächlich als solche zu beschreiben, fällt nicht immer leicht. Wer möchte schon überheblich oder arrogant wirken? Doch falsche Bescheidenheit ist hier nicht angesagt. Jede Station der bisherigen Karriere sollte aufgeschrieben und auf Tauglichkeit im Lebenslauf geprüft werden. Welche Aufgaben sind oder waren besonders eindrucksvoll? Welche Projekte oder Erfolgsgeschichten sind hervorzuheben? Welche Tätigkeiten bereichern das Bewerberprofil? Gibt es Hobbies, die

zum beruflichen Werdegang passen oder ihn ergänzen? Auch Freunde und Familienmitglieder können dazu ihre Einschätzung abgeben.

Sicher auftreten

Auch wenn Ausnahmen die Regel bestätigen, treten Frauen in Vorstellungsgesprächen oft zu höflich und zu zurückhaltend auf. Schnell hält man sie dann für nicht durchsetzungsfähig oder weniger kompetent als ihre männlichen Kollegen. Eine Selbstpräsentation mit optimalem Einsatz von Mimik, Gestik und Stimme sollte vor jedem Gespräch geübt werden. Auch bei Gehaltsverhandlungen verkaufen sich viele Frauen unter Wert. Dabei geht es letztlich nur darum, auch als Frau geschickt zu verhandeln. Mit der richtigen Strategie, guten Werbeargumenten und einer realistischen Forderung können Frauen ebenso erfolgreich sein wie Männer. Bei Fragen nach Kinderbetreuung oder der Vereinbarkeit von Beruf und Familie hat es sich bewährt, eine gut aufgestellte Betreuung durch Kita, Großeltern und Babysitter vorzustellen und somit dem Arbeitgeber zu

signalisieren, voll einsatzfähig zu sein. Auch eine entsprechende Unterstützung durch den Ehemann oder Lebenspartner kann durchaus erwähnt werden. Auf die - unerlaubte - Frage nach Kinderwunsch oder Familienplanung kann man zum Beispiel mit „Mein Beruf hat die nächsten Jahre Vorrang“ antworten.

Authentisch bleiben

Eines ist im Rahmen von Bewerbungsprozessen ganz wichtig: Authentizität. Wer in eine Rolle schlüpfte, um einen Job zu bekommen, wird höchstwahrscheinlich im weiteren Verlauf der Karriere an die eigenen Grenzen stoßen. Dies gilt auch und insbesondere für das Imitieren männlicher Verhaltensweisen.

Bei Frauen trifft eines besonders häufig zu: Sie bewerten Absagen als persönliche Niederlagen. Dabei haben Absagen nicht immer etwas mit der Person zu tun. Gründe für eine Absage sind vielfältig und können auch meist durch Nachfragen nicht eindeutig geklärt werden.

Weitere Informationen unter www.outplacement50plus.com