

Warum Vorstellungsrunden nervös machen – und was hilft

Das Meeting beginnt mit einer kurzen Vorstellungsrunde. Plötzlich richten sich alle Blicke auf die eigene Person. Eine Situation, die häufig Stress und Unsicherheit auslöst. „Viele berichten, dass es ihnen leichter fällt, ein Produkt vorzustellen, als über sich selbst zu sprechen“, sagt Ulrike Strohscheer, die als Coachin unter anderem auf das Thema Redeangst spezialisiert ist.

Der Grund: Wenn es um die eigene Person geht, fühlen sich viele angreifbar. Auch wenn in solchen Runden selten Kritik geäußert wird, haben manche das Gefühl, bewertet zu werden. Besonders jüngere Beschäftigte zweifeln laut Strohscheer in derartigen Situationen an sich selbst – etwa, wenn erfahrene Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzte mit im Raum sind. „Oft steckt dahinter die Befürchtung, nicht kompetent genug zu sein, nicht mithalten zu können oder eigentlich gar nicht in diese Runde zu gehören.“

Knapp, aber klar: So wird Ihr Pitch überzeugend

Solche Ängste sind normal. Eine gute Vorbereitung kann helfen, die Nervosität in solchen Situationen zu reduzieren. Strohscheer empfiehlt, sich einen kurzen Selbstvorstellungs-Pitch zu rechtzulegen, den man regelmäßig übt und bei Bedarf einsetzen kann. „Wenn man ihn im Schlaf aufsagen kann, kann selbst große Nervosität nicht mehr viel daran kaputt machen.“

Strohscheer rät, sich vor allem zu überlegen, welche Wirkung



Vorbereitung hilft: Ein kurzer, klarer Pitch, den man regelmäßig übt, kann die Nervosität vor Selbstvorstellungen deutlich reduzieren.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

man erzielen möchte. Hilfreich ist es, sich an passenden Adjektiven zu orientieren – etwa: lösungsorientiert, vorausschauend, kompetent oder professionell. Wichtig sei, dass man sich mit dem Vorstellungstext identifizieren kann und dabei nicht das Gefühl hat, eine Rolle zu spielen.

Dabei gilt laut Strohscheer: Klarheit ist wichtiger als Originalität. Drei bis vier einfache Sätze reichen meist aus. Statt abstrakter Formulierungen sollten möglichst konkrete Beispiele genannt werden, damit andere sofort verstehen, womit man sich beruflich beschäftigt.

Ein kleines persönliches De-

tail kann zusätzlich helfen, im Gedächtnis zu bleiben – etwa ein aktuelles Interesse im Job oder ein Thema, mit dem man sich gerade besonders beschäftigt.

Kreativer Input mit KI

Wer möchte, kann auch Künstliche Intelligenz zur Vorbereitung nutzen. Strohscheer empfiehlt, sich mit Hilfe eines Chatbots mehrere Varianten für eine kurze Selbstvorstellung vorschlagen zu lassen. Die können dann je nach Setting eingesetzt werden.

Wer der KI kurz beschreibt, in welchem beruflichen Umfeld die Vorstellungsrunde stattfindet und welche Wirkung erzielt werden soll, kann unterschiedliche

Tonalitäten ausprobieren und passende Formulierungen entwickeln. Allerdings sollte man sich nicht blind auf das verlassen, was die KI vorschlägt – „es muss passen und sich stimmig anfühlen“, sagt die Coachin. Manchmal muss deshalb mehrfach nachjustiert werden.

Anschließend lässt sich der Pitch Schritt für Schritt verfeinern – etwa mit konkreten Beispielen statt abstrakter Begriffe. „Da kommen manchmal Sachen raus, auf die man selbst vielleicht gar nicht gekommen wäre“, so Strohscheer.

Gelassener Auftritt zählt mehr als Inhalt

Grundsätzlich gilt: Gerade bei kurzen Beiträgen bleibt nach Einschätzung der Coachin weniger der genaue Wortlaut im Gedächtnis als die Art des Auftretens. Entscheidend sei eine klare und ruhige Präsentation. Am besten achtet man darauf, aufrecht zu sitzen, die Hände ruhig zu halten, deutlich zu sprechen und sich auf wenige Kernaussagen zu konzentrieren.

Außerdem beruhigend: „Die meisten Menschen sind in solchen Situationen viel stärker mit sich selbst beschäftigt, als es einem vielleicht vorkommt. Sie werden nicht jede einzelne Vorstellung genau bewerten“, sagt Strohscheer. (dpa)

Mein Sterne-Hotel ist hier.
**Mein Job
 gleich nebenan.**

Jobs für
NIEDERSACHSEN

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de