

Tipps für Schüchterne und Introvertierte

Eine Präsentation vor dem Chef, eine mündliche Prüfung oder ein Bewerbungsgespräch: Für introvertierte und schüchterne Menschen gibt es in Beruf und Ausbildung immer wieder Situationen, die ihnen ruhelose Nächte bereiten. Wie aus vermeintlichen Schwächen Stärken werden, darüber sprachen wir mit Susanne Hake, Marketingexpertin und Kommunikationsberaterin aus Berlin.

BKKiNFORM: Welche Merkmale von Introvertierten können in einer Bewerbungssituation problematisch, welche hilfreich sein?

Susanne Hake: Hilfreich ist, dass die meisten Introvertierten zumindest inhaltlich gut vorbereitet in eine solche Situation gehen. Das heißt, auch vorab über das Unternehmen recherchiert haben. Hilfreich ist ebenfalls, dass „leise Menschen“ definitiv nicht als „Angeber“ und „Wichtigtuier“ wahrgenommen werden. Hier sind wir aber auch gleich bei den Herausforderungen: Viele Introvertierte, zumindest diejenigen, die sich zusätzlich als „schüchtern“ einschätzen, erkennen ihre eigenen Stärken und Leistungen nicht an und verkaufen sich unter Wert. Solche, die schon längst für Führungspositionen geeignet wären, melden das nicht an, beziehungsweise haben das gar nicht in ihrem Selbstbild. Und bleiben, selbst wenn ihnen verantwortlichere, höher

„Gerade schüchterne Menschen müssen sich ihre Stärken, Leistungen und konkreten Ziele bewusster machen als andere.“

bezahlte Positionen persönlich angeboten werden (!), lieber in einer Aschenputtel-Position.

BKKiNFORM: Wie können sich schüchterne Menschen auf ein Bewerbungsgespräch sinnvoll vorbereiten?

Susanne Hake: Gerade schüchterne Menschen müssen sich ihre Stärken, Leistungen und konkreten Ziele bewusster machen als andere, ihre Ängste konfrontieren und Bewerbungsgespräche üben. Im Rollenspiel mit FreundIn / MentorIn und auch „in echt“, indem mehr Bewerbungsgespräche ausgemacht werden als nötig. Geübt werden kann, neben Blickkontakt, aufrechter Haltung und selbstbewusster Körpersprache, vor allem auch Inhaltliches.

Da ja Bewerbung und Lebenslauf möglichst individuell auf die jeweilige Stelle „zugeschnitten“ wurden, können Sie sich vor dem Gespräch noch mal klar machen, was für Informationen dem Gegenüber vorliegen. (Auch die im Internet zugänglichen.) Davon ausgehend wappnen Sie sich für die Fragen einer Personalchefin oder eines Vorgesetzten. Am besten auch mit kurzen Geschichten über die einzelnen Berufs-Stationen:

1. Was war die Situation, die ich vorfand?
2. Was war meine Aufgabe?
3. Was für Handlungen nahm ich vor?
4. Zu welchem (möglichst messbaren) Ergebnis führte das? Und: Machen Sie sich bewusst, dass – zu Zeiten von Personal-, Fach- und Führungskräfemangel – nicht Sie allein „auf dem Prüfstand“ sind, sondern das Unternehmen ebenso.



Foto: Peter Werner

KURZPORTRÄT SUSANNE HAKE

Susanne Hake, Master of Fine Arts, kombiniert ihre langjährige Berufserfahrung aus Werbung, Körperpsychotherapie und Spielfilmregie. 2008 entwickelte sie mit STORYdynamics ein ganzheitliches Beratungs- und Coaching-Programm, speziell für angehende Führungskräfte mit „Selbstmarketing-Blockade“: In fünf Schritten aus dem Schattendasein zu mehr Selbstbewusstsein, Ausdrucksfreude und Erfolg.

