

Kompakt-Tipps: Körpersprache & Kleidung im Vorstellungsgespräch

Adel Germany – Bewerbungsbegleiter

Körpersprache: Der erste Eindruck zählt

Blickkontakt halten

→ Schau deinem Gegenüber in die Augen – ohne zu starren. Das zeigt Interesse und Offenheit.

Aufrechte Haltung

→ Sitze oder stehe gerade, vermeide verschränkte Arme. Das wirkt selbstbewusst und aufmerksam.

Lächeln & freundlicher Gesichtsausdruck

→ Ein authentisches Lächeln lockert die Stimmung – aber nicht übertreiben.

Gestik ruhig einsetzen

→ Unterstreiche deine Aussagen mit den Händen – aber wildes Fuchteln vermeiden.

Ruhe bewahren bei Nervosität

→ Tiefe Atemzüge, klare Sätze. Wenn du kurz nachdenken musst: Sag das ruhig.

Kleidung: Passend, sauber, gepflegt

Tipp: *Zieh dich so an, wie du bei deinem zukünftigen Job erscheinen würdest – ein bisschen schicker geht immer.*

Bereich	Empfehlung Männer	Empfehlung Frauen
Büro / Verwaltung	Hemd oder Polo, Stoffhose	Bluse, schlichte Bluse oder Top
Kundenkontakt	Sakko, saubere Schuhe	Blazer, gepflegte Schuhe
Produktion / Lager	Saubere, unbeschädigte Kleidung	Praktische Kleidung, kein Freizeitlook
Pflege / Soziales	Ordentliche, bequeme Kleidung	Schlicht, hygienisch, freundlich

No-Gos

- Kapuze, Jogginghose oder Sportkleidung
 - Kaugummi, Mütze oder Sonnenbrille
 - Flecken, offene Schuhe, zerknitterte Kleidung
 - Zu starker Duft / Parfüm
-



✅ Mini-Checkliste – Bin ich bereit fürs Gespräch?

Vor dem Gespräch:

- Ich weiß, bei wem ich mich bewerbe (Firma, Jobprofil)
- Ich habe 2–3 eigene Fragen vorbereitet
- Meine Kleidung ist passend, sauber und ordentlich
- Ich habe meine Stärken und Beispiele parat
- Handy aus / lautlos gestellt

Während des Gesprächs:

- Ich halte Blickkontakt und sitze aufrecht
- Ich höre aufmerksam zu und lasse mein Gegenüber ausreden
- Ich bedanke mich am Ende freundlich

 **Tip:** Nutze diese Liste vor deinem Gespräch – sie gibt dir Sicherheit!

Noch unsicher?

In unseren AVGS-Coachings zeigen wir dir, wie du im Vorstellungsgespräch sicher wirkst – auch ohne „perfektes“ Auftreten.

 **Kostenfrei möglich mit Gutschein vom Jobcenter!**

Kontakt:

 <https://adelgermany.de/kontakt/>

 info@adelgermany.de

 0201 45 88 38 52

Notizen:

 Hier kannst du dir eigene Beispiele und Formulierungen aufschreiben.
