

→ Das Vorstellungsgespräch mit «Teams» am PC – Erfahrungen und Tipps aus der Praxis des Recruiters ←

Ein Vorstellungsgespräch ist mehr als nur ein gewöhnliches Meeting. Es ist eine Chance, Ihre Persönlichkeit zu präsentieren. Sind Sie darauf vorbereitet, sich professionell zu präsentieren?

👉 **Kamera und Mikrofon**

Nichts ist mühsamer als ein unscharfes, wackliges Bild oder ein schlechter Ton. Investieren Sie in eine professionelle Kamera und ein Mikrofon (Kosten je ca. CHF 100.--), um Ihre Persönlichkeit klar und deutlich zu vermitteln. Ein Ruummikrofon wie z.Bsp. das von «Jabra» ermöglicht es Ihnen, sich frei zu bewegen, ohne Kopfhörer zu tragen. Ein verschwommenes Bild und unverständlicher Ton geben ein schlechtes Bild von Ihnen ab.

▪ **Hintergrund**

Ihr Hintergrund sagt viel über Sie aus. Ein professioneller, unaufdringlicher Hintergrund ist besser geeignet als ein überladenes Küchenregal oder eine «Blüemli» Tapete. Alternativ können Sie in Ihrer Software mit wenigen Klicks einen virtuellen Hintergrund wählen, der Ihre «Rückwand» optimiert.

👉 **Körperhaltung**

Auch online zählt Ihre Körperhaltung. Vermeiden Sie lässiges Zurücklehnen oder unangemessenes Sitzen (Beine überkreuzen). Sie sitzen zu Hause, im privaten Umfeld, vielleicht nicht an einem Büroarbeitsplatz – die Gefahr sich in den Bürostuhl zu lümmeln ist gross. Versuchen Sie Haltung zu bewahren. Wählen Sie einen Tisch und Stuhl, welche Ihnen eine aufrechte Körperhaltung ermöglichen. Achten Sie darauf, dass Ihr Gesicht mittig im Bild ist und die Kameraposition vorteilhaft ist (Kamera zu hoch – zu tief). Übrigens wirkt ein leichtes Winken 🙌 am Schluss des Gesprächs sehr sympathisch und passt auch in die berufliche Welt.

👉 **Gibt es die richtige Kleidung**

Da gibt es immer wieder grosse Diskussionen. Je nach Funktion und Branche können da sicher Unterschiede gemacht werden. Ganz generell hat sich der Dresscode in den letzten Jahren stark verändert. Bewegen Sie sich im Büro mit Hemd/Krawatte, dann sollte das auch Ihre Kleidung im Online-Gespräch sein. Bewegen Sie sich mit offenem Hemd, T-Shirt etc. dann passt diese Kleidung.

! **Vorbereitung, Dokumente, Notizmaterial**

Da gilt im virtuellen Gespräch das Gleiche wie im realen Gespräch. Sie sollten vorbereitet vor dem Bildschirm sitzen und alles griffbereit haben. Überlegen Sie im Vorfeld, was Sie an ein Gespräch alles mitnehmen würden? Kennen Sie Ihren Lebenslauf und alle Ausbildungen mit Jahrzahlen wirklich auswendig? Bewerbungsunterlagen bereithalten.