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.storydynamics.de im Internet. Ihr Buch „Selbstmarketing für Schüchterne“ erscheint am 10. Oktober 2014 im REDLINE-Verlag.

BKKiNFORM: Für einen schüchternen Menschen ist die Vorstellung, vor Publikum einen Vortrag zu halten, mit Angst vor Versagen und Ablehnung verbunden. Was würden Sie ihm raten?

Susanne Hake: Zunächst: Sagen Sie sich, dass diese Angst vor dem öffentlichen Reden fast jeder hat und dass sie einem hilft, sein Bestes zu geben. Schon in der Vorbereitung können Sie den Auftritt (vielleicht vor Freunden oder Familie) üben. Nicht unbedingt auswendig lernen, sondern lieber an Stichpunkten entlang improvisieren. Sie können Ihren Auftritt zusätzlich auch wie ein Leistungssportler mental vorbereiten: Also sich selbst mit im Bild sehen, wie Sie die Präsentation vor einem wohlwollenden und begeisterten Publikum

„Oft sind einem selbst die eigenen Stärken gar nicht bewusst, eben weil sie einem so leicht fallen.“

halten. Es hilft, wenn Sie sich direkt vor dem Auftritt in eine aufrechte Körperhaltung bringen, die Verbindung der Füße zum Boden spüren und den Blickkontakt mit dem Publikum aufnehmen. Die Menschen sind auf Ihrer Seite. Sie wollen Sie eine gute Rede halten sehen.

Und was die „Angst vor Ablehnung“ betrifft: Wie kommen Sie darauf, dass andere Menschen – so wie Sie selbst – dauernd über Sie nachdenken? Drehen Sie den Spieß um: Denken Sie an Ihr Publikum, daran, was es braucht und will und was Sie ihm an Informationen, Inspirationen und Botschaft zu bieten haben, und geben Sie Ihr Bestes.

BKKiNFORM: Sich die eigenen Stärken immer wieder

bewusst machen und behutsam an seinen Schwächen arbeiten – wie kann ich das praktisch umsetzen?

Susanne Hake: Oft sind einem selbst die eigenen Stärken gar nicht bewusst, eben weil sie einem so leicht fallen. Befragen Sie also ruhig Ihren Freundes- und Kollegenkreis und achten Sie darauf, weswegen Leute Sie um Rat bitten. Sammeln Sie all' Ihre Diplome, Zertifikate, Preise und Abschlüsse, auch aus dem Freizeitbereich, und erkennen Sie sich für Ihre Leistungen wirklich an.

Suchen Sie nach Ereignissen in der Vergangenheit, in der Ihre Stärken sich bewährten. Und nach denen, in denen Sie Schwächen überwinden. „Behutsam an seinen Schwächen arbeiten“ bedeutet praktisch: diese erstmal liebevoll zu erkennen. Zum Beispiel im Bereich ‚Sozialkompetenz‘, der ja einerseits ‚Durchsetzungsfähigkeit‘ und andererseits ‚Beziehungsfähigkeit‘ bedeutet. Das, was mir nicht so leicht fällt, kann ich üben. Die Durchsetzungsfähigkeit zum Beispiel, indem ich lerne, mir klar über meine jeweiligen Ziele zu sein, und mir Situationen suche, in denen ich mich durchsetzen muss: etwa mich über eine schlechte Behandlung beschwere, mich selber mal vordrängele oder auch in einem Improvisationstheaterkurs spielerisch Präsenz und Spontaneität übe. „Behutsam“ bedeutet hier: seine Grenzen sanft zu erweitern, „Fehler“ zu machen, um daraus zu lernen, neugierig zu bleiben und Spaß am eigenen Wachstum zu haben.

BKKiNFORM: Herzlichen Dank, Frau Hake, für das Interview!

Das Interview führte Christian Fauth, R+V BKK.

Eine aufrechte Körperhaltung, die Verbindung zum Boden spüren und Blickkontakt zum Publikum helfen bei Reden genauso wie eine gute Vorbereitung.

