

18 Tipps gegen Nervosität im Vorstellungsgespräch

- Gründlich vorbereiten (Infos über das Unternehmen einholen, vorm Spiegel üben etc.)
- Wenn-dann-Szenarien überlegen (*Wenn das passiert, dann reagier ich so und so*)
- Am Abend zuvor Geschirr mit der Hand spülen (Stresslöser)
- Positives sehen und sich selbst anstacheln (*Du packst das!*)
- Gegenstand zum Spielen für unterwegs mitnehmen (als Ventil)
- Gut kleiden (erhöht Selbstvertrauen)
- Frühzeitig losfahren und überpünktlich sein (reduziert Stress)
- Vorher weder Kaffee noch Energydrinks trinken
- Eigene Erfolge und Top-Leistungen der Vergangenheit vor Augen führen
- Kurz bewegen (Spaziergang im Park etc.)
- Vorher Kaubonbon lutschen (befeuchtet Mund und Kehle)
- Atemübungen machen
- Körpersprache kontrollieren (kein Zupfen, Kauen, Nesteln, Tippen)
- Viel lächeln (setzt Glückshormone frei)
- Daumen und Zeigefinger aneinanderpressen und an ein schönes Erlebnis denken (*Reizreaktionskopplung*)
- Ehrlich sein (*Hallo Frau Schneider, ich muss zugeben, ich bin heute etwas nervös.*)
- Mit den Zehen wackeln (verhindert Blackouts)
- Belohnung für nachher aussetzen (Wein, Bier, Eis etc.)