

# Wohin mit den Händen?

## Tipps fürs erste Bewerbungsgespräch

**Jugend-Workshop in Basel** Augenkontakt, Kleiderwahl, Körperhaltung – der Berufseinstieg steckt voller Fettnäpfchen. Drei Profis verraten, wie Jugendliche ihre Chance verbessern.

**Dina Sambar**

Was ziehe ich für ein Bewerbungsgespräch an? Wie trete ich dort überzeugend auf? Und wohin mit meinen Händen, wenn ich nervös bin? Diese Fragen sind schon für Erwachsene schwierig. «Für Jugendliche, die den Schritt von der geschützten Schulzeit in die Arbeitswelt machen, sind solche Situationen ein Sprung ins kalte Wasser», sagt Svenja Fischer. Die Sekundarlehrerin erlebt immer wieder, wie Jugendliche dabei sehr unsicher sind: «Wir wollen ihnen helfen, den möglichen Fettnäpfchen aus dem Weg zu gehen», sagt Fischer. Deshalb hat die 38-Jährige für die FDP Kleinbasel, in deren Vorstand sie sitzt, einen Workshop organisiert.

### So viel Augenkontakt braucht es

«Ich will wissen, wie ich mich richtig vorstelle, sodass die Chance grösser wird, bei meinem Wunscharbeitgeber angenommen zu werden», sagt der 15-jährige Alexander. Auch Alexis (15) sagt: «Ich fühle mich unsicher, wie ich mich bei einem Vorstellungsgespräch verhalten soll. Deshalb bin ich hier.» 13 Jugendliche sassen an ihrem schulfreien Wochenende zusammen, um Erfahrungen für den anstehenden Berufseinstieg zu sammeln. Drei Profis aus der Berufswelt unterstützten sie dabei.

«Welchen Eindruck habt ihr von mir?», fragt Nora Müller, nachdem sie sich vorgestellt hat. Die 21-Jährige hat ihre KV-Lehre bei Roche abgeschlossen und rekrutiert dort angehende Laborantinnen und Laboranten sowie Lernende für mechanisch-technische Berufe. Ihre erste Lektion: «Es dauert genau sieben Sekunden, bis sich das Gegenüber ein erstes Bild gemacht hat. Es dauert wesentlich länger, diesen ersten Eindruck zu korrigieren.»

In Rollenspielen gehen die Jugendlichen verschiedene Typen



Jugendliche stellen in einem Rollenspiel die erste Begegnung bei einem Bewerbungsgespräch nach. Sie sollen je nach Rolle professionell, gelangweilt, verunsichert oder arrogant wirken. Foto: Dina Sambar

durch, vom Profi bis zum Verunsicherten, zum desinteressierten «Chiller» oder zum arroganten Besserwisser. Dabei werden mögliche Fallstricke klar – etwa: Wohin mit den Händen? «Hände nicht verschränken, nicht baumeln lassen und nicht hinter dem Rücken oder in den Hosensäcken verstecken. Nehmt die Hände vor dem Körper zusammen. So könnt ihr euch auch daran festhalten oder «düümele», wenn ihr nervös seid», sagt Nora Müller.

Auch der Augenkontakt sei essenziell. Ideal schaue man

dem Gegenüber 70 bis 80 Prozent der Zeit in die Augen: «Ich vergesse immer, Augenkontakt zu halten. Ich werde mir das vornehmen», sagt Alexis. Nora Müller hat einen Trick – einfach dem Gegenüber zwischen die Augen schauen: «Das sieht aus wie Augenkontakt, ist aber nicht so einschüchternd.» Einen von Müllers Tipps können die Jugendlichen sofort umsetzen: «Macht mal die Schultern nach hinten, den Kopf aufrecht – man fühlt sich direkt grösser und selbstsicherer.» Am wichtigsten sei die Ausstrahlung: «Zeigt eure

Freude und Motivation. Damit kann man viele Unsicherheiten überdecken.»

### Im Zweifelsfall lieber zu formell gekleidet

Der zweite Experte zeigt, wie man es nicht macht: Kerem Uslu, juristischer Mitarbeiter bei einer Beratungsfirma, kommt zu spät zum Workshop. «Ein No-go», sagt er. Sein zentrales Thema ist die richtige Kleiderwahl. Was zieht man zum Vorstellungsgespräch oder im Arbeitsalltag an? Er erklärt, dass man mit verschiedenen Berufen gewisse Kleidererwartungen

verknüpfe: «Wir wollen auch mit den Kleidern Emotionen wecken. Ein Anzug soll beispielsweise Kompetenz und Sicherheit vermitteln.» Eine Krawatte sei heutzutage oft zu formell, ein Sakko hingegen strahle Selbstbewusstsein aus: «Wenn ihr euch unsicher seid: lieber etwas schicker und formeller, bis man die ungeschriebenen Kleidergesetze des Betriebs kennt.» Auf protzige Uhren oder auffälligen Schmuck sollte man verzichten.

Jeder Mensch befinde sich immer in einer bestimmten Rolle – ob als Kind, Lernender oder

«Hände nicht verschränken, nicht baumeln lassen und nicht hinter dem Rücken oder in den Hosensäcken verstecken. Nehmt die Hände vor dem Körper zusammen.»

**Nora Müller**

Die 21-Jährige rekrutiert Laboranten und Laborantinnen sowie Lernende für mechanisch-technische Berufe.

Ausbildner. «Es ist wichtig, zu wissen, in welcher Rolle man sich gerade befindet», sagt Basil Schüpbach, Anlagestrategie bei einer Privatbank. Auf Social Media vermischen sich diese Welten schnell. Doch ein Quiz im Workshop zeigt: Die Jugendlichen wissen gut, was sie online posten dürfen, um bei Arbeitgebern nicht negativ aufzufallen. Generell bringen die Teilnehmenden viel Vorwissen mit. «Ich fand es trotzdem sehr interessant», sagt der 15-jährige Nevio. «Denn sie haben uns gut erklärt, weshalb diese Dinge wichtig sind.»