

# Die Selbstpräsentation oder „Erzählen Sie doch mal etwas über sich!“

## Grundgedanken der Selbstpräsentation

- Interesse wecken! Die Frage bedeutet nämlich: *Warum sollten wir Sie nehmen? Warum sind Sie der/die Richtige? Was macht Sie einzigartig?*
- Personaler möchten sehen, wie sich der Bewerber darstellt. *Gibt es einen roten Faden in seinem Werdegang? Wie geht er mit eventuellen Rückschlägen im Lebenslauf um?*
- **Schlüsselbegriffe** des Tagesgeschäftes verwenden (bei fachfremden Personalern aufpassen, dass man diese damit nicht überfordert bzw. die Begriffe erklärt).
- Wichtige berufliche Stationen nennen, die für die neue Stelle **relevant** sind. Die eigenen Tätigkeiten, den Sinn dahinter und die eigenen Erfolge (gern auch des Teams) aufzeigen. Besonders wichtig: *Was hat mir Spaß daran gemacht? Was habe ich gelernt?*
- Geben Sie kurze Informationen zu den Unternehmen, bei denen Sie waren, z.B. Branche, Kerngeschäft, Größe.
- Persönliche **Kernbotschaft**/Markenzeichen nennen, Profil zeigen.
- Erarbeiten Sie am besten zwei Versionen: Eine ausführliche, die flüssig vorgetragen in der Regel 2-5 Minuten dauert, sowie eine 1-Minuten-Variante für Assessment Center und sonstige Kurzdarstellungen.
- Jahreszahlen sparsam verwenden, Zeiträume sind einfacher zu merken. Unbedingt vermeiden, den Lebenslauf bloß nachzuerzählen.
- Unternehmenswechsel und Lücken gegebenenfalls selbst ansprechen, das ist souveräner und beugt unangenehmen Nachfragen vor. Bei „unschönen“ Wechselgründen besser das Positive der nächsten Station nennen.
- Persönliches einstreuen. Der Personalverantwortliche möchte den Menschen hinter dem Lebenslauf kennenlernen und einschätzen können: *Passt er/sie in unser Unternehmen?*

Verwenden Sie **aktive, lebendige, positive Sprache**.

Beispiele: *spannende Phase, Chance, Möglichkeit, anspruchsvolle Aufgabe/Tätigkeit, sehr interessant, attraktiv, zu meiner Freude, ist gelungen, sich engagieren, ausgezeichnet, toll, beeindruckend, begeistert, hervorragend, hochwertig, unbezahlbare Erfahrung, unschätzbar, einfach klasse, einwandfrei, optimal, erfreulich, perfekt, schön, darlegen, wertvolle Erfahrung, tadellos, wunderbar, ein großer Glücksfall, Wissen einbringen, Handwerkszeug, Herz, mit Leib und Seele, sehr oft, häufig, oftmals*

# Die Selbstpräsentation oder „Erzählen Sie doch mal etwas über sich!“

## Ablauf

Sofern bei der Begrüßung nicht geschehen: Für die Einladung **bedanken**.

Bei einem Aussetzer oder um konkreter zu erfahren, worauf der Personaler Wert legt, bieten sich diese Rückfragen an:

*Gern. Gibt es etwas, das Sie besonders interessiert?*

*Bei welchem Zeitpunkt (z. B. Arbeitsstelle, Ausbildung/Studium) soll ich beginnen?*

Man kann mit seinem Namen, Alter, Wohnort, evtl. auch Familienstand beginnen, dies wird allerdings von manchem als zu gewöhnlich empfunden.

- **Chronologische Variante**
  - Punkt in der Vergangenheit wählen (z. B. Ausbildung/Studium etc.) und von dort die wichtigsten Stationen der beruflichen Entwicklung nennen.
  - Erzählung bis hin zum Finden der Stellenanzeige entwickeln.
- **Gegenchronologische Variante**
  - Mit aktueller/letzter Tätigkeit beginnen und berufliche Stationen nennen, die zu dieser Entwicklung geführt haben
- **Schwerpunktvariante**
  - Wenn das berufliche Profil aus zwei oder drei großen Schwerpunkten besteht, diese als Einleitung des Hauptteils nennen und nacheinander erläutern.
  - Die jeweiligen Blöcke verbal klar trennen.
- **Problemlösungsvariante**
  - Sich intensiv mit dem Unternehmen und dessen (Branchen-)Situation auseinandersetzen (Recherche). Anschließend darlegen, wie man seine bisherigen Erfahrungen einsetzen würde, um dessen Herausforderung zu lösen (Blick in die Zukunft).
- **Ich BIN (Person) – ich KANN (Fähigkeiten) – ich WILL (Ziele)**

Die Selbstpräsentation kann mit einer **Zusammenfassung** der wichtigsten Qualifikationen enden, dies ergibt in der Regel direkt eine gute Kernbotschaft. Anschließend kann betont werden, dass bzw. wie man diese Qualifikationen bei der neuen Stelle einsetzen will.

Dem Satzsatz sollte man besondere Bedeutung beimessen. Viele Bewerber entwerfen ihre ansonsten gute Darstellung durch Schulterzucken etc. Darum ein konkretes Ende der Selbstvorstellung einüben, lächeln und mit offener Körperhaltung die Personaler zu Fragen einladen.