

Checkliste für für erfolgreiche Bewerbungsgespräche

Vorbereitung & Pünktlichkeit

Anfahrt im Vorfeld recherchiert
(Auto, Bahn, Bus, Fahrpläne)

Route eventuell am Vortag ausprobieren

Mindestens 10 Minuten vor
Gesprächsbeginn vor Ort sein

Genug Zeitpuffer einplanen,
um nicht gestresst anzukommen

Vor dem Gespräch

Handy komplett ausgeschaltet oder auf
Flugmodus gestellt (nicht nur lautlos!)

Kaugummi entfernt und ordentlich entsorgt

Gepflegtes Äußeres: geduscht,
Fingernägel sauber, Haare gekämmt

Parfum nur dezent aufgetragen

Raucher:innen: Mint vor dem Gespräch

Outfit & Erscheinungsbild

Kleidung dem Job angepasst
(lieber overdressed als zu casual)

Saubere Schuhe

Wohlfühlen in der Kleidung für
authentisches Auftreten

Unterlagen & Hilfsmittel

Stift und Notizblock mitgenommen

Fragen vorbereitet und notiert

Eigene Bewerbungsunterlagen ausgedruckt
in Mappe dabei

Während des Gesprächs

Höflich und rücksichtsvoll verhalten

Gegenüber begrüßen und für die
Einladung bedanken

Erst setzen, wenn man dazu aufgefordert wird

Augenkontakt mit Gesprächs-
partner:innen halten

Namen der Gesprächsführenden
merken und verwenden

Körperhaltung

Aufrecht sitzen mit beiden Beinen stabil
auf dem Boden

Hände entspannt im Schoß oder auf dem Block

Arme nicht vor der Brust verschränken

Kopf hoch und entspannte Haltung

Bewerbungsgespräche sind keine Einbahnstraße – es ist ein gegenseitiges Kennenlernen zwischen dir und dem Unternehmen. Mit guter Vorbereitung kannst du deine Nervosität in positive Energie umwandeln. Übe schwierige Situationen im Vorfeld mit einer vertrauten Person: Halte Augenkontakt, achte auf deine Körperhaltung und beantworte typische Fragen. Je besser du vorbereitet bist, desto selbstsicherer wirst du auftreten. Und sollte es beim ersten Gespräch nicht klappen – sieh es als wertvolle Übung für das nächste Mal. **Jedes Bewerbungsgespräch macht dich erfahrener und bringt dich dem Traumjob ein Stück näher. Mit jeder gewonnenen Portion Selbstbewusstsein steigen deine Chancen!**