

Nervosität im Griff

Deine Interview-Beruhigungs-Checkliste

Fakten zur Interview-Nervosität

- 56%** der Bewerber:innen empfinden Vorstellungsgespräche als besonders unangenehm
- 47%** scheitern wegen mangelnder Vorbereitung

Wichtig zu wissen:

Recruiter:innen bewerten nicht, ob du nervös bist, sondern wie du damit umgehst. Leichte Nervosität wird positiv gesehen – sie zeigt Engagement!

Diese Checkliste hilft dir mit:

- Timeline-basierter Vorbereitung (1 Woche bis 5 Minuten vorher)
- Notfall-Strategien für Blackouts und Panikattacken
- 3 wissenschaftlich fundierte Atemtechniken zum Mitnehmen
- Warnsignalen für klinische Angst (wann professionelle Hilfe)

1 Woche vorher

- ☐ Atemtechniken täglich 5 Minuten üben (4-7-8, Cyclic Sighing, Box Breathing)
- ☐ Unternehmen gründlich recherchieren (Website, Presse, Kununu)
- ☐ Standard-Fragen vorbereiten: "Erzählen Sie von sich", "Warum hier?", "Ihre Schwächen?"
- ☐ Antworten LAUT üben (vor Spiegel oder mit Freund:innen)
- ☐ Cheat-Sheet erstellen: Unternehmensfakten, 3 stärkste Achievements, 3 eigene Fragen

24 Stunden vorher

- ☐ Testlauf zum Interviewort (oder Tech-Check bei Video-Interview)
- ☐ Outfit auswählen und bereitlegen
- ☐ Tasche packen: Lebenslauf-Kopien, Notizblock, Stift, Wasser, Pfefferminzbonbons
- ☐ Mock-Interview mit Freund:in (besonders bei Video-Format)
- ☐ 3 Dinge aufschreiben, auf die du dich bei diesem Job freust

1 Stunde vorher

- ☐ Leichte Mahlzeit (nicht zu schwer, nicht hungrig)
- ☐ Kein Koffein mehr
- ☐ 10-minütiger Spaziergang oder leichte Bewegung
- ☐ Cheat-Sheet durchlesen

5-10 Minuten vorher

- ☐ 2 Minuten Power Pose (Toilette/Auto)
- ☐ 5 Minuten Atemübung (4-7-8-Methode)
- ☐ Schultern rollen, bewusst lächeln
- ☐ Satz üben: "Ich bin etwas aufgeregt, aber freue mich sehr auf unser Gespräch"

Psychologie-Tipp:

"Aufgeregt" statt "nervös" sagen – das ändert deine mentale Bewertung!
Nervosität benennen (Affect Labeling) reduziert ihre Intensität.

Notfall-Strategien während des Gesprächs

Bei Blackout:

- Tief durchatmen
- "Gute Frage, lassen Sie mich kurz nachdenken."
- Wasser trinken (verschafft Zeit)
- Frage wiederholen lassen

Bei Panikattacke:

- "Entschuldigen Sie mich einen Moment."
- Auf Toilette gehen
- 4-7-8-Atmung anwenden
- Kaltes Wasser ins Gesicht
- 5 Dinge benennen, die du siehst (Grounding-Technik)

Nach dem Gespräch

- ☐ Dankes-E-Mail innerhalb 24 Stunden senden
- ☐ Konstruktive Reflexion: Was lief gut? Was würdest du ändern?
- ☐ Weitermachen: Nächste Bewerbung, nächstes Gespräch

Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist

Warnsignale für klinische Angst (nicht nur normale Nervosität):

- 3 oder mehr Interviews aus Angst abgesagt
- Symptome beginnen Tage oder Wochen vorher
- Schlaf- und Essprobleme wegen der Angst
- Wiederkehrende Panikattacken

Anlaufstellen:

Hausarzt/Hausärztin (erste Anlaufstelle)
Kassenärztliche Vereinigung (Terminservice)
Uni-psychologische Beratung (für Studierende)
Online-Therapie: z.B. HelloBetter, Selfapy

Bonus: 3 Atemtechniken

(Zum Ausschneiden und Mitnehmen)

4-7-8-Methode

Aktiviert das parasympathische Nervensystem

1. Einatmen durch die Nase: 4 Sekunden
2. Atem anhalten: 7 Sekunden
3. Ausatmen durch den Mund: 8 Sekunden
4. Wiederholen: 3-4 Zyklen

Cyclic Sighing

Stanford-Studie: Effektivste Technik für Stressreduktion

1. Tief einatmen durch die Nase
2. Nochmal kurz einatmen (Doppeleinatmung)
3. Langsam und vollständig ausatmen durch den Mund
4. Wiederholen: 5 Minuten

Box Breathing

Von Navy SEALs verwendet – einfach zu merken

1. Einatmen: 4 Sekunden
2. Halten: 4 Sekunden
3. Ausatmen: 4 Sekunden
4. Halten: 4 Sekunden → Wiederholen

Tipp: Täglich 5 Minuten üben – so wird die Technik zur automatischen Reaktion auf Stress