

## Umgang mit Nervosität

Sehr hilfreich ist es, diese Übung bereits vor dem Vorstellungsgespräch mehrmals zu machen. Sinnvollerweise machen Sie sie auch am Tag des Vorstellungsgesprächs selbst. Sollten Sie zu früh am vereinbarten Ort eintreffen, ist dies gleich eine gute Gelegenheit, die Wartezeit zu überbrücken.

### Übung:

Setzen Sie sich hin. Atmen Sie zwei-, dreimal ruhig und tief ein und aus. Beobachten Sie, wie sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Versuchen Sie sich so gut wie möglich zu entspannen.

Stellen Sie sich die Situation des Vorstellungsgesprächs vor. Sie sitzen am Tisch mit Ihren Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartnern. Die Stimmung ist angenehm, Sie fühlen sich wohl. Sie sehen sich, wie Sie sicher, kompetent, motiviert, begeistert und überzeugend auf die Ihnen gestellten Fragen antworten. Spüren Sie Ruhe und Gelassenheit in sich. Vielleicht macht Ihnen das Gespräch sogar Spass?

Stellen Sie sich vor, wie Sie das Gespräch mit einem guten Gefühl verlassen und wie Sie einer Freundin oder einem Freund begeistert erzählen.

Versuchen Sie, mit diesem Gefühl ins Vorstellungsgespräch zu gehen. Atmen Sie tief durch und lächeln Sie!