

Universelle Interview-Checkliste

1. Unternehmens- und Stellenanalyse – Die Basis für deinen Erfolg

- Unternehmen recherchieren (Branche, Grösse, Marktstellung, Kultur)
- Website, Presse & Social Media des Unternehmens checken
- Stellenausschreibung genau analysieren:
 - Welche Aufgaben erwarten mich?
 - Welche Soft- und Hard-Skills werden verlangt?
 - Mögliche Herausforderungen der Position identifizieren
 - Gibt es Unternehmenswerte, die mit meinen übereinstimmen?

Tipp: Kununu & Glassdoor Bewertungen helfen dir, einen Einblick in die Unternehmenskultur zu bekommen!

2. Vorbereitung auf typische Fragen

- Selbstpräsentation vorbereiten („Erzählen Sie etwas über sich“)
- Antworten zu häufigen Fragen üben:
 - „Warum möchten Sie hier arbeiten?“
 - „Was sind Ihre grössten Stärken & Schwächen?“
 - „Wo sehen Sie sich in fünf Jahren?“

Beispiele für Erfolgsgeschichten vorbereiten (STAR-Methode):

- Situation: Was war die Herausforderung?
- Task: Welche Aufgabe hattest du?
- Action: Welche Massnahmen hast du ergriffen?
- Result: Welches messbare Ergebnis hast du erzielt?

Tipp: Belege deine Aussagen mit konkreten Beispielen aus deiner Erfahrung, um glaubwürdig zu wirken.

3. Körpersprache & Auftreten optimieren

- Offene & aufrechte Körperhaltung einnehmen (Schultern zurück, Blickkontakt halten)
- Ruhige & souveräne Stimme trainieren (bewusst sprechen, keine Füllwörter)
- Gestik gezielt einsetzen, um Aussagen zu unterstreichen
- Angemessen lächeln, um sympathisch & authentisch zu wirken

Tipp: Mache vor dem Gespräch eine Power-Pose (Amy Cuddy-Technik) – das steigert dein Selbstbewusstsein!

4. Kleidung & Erscheinungsbild

- Outfit passend zur Branche & Unternehmenskultur wählen
- Saubere, gebügelte Kleidung tragen
- Gepflegtes, professionelles Erscheinungsbild sicherstellen

Tipp: Lieber etwas overdressed als zu leger – der erste Eindruck zählt!

5. Vorbereitung auf den Tag des Gesprächs

- Anfahrtsroute & Pünktlichkeit sicherstellen (+15 Min. Puffer einplanen)
- Lebenslauf & relevante Unterlagen ausdrucken und mitnehmen
- Handy lautlos schalten, keine Ablenkungen im Gespräch
- Kurz vor dem Gespräch tief durchatmen & ruhig bleiben

Tipp: Nimm eine Flasche Wasser mit, falls du eine trockene Kehle bekommst.

6. Ablauf eines perfekten Interviews

Vor dem Interview:

- Pünktlichkeit sicherstellen (5–10 Minuten vorher da sein)
- Ruhigen Ort wählen (bei Video-Interviews: Kamera & Mikrofon testen)

Während des Interviews:

- Begrüssung: Augenkontakt, fester Händedruck, Lächeln
- Körpersprache: Aufrechte Haltung, nicht verschränkte Arme
- Eigene Fragen stellen: Interesse & Vorbereitung demonstrieren
- Gesprächsabschluss: Dankbarkeit zeigen, weiteres Vorgehen erfragen

Nach dem Interview:

- Notizen zu wichtigen Fragen & Antworten nach dem Gespräch machen
- Follow-up: Dankes-E-Mail innerhalb von 24 Stunden senden
- LinkedIn nutzen: Netzwerk erweitern, Kontakt halten

Tipp: Falls du nach einer Woche keine Rückmeldung hast, freundlich nachhaken.

7. Bonus-Tipps für ein erfolgreiches Interview

- **Nervosität reduzieren:** Atemübungen, mentale Vorbereitung und positives Denken helfen, gelassener ins Gespräch zu gehen. Visualisiere ein erfolgreiches Interview und nutze Entspannungstechniken.
- **Häufige Fehler vermeiden:** Unvorbereitet sein, zu lange oder unklare Antworten geben, den Gesprächspartner unterbrechen oder zu defensiv wirken. Stattdessen aktiv zuhören und präzise antworten.

- **Selbstbewusst auftreten:** Erfolgsgeschichten & Leistungen hervorheben. Sprich mit Begeisterung über deine Erfahrungen und zeige authentisches Interesse an der Position.
- **Den Gesprächspartner spiegeln:** Eine natürliche Anpassung an Tonfall, Sprechweise und Körpersprache deines Gegenübers kann eine positive Wirkung erzeugen.
- **Pausen bewusst nutzen:** Kurze Pausen nach Fragen helfen, deine Gedanken zu sammeln und eine durchdachte Antwort zu geben.
- **Aufmerksamkeit für das Gespräch zeigen:** Stelle gezielte Nachfragen, um Interesse und Engagement zu signalisieren.
- **Flexibilität beweisen:** Manchmal läuft ein Interview anders als erwartet. Bleibe ruhig und passe dich an, falls neue Themen oder spontane Tests eingebracht werden.

In diesem Sinne; Viel Erfolg bei deinem nächsten Vorstellungsgespräch!