

Drucken



[Martin Römhild](#)

Richtig bewerben

Ruhiger Puls und entspanntes Lächeln: So bekommen Sie Ihren Traumjob

Donnerstag, 12.02.2015, 10:20 · von FOCUS-Online-Experte [Martin Römhild](#)



[Vergrößern](#)

[Teilen und Details](#)

dpa / Jens Schierenbeck Wer Bewerbungsunterlagen zusammenstellt, sollte sehr sorgfältig vorgehen – das gilt auch für die Bewerbung per Mail.

Erhöhter Puls, zitternde Hände, Unsicherheit: Für viele sind Bewerbungsgespräche der blanke Horror. Sie sind nervös, schlafen die Nacht zuvor schlecht und werden von Versagensängsten geplagt. Das muss nicht sein. Mit den richtigen Tipps wird jeder zum Bewerbungs-Profi – dann klappt's auch mit dem Traumjob.

- **Bewerbungsverfahren haben sich in den letzten Jahren verändert**
- **Bewerber sollten ihren Unterlagen deshalb einen individuellen Anstrich verpassen**
- **Im [Bewerbungsgespräch](#) sollten Sie vor allem entspannt sein**

In den letzten Jahren hat sich Vieles in Sachen Bewerbungen geändert. Die Standard-Papier-Mappe wich der elektronischen E-Mail-[Bewerbung](#) und das Bewerbungsfoto ist nicht mehr in jeder zweiten Bewerbung das

farbige Passbild oben rechts. Gab es früher noch einen willkürlich definierten Standard für Bewerbungen, ist heute durch Eye-Tracking-Studien bekannt, was Personaler lesen möchten.

Was eine gute Bewerbung ausmacht

Damit es überhaupt zum ersehnten Bewerbungsgespräch kommt, sollten Sie mit einer überzeugenden Bewerbungsmappe punkten.

Hier vorab: Die perfekte Bewerbung, die jeden Personaler überzeugt, gibt es nicht. Je nach Branche und Stellenbeschreibung können Anforderungen an Bewerbungsmappen variieren. Haben Sie deshalb beim Zusammenstellen Ihrer Unterlagen immer im Hinterkopf, wer diese sehen wird und gestalten Sie jedes Anschreiben individuell.

Der Münchner Karrierecoach Walter Feichtner weiß, dass der erste Eindruck zählt: „Achten Sie auf ein ansprechendes Layout und Übersichtlichkeit. Das sorgt dafür, dass Ihre Unterlagen auf „Stapel 1“ zu den heißen Kandidaten gelegt und zu einem späteren Zeitpunkt im Detail betrachtet werden.“

Mit einem hochwertigen Bewerbungsfoto punkten

Unterschätzen Sie nicht die Bedeutung eines ansprechenden Fotos. Obwohl ein Bewerbungsfoto seit Einführung des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes ([AGG](#)) kein zwingender Bestandteil einer Bewerbung sein muss, legen Personaler immer noch großen Wert darauf, weiß Dr. Wolfgang Achilles, Geschäftsführer des Online-Stellenmarktes von jobware.de.

Eine professionelle Aufnahme kann [Sympathie](#) und Kompetenz vermitteln und so die Chancen, in die engere Auswahl zu kommen, enorm erhöhen: „Das Foto sollte anziehend wirken. Es muss Spaß machen, sich das Foto anzuschauen, und es sollte in Erinnerung bleiben. Ich würde mich auch immer für Kleidung entscheiden, in der ich mich erstens wohl fühle und die zweitens genau zu dieser Position passt.“

Grundregeln für ein gutes Anschreiben

Die Karriereseite jobware.de rät Bewerbern, für das Anschreiben einen individuellen Einstieg zu wählen, exakt auf das Stellenprofil einzugehen und einen persönlichen Bezug zum Unternehmen herzustellen. „Informieren Sie sich über Ihren Gesprächspartner und schauen Sie, dass Sie dann in Ihrer Bewerbung vielleicht die ein oder andere Gemeinsamkeit herausstellen“, rät Achilles.

