

Bewerbung Hoodie hin oder her?

Von Dresscodes bis Soft Skills – Bettina Kohlweiss, Expertin für Stil und Karriere, verrät, warum der erste Eindruck zeitlos wichtig bleibt – und wie man ihn gezielt für sich nutzen kann

Interview: Nicole Spilker



Bettina Kohlweiss ist Beraterin und Trainerin für Stil, Image und Karriere in Wien
betinakohlweiss.at

Frau Kohlweiss, die Hoodie-Milliarde Bezos, Musk und Zuckerberg zeichnen sich nicht unbedingt durch guten Style aus. Sind Äußerlichkeiten in Job überhaup noch relevant?

Bettina Kohlweiss: Das äußere Erscheinungsbild ist nach wie vor das Erste, was man von einer Person sieht. Daher hat es nach wie vor eine sehr große Bedeutung. Beruflich gesehen ist es natürlich abhängig von der Branche, in der man tätig ist. Ab einem gewissen Grad von Erfolg wird mittlerweile auch durch gewisse Nichtberücksichtigung von Dresscodes gezeigt, dass man es sich leisten kann, sich nicht daran zu halten.

Wie sieht es mit klassischen Umgangsgewohnheiten *à la Knigge*?

Kohlweiss: Im Grunde bedeuten gute Umgangsformen ja nur, sich gegenüber Mitmenschen wertschätzend zu verhalten. Gutes Benehmen ist niemals aus der Mode. Menschen, die höflich mit anderen umgehen, haben definitiv mehr Sympathiewerte als unhöfliche.

Welche Rolle spielt die Körpersprache?

Kohlweiss: Bevor jemand im Bewerbungsgespräch etwas über die eigenen Kompetenzen, Qualitäten, Erfahrungen oder Erfolge zu erzählen beginnt, sieht man den Menschen. Und der Körper spricht immer. Die Körpersprache ist entscheidend. Eine starke Körpersprache – aufrechte, offene Haltung, Blickkontakt, ein freundliches Lächeln, ein sicherer Gang – wirkt dabei nicht nur auf andere, sondern beeinflusst auch den eigenen Gefühlsstatus.

Was sind die häufigsten Fehler diesbezüglich?

Kohlweiss: Viele machen sich nonverbal, kleinen, typische Zeichen dafür sind eingezogener Kopf, hängende Schultern, Arme sehr nah an den Körper gedrückt, die Beine beim Stehen ein knickeln oder beim Sitzen verkrampt verschränken, nach



Mit Köpfchen und Knagen: Was genau zum Erstgespräch getragen wird, ist auch karrierefördernd – wohl ausgeglichen sollte es jedenfalls sein

unten blicken oder Blicken ausweichen. Eine selbstsichere Körpersprache ist genau das Gegenteil. Man gesteht sich selbst Raum ein. Man geht, steht oder sitzt aufrecht, hält Blickkontakt, lächelt, wendet sich mit dem Körper seinem Gegenüber zu, geht auf Menschen zu. Gerade in herausfordernden Situationen ist es wichtig, sich selbst durch eine bewusste starke Körpersprache in eine gute Stimmung zu versetzen. Der Körper beeinflusst Emotionen, Gefühlszustände und somit auch die eigene Selbstsicherheit.

Inwieweit können Soft Skills beim Bewerbungsgespräch eingebracht werden?

Kohlweiss: Zu den Soft Skills zählt man Eigenschaften wie Eigeninitiative, Motivation, Zuverlässigkeit, Selbstständigkeit, Kritikfähigkeit oder Durchhaltewermögen. Das kann man einem Unternehmen bereits darin vermitteln, wie man mit ihm in Kontakt tritt und kommuniziert und indem man pünktlich, organisiert und vorbereitet zum Bewerbungsgespräch kommt. Oder das Bewerbungsgespräch nicht als „One-way-Kommunikation“ sieht, bei dem man nur Fragen beantwortet und keine stellt, um sich ein Bild vom Unternehmen und Job zu machen.

Hilft es sich für ein erstes Gespräch fixe Gesprächsbauteile zurechtzulegen?

Kohlweiss: Aus meiner sehr langen Erfahrung als HR-Managerin und als Karriere-Coachin kann ich sagen, dass die wenigsten Menschen spontan einen ohne wirklich gute Selbstpräsentation schaffen und überzeugende Antworten finden. Ich kann eine gute Vorbereitung empfehlen. Sie sorgt auch dafür, dass man deutlich weniger nervös in ein Gespräch geht. Aber bitte nicht auswendig gelernt vortragen. Hier ist dann auch Spontaneität wichtig, damit es authentisch wirkt.



Kinder machen Laune: Ab einem gewissen Grad an Erfolg kann man durch Nichtberücksichtigung des Dresscodes seinen Status zeigen

Wie antworte ich auf unangenehme Fragen?

Kohlweiss: Die Frage nach dem Gehaltswunsch wird ja als solche gesehen. Hier braucht es Reife, um eine gute Antwort geben zu können. Gerne will ich empfehlen, die Selbstpräsentation vorzubereiten. Wenn es schwerfällt, kann eine Karriere-Coachin hier hilfreich sein, damit man sicher in ein Interviewgespräch geht.

Die größten No-Gos bei Bewerbungsgesprächen:

- Zusätkommen ohne Entschuldigung. Ungünstig ist aber auch, zu früh da zu sein. Das kann den Ablauf im Unternehmen stören.
- Unhöfliches Verhalten beim Empfang, etwa Mitarbeiterinnen nicht grüßen
- Zur Begrüßung nicht aufstehen
- Lascher Händedruck, kein Blickkontakt
- Unpassende oder schlammige Kleidung
- Aufschneiden oder prahlen mit Kenntnissen und Erfolgen – zu viel Beschcheidenheit ist aber auch nicht ideal
- Schlechteden ehemaliger Arbeitgeberinnen, Chefinnen oder Kolleginnen
- Unrealistische Gehaltsvorstellungen
- Sagen, dass man keine Schwächen oder Misserfolge hat
- Unwahrheiten im Lebenslauf
- Desinteresse signalisieren, etwa keine Fragen oder Wissen zum Unternehmen haben
- Aggressiv reagieren, wenn eine Frage nicht gefällt
- Kein Dank für die Einladung oder das Gespräch

„Gutes Benehmen ist niemals aus der Mode. Menschen, die höflich mit anderen umgehen, haben definitiv mehr Sympathiewerte als unhöfliche.“

Fotos: Andrea Pobst, Adobe Stock