

Paul Langenfeld

# COOL BLEIBEN IM VORSTELLUNGSGESPRÄCH

– Begleitmaterial zum Hörbuch –

**VIELFALT DER ENTSPANNUNG**

**Band 6: Nach der Schule – Relaxt in deine Zukunft**



# COOL BLEIBEN IM VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Nach der Schule – Relaxt in Deine Zukunft

---

## COOL BLEIBEN IM VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Vorstellungsgespräch bei: .....

Datum: .....

### Checkliste

- inhaltlich vorbereitet
- passende Kleidung ausgewählt
- mitzunehmende Dinge liegen bereit
- An- und Abreise mit genug Zeitpuffer organisiert
- gedanklich den planmäßigen Ablauf durchgespielt – Ideen:
  - Was mache ich am Tag zuvor?
  - Wie verläuft mein Tagesstart entspannt?
  - Wann bin ich vor Ort?
  - Wie betrete ich den Raum?
  - Wie begrüße ich die Anwesenden?
  - Wie verabschiede ich mich?
- Ich kenne meine Stärken und weiß: Ich rocke das!

# COOL BLEIBEN IM VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Nach der Schule – Relaxt in Deine Zukunft

---

**Welches (Entspannungs-)Ritual setze ich kurz vorher ein?**

.....

.....

.....

.....

## Ideen für Blitz-Entspannung

Stärken vor Augen führen,  
Power-Gedanken einsetzen, bewusste Atmung, Kurz-PMR (z. B. mit der Faust),  
Schultern kreisen, lächeln, eigene Tricks

**Welche meiner Stärken und Power-Gedanken helfen mir?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# COOL BLEIBEN IM VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Nach der Schule – Relax in Deine Zukunft

---

## Wie stelle ich mich kurz und prägnant vor?

.....

.....

.....

.....

## Plan B – wie sehen meine Handlungspläne für kritische Momente aus?

**Wenn das passiert ...**

**... mache ich das:**

Ich muss erst noch warten.	
Ich kann im Gespräch eine Frage nicht beantworten.	
Ich werde total nervös!	
Mir wird eine unangemessene Frage gestellt.	
Im Gespräch wird die Stelle anders beschrieben als gedacht.	
Das Gespräch läuft schlecht, die Chemie stimmt nicht.	

## Wie sieht ein Ziel aus, dass ich in jedem Fall erreiche?

.....

.....

## COOL BLEIBEN IM VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Nach der Schule – Relaxt in Deine Zukunft

---

**Für danach:** Was nehme ich für mich mit? Wie belohne ich mich?

.....

.....

**Gutes Gelingen für Dein Vorstellungsgespräch – Du rockst das!  
Egal, wie es läuft:**

**Du bist und bleibst wertvoll, mit all Deinen Stärken und Talenten!**