Doch werden Sie nicht zu ausführlich: „Zu lange Lebensläufe werden oft nicht angesehen, da sie bereits abschrecken. Zudem sollten auf jeder Seite der Unterlagen E-Mail-Adresse und Mobilnummer ersichtlich sein, um den Bewerber auch sofort kontaktieren zu können“, sagt Feichtner. Es gilt: Beschränken Sie sich auf das Wesentliche.

Mit dem Anschreiben aus der Masse stechen

Oft heißt es, dass man sich in einem guten Anschreiben von der Masse abheben muss. Geht nicht? „Machen Sie keinen Rechtschreibfehler, dann heben Sie sich in der Regel schon von der Masse ab.“

Und überlegen Sie sich, welche Fragen der Personaler beantwortet wissen will. Er wird vor sich eine Checkliste liegen haben und prüfen, ob Sie die Anforderungen erfüllen“, sagt Achilles.

Das richtige Bewerbungsformat

Heute ist es üblich, Bewerbungen nur noch online zu verschicken. Was einfach klingt ist, sollte dennoch gut durchdacht sein. Schicken Sie keinen unübersichtlichen Dateiwust im E-Mail-Anhang und überlassen es dem Personaler, die richtige Reihenfolge zu finden.

Packen Sie besser alle Anlagen in [ein PDF](#)-Dokument. Dazu gibt es spezielle Programme, die verschiedene Dokumente zusammenfügen. So wirkt [die Bewerbung](#) auf den ersten Blick übersichtlich und professionell.

Im Bewerbungsgespräch überzeugen

Ist die erste Hürde geschafft und Sie werden zum persönlichen Bewerbungsgespräch eingeladen, ist das ein Grund zur Freude. Ihre Bewerbung hat überzeugt, es gibt also keinen Grund mehr, unsicher zu sein. Trotzdem ist für viele Bewerber das persönliche Interview ein Alptraum. Sie verkrampfen, sind unsicher und nervös und vermitteln dadurch ein ganz falsches Bild von sich.

Dagmar Birke ist zertifizierter systemischer Coach und Selbstwertexpertin. Sie rät: „Freuen Sie sich auf das Gespräch! Stellen Sie sich vor, dass es angenehm und interessant wird. Dass Sie sich gut fühlen werden. Und dass Sie alle möglichen Fragen und Antworten parat haben.“ Oft hilft es, sich vorab gezielt auf seine Stärken zu besinnen – das baut Selbstbewusstsein auf. Tipps dazu finden Sie [hier](#). Lächeln Sie auf dem Weg zum Bewerbungsgespräch, hören Sie Gute-Laune-Musik und achten Sie auf eine selbstbewusste Körperhaltung – das führt automatisch zu einer positiven Ausstrahlung.

Sitzen Sie einmal dem Gesprächspartner gegenüber, machen Sie sich nicht verrückt: „Nervös sein ist normal. Jede neue Situation führt zu einer Grundanspannung, bei jedem. Und das ist gut so, denn das Adrenalin lässt Sie wach sein und passend reagieren.“

Nutzen Sie die kurzen Momente des Smalltalks zu Beginn des Gesprächs, um ruhiger zu werden. Schauen Sie sich kurz um. Dann halten Sie Blickkontakt zu Ihrem Gegenüber. Hören Sie gut zu. All das wird Sie automatisch ruhiger machen.“ Letztendlich gilt: Verstellen Sie sich nicht und vertrauen Sie auf Ihr eigenes Können. Sie können nur gewinnen.

Im Video: Weg in den Job führt über Jungfräulichkeits-Test

© FOCUS Online 1996-2015

Drucken

Fotocredits:

dpa / Jens Schierenbeck, FOL

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.