

Christiane Oster coacht seit drei Jahren Arbeitnehmer, die ihr Berufsleben nach eigenen Vorstellungen und anhand ihrer Stärken gestalten wollen. Als Business- und Life-Coach findet die Neckarsulmerin gemeinsam mit ihren Kunden den Weg zu einer erfolgreichen und erfüllenden Karriere. Neben erfahrenen Arbeitnehmern berät Oster auch Berufseinsteiger. Im Interview erzählt sie, was vor dem Bewerbungsgespräch wichtig ist und weshalb das Mindset, die innere Einstellung, eine ganz besondere Rolle spielt.

■ *Was ist vor dem Gespräch wichtig?*

Christiane Oster: Dass man mit einem positiven Mindset ins Gespräch geht; mit einer positiven Denkweise und einem gesunden Selbstbewusstsein. Kurz gesagt: Finde dich selber gut. Sei nicht unterwürfig, aber auch nicht überheblich. Zeige, dass dir dieser Job wichtig ist und du die richtige Person dafür bist. Denke daran, deine Zukunft hängt nicht von einem Gespräch ab.

■ *Wie verbessere ich mein Mindset, um selbstbewusster zu sein?*

Oster: Lege eine Liste mit 100 Stärken von dir an. Dann frage dein Umfeld, welche drei Stärken sie bei dir sehen. Am Ende kannst du die Selbst- mit der Fremdwahrnehmung abgleichen. Deshalb 100, damit du deinen Fokus auf das richtest, was du gut kannst.

■ *Okay, Stärken: check. Aber was ist, wenn ich noch keine Berufserfahrung mitbringe?*

Oster: Gehe deinen Lebenslauf durch und schaue, wo du relevante Erfahrungen gesammelt hast, die für die entsprechende Stelle hilfreich sind. Welche Studentenprojekte oder Aushilfstätigkeiten hast du gemacht, die zum Beispiel Kompetenzen wie Kritikfähigkeit gefördert haben. Wer zum Beispiel in den Social-Media-Bereich einsteigen will, kann natürlich als Erfahrung anbringen, selbst einen aktiven Instagram-Kanal zu haben.

■ *Ein Klassiker ist die Frage nach den Schwächen. Wie kann ich mich darauf vorbereiten?*



Christiane Oster gibt auch Schulabgängern viele Tipps, wie es bei einem Vorstellungsgespräch gut läuft. Foto: Ralf Seidel

Stichwort

Christiane Oster coacht ihre Klienten nicht nur online, sondern auch vor Ort in Neckarsulm. Karriere-Tipps gibt sie auch auf ihrem **Instagram-Kanal** „lead-erin.von.morgen“. Auch in ihrem **Podcast** – Leaderin

von Morgen – spricht die 31-Jährige über Erfüllung und Erfolg und interviewt inspirierende **Persönlichkeiten**, die die Arbeitswelt kraftvoll gestalten wollen. Zu hören überall dort, wo es Podcasts gibt. **mai**

Oster: Nenne ehrliche Schwächen, die aber für den Beruf nicht relevant sind. Schwächen wie: Ich kann mir Geburtstage nicht merken oder ich bin schlecht im Kochen, kommen gut an, vor allem, wenn du sie mit Humor rüberbringst. Schwächen wie: zu perfektionistisch, Workaholic zu sein oder keine Schwächen zu haben, langweilen die Personaler.

■ *Eine herausfordernde Frage ist: „Wieso sollten wir Sie nehmen?“*

Oster: Bei dieser Frage kannst du deine Stärken einbringen. Antworten kannst du beispielsweise so: Ich bin die Richtige, weil ich besonders motiviert bin. Das hat sich im Studium unter anderem darin gezeigt, dass ich mit diesem oder jenem Projekt die Extrameile gegangen bin.

■ *Das Innere ist genauso wichtig wie das Äußere. Welche Kleidung sollte ich tragen?*

Oster: Am wichtigsten ist, dass du dich wohlfühlst. Aber lieber einen Tick zu schick als zu leger. Die Kleidung soll zeigen, dass dir das Gespräch wichtig ist. Das gilt auch online.

■ *Es ist nur noch eine Stunde bis zum Gespräch. Was tun?*

Oster: Chill dich. Höre geile Musik. Generell – bring dich in eine gute Energie. Geh spazieren und freue dich auf das Gespräch. Stell dir vor, dass das ein Spiel ist, aus dem du auf jeden Fall schlauer rausgehen wirst. Wenn du dir Notizen gemacht hast, dann schaue sie dir auf keinen Fall kurz vor dem Gespräch an. Das macht dich nur nervös und unsicher. Glaube an dich. Dir wird das Richtige schon einfallen. *Maike Skerstins*