



Foto: Elisabeth Grebe

Bewerbung: So klappt der Videochat im Homeoffice

Das Vorstellungsgespräch per Videochat wurde seit der Corona-Krise quasi über Nacht zum Standard. Allerdings birgt diese Form des Bewerbungsgesprächs einige Gefahren. Karrierecoach Ruth Terink gibt Tipps, wie man das Beste aus diesem Medium herausholen kann.

Von Susanna Sailer

Worauf ist bei einem Online-Bewerbungsgespräch in den eigenen vier Wänden aus psychologischer Sicht zu achten?

Viele Kandidaten sind bei herkömmlichen Bewerbungsgesprächen, die mit einem persönlichen Treffen beim potenziellen Arbeitgeber ablaufen, sehr nervös. In den eigenen Wänden fühlen sie sich sicherer. Das ist für diese Personengruppe eine Chance. Bei einem Online-Gespräch könnte jedoch die Aufwärmphase entweder ganz ausfallen oder sehr kurz geraten. Leute, die diese Phase brauchen, um sich auf den Gesprächspartner einzustellen, tun sich damit schwer.

ZUR PERSON

Ruth Terink ist Unternehmensberaterin, Wirtschafts- und Karrierecoach in Linz. Mit ihrer langjährigen Erfahrung in der Personalentwicklung und Recruiting, als Führungskraft in Human Resources und im Vertrieb berät sie Unternehmen, Organisationen, Führungskräfte und veränderungsbereite Klienten. Als Expertin für Gender-Themen unterstützt sie Frauen bei der erfolgreichen Karriereentwicklung und setzt sich aktiv für den Ausbau von Mixed-Leadership-Teams ein.

Wie groß ist die Gefahr, derartige Vorstellungsgespräche auf die leichte Schulter zu nehmen?

Meine Erfahrung ist, dass Bewerber es nicht tun – zumindest im Bezug auf das Inhaltliche. Denn ein Video-Gespräch unterscheidet sich darin nicht von einem persönlichen Austausch vor Ort. Oft auf die leichte Schulter genommen wird hingegen, wie die Kleidung wirkt und was sie ausstrahlt. Wie positioniert sich ein Bewerber in seiner Umgebung zu Hause, wie schaut es etwa im Hintergrund aus? In meinen Coachings merke ich oft, dass der Hintergrund zu unruhig wirkt. Das lenkt den Video-Gesprächspartner ab. Wenn allerlei Krimskrams zu sehen

ist, zieht der Gesprächspartner unweigerlich seine Rückschlüsse.

Was sollte jemand tun, der sich unsicher fühlt, weil er keine oder nur wenig Erfahrung mit Video-Konferenzen hat?

Meine zentrale Botschaft lautet: Legen Sie keinen Kaltstart hin, wenn Sie zu einem Video-Bewerbungsgespräch eingeladen werden. Bereiten Sie sich stattdessen vor und proben Sie unbedingt mit Freunden oder Verwandten. Gemeinsam lässt sich gut analysieren, wie jemand beim anderen rüberkommt. Dieses Format ermöglicht auch, Gespräche aufzuzeichnen. Am besten ist, das zu testen und sich Feedback geben zu lassen.

Wie sollte man sich auf das Gespräch vorbereiten, um gut rüberzukommen?

Probieren Sie aus, wie Ihr Laptop richtig stehen muss, damit Sie gut im Bild sind. Schauen Sie genau, wo sich die Kamera auf dem Laptop befindet, um unvorteilhafte Perspektiven zu verhindern. Da Laptop- und



Foto: Unsplash

Tabletkameras aufgrund des Winkels meist von unten filmen, werden Gesichter verzerrt dargestellt. Damit der Blickwinkel stimmt, passen Sie die Höhe an, indem Sie beispielsweise Bücher unterlegen. Es gibt dafür eine Profi-Regel: Teilen Sie imaginär den Bildschirm vertikal und horizontal in drei Abschnitte. Damit kreuzen sich die Linien. Ihre Augen sollten auf der oberen Linie sein.

Wohin sollte man schauen, damit ein direkter Blickkontakt entsteht?

Instinktiv blicken wir beim Videochat auf das Bild des Gesprächspartners auf dem Monitor. Das erweckt für diesen den Eindruck, als würden wir auf ihn hinabsehen. Um ihn direkt anzuschauen, müssen wir in die Kamera blicken und nicht auf den Bildschirm.

Wie sollte ein professionelles Setting für einen Video-Chat aussehen?

Um mit der Mimik gut rüberzukommen, sind die Lichtverhältnisse wichtig. Oft ist es nötig, mit zusätzlichen Lichtquellen die Ausleuchtung des Gesichts zu beeinflus-

sen. Die Lichtquelle soll entweder von vorne oder von der Seite kommen. Das kann man mit Stehlampen ausprobieren. Licht von oben wirkt hingegen meist zu hart und lässt die Mimik nicht gut erkennen.

Was halten Sie von der verführerischen Möglichkeit, sich Spickzettel für das Bewerbungsgespräch anzulegen?

Ich finde es im Grunde gut, wenn sich Bewerber im Vorfeld überlegen, welche Fragen im Gespräch kommen könnten. Allein durch das Schreiben eines Spickzettels bereitet man sich vor. Viele fühlen sich damit sicherer. Aber die Wahrscheinlichkeit, dass der Gesprächspartner es wahrnimmt, ist gegeben. Wenn es sich etwa um ein bis zwei heikle Fragen handelt, auf die sich jemand speziell vorbereitet hat, kann er den Spickzettel schon neben dem Laptop positionieren, ohne dass er auffällt. Meine persönliche Meinung: Bei mir bekommt jemand, der sich einen Spickzettel gemacht hat, einen Pluspunkt. Denn es unterstreicht die Ernsthaftigkeit seiner Bewerbung und zeigt, dass er sich vorbereitet hat.

Wie lauten Ihre Tipps zur Vorbereitung auf das Online-Gespräch?

Es ist wichtig, zeitgerecht und pünktlich startklar zu sein. Dafür gilt es, im Vorhinein die Technik des Video-Programms und den Laptop gecheckt zu haben. Schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus oder zumindest auf lautlos. Wer nicht alleine lebt, sollte sich darum kümmern, nicht während des Gesprächs durch Familienmitglieder oder Mitbewohner gestört zu werden. Auch Haustiere gehören für die Dauer des Gesprächs ausgesperrt. Schließen Sie gegebenenfalls die Fenster, wenn Lärm von draußen zu befürchten ist.

Wie kommt man im Video-Chat souverän rüber?

Es gilt, langsamer und nicht zu leise zu sprechen und auf eine deutliche Aussprache zu achten. Sein Gegenüber sollte man immer ausreden lassen, sonst gehen womöglich wichtige Informationen verloren. Wird etwas nicht richtig verstanden, dann ist es besser, gleich nachzufragen.