▶ FORTSETZUNG VON SEITE 7

sich selber treu bleiben, also eher inspirieren lassen als kopieren.

Kopf hoch, Brust raus

Haltung bewahren. Auch, wenn man in privaten Räumen vielleicht dazu tendiert, das Ganze zu locker zu nehmen. Gestik, Mimik und Körpersprache sollen deine Aussagen unterstützen. Das Video im Stehen zu drehen könnte dem Vorhaben zusätzlich mehr Souveränität verleihen. Wichtig ist auch, direkt in die Kamera zu schauen. Halte Blickkontakt mit deinem „Gegenüber“. Und natürlich, bei all‘ der Anspannung, Lächeln nicht vergessen.

Drehe nach Plan

Lege dir vorher einen Plan zurecht. Welche Eckdaten willst du erzählen, was kannst du zusätzlich zu deinem tabellarischen Lebenslauf noch ergänzen. Wiederhole nicht einfach nur das, was ohnehin schon drinsteht, sondern fülle die Positionen mit Leben. Überlege dir auch ein paar schmeichelnde Statements, die dem Personaler gefallen könnten. Warum willst du unbedingt für das Unternehmen arbeiten? Was reizt dich an der Tätigkeit?

Auch der Hintergrund ist wichtig

Lieber ein neutraler Hintergrund, als zu überladen. Auch peinliche Urlaubsbilder oder Poster sollten dort nicht sein. Das könnte zu sehr von dir als Person ablenken. Das Video mit künstlichen Hintergründen (Greenscreen) zu drehen ist auch nicht ratsam, denn da könnte einiges an Authentizität verloren gehen.

Kleider machen Leute?

Bei einem Bewerbungsvideo auf jeden Fall schon. Schaue dir die Branche an, in die du dich bewirbst. Ein Banker im Hoodie ist eher unpassend. Ein Mediengestalter in einer hippen Kreativagentur im Anzug aber auch. Achte aber in jedem Fall darauf, dass die Sachen falten- und fleckenfrei sind. Gegen eine fettige und glänzende Haut darfst du auch etwas Puder für das Gesicht benutzen.

Nichts ablesen

Freies Sprechen ist wohl das Wichtigste bei einem solchen Video. Wenn du dir einen Text vorbereitest, versuche eher kurze Sätze zu bilden. Dafür vorher unbedingt auch ein paar Probeaufnahmen machen. Kurz, prägnant und selbstbewusst. Verliere dich nicht in Details oder sei zu offen in bestimmten Dingen. Komm auf den Punkt und baue besonders in die erste Minute deine Hauptbotschaft ein.

Schnittiger Auftritt

Eine starre „One-Take“ Aufnahme ist nicht zu empfehlen. Vielmehr sollte man auch mal über einen Ortswechsel nachdenken und das Ganze mit mehreren Bildsprüngen, Ausschnitten und Szenenwechel spannender gestalten. Überladen das Video aber nicht mit unnötigen Blenden, Filtern oder Spezialeffekten.

Nutze moderne Technik

Das Auge ist nachsichtiger als das Ohr. Natürlich ist auch ein vernünftiges Bild wichtig, 1080p Auflösung sind völlig ausreichend. Neue Smartphones sind hier bestens geeignet. Allerdings sollte man noch einmal mehr auf einen vernünftigen Ton achten. Ein Ansteckmikrofon ist die Optimallösung. In jedem Fall solltest du aber wenig bis gar keine Umgebungsgeräusche mit aufnehmen, laut sprechen und nicht zu weit von der Kamera entfernt sein.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**

Gelungener Start in die Ausbildung

AUSBILDUNG Tipps für den ersten Tag im neuen Lebensabschnitt

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Erste Tage sind immer etwas ganz Besonderes, aber auch etwas Nervenaufreibendes. Der erste Tag an der Uni, der erste Tag im neuen Job, auf einer neuen Schule oder in seinem Ausbildungsbetrieb. Klar, dass man hier einen guten Eindruck hinterlassen möchte. Gerade aber dieses Bedürfnis birgt die Gefahr, sich in einige Fettnäpfchen zu setzen oder unvorbereitet in diesen Tag hineinzugehen. Mit diesen Tipps bist du in jedem Fall gut auf den ersten Tag im neuen Lebensabschnitt vorbereitet.

Passende Kleidung

Je nach Unternehmen und Branche kann es unterschiedliche Arbeitskleidung oder Dresscodes geben. Halte dich unbedingt an solche Vorgaben und erscheine nicht in Sneakers und Jeans in einer Anwaltskanzlei oder Bank aber auch nicht im Anzug in einem Handwerksbetrieb. Auch ein allgemein gepflegtes Äußeres ist an deinem ersten Tag und darüber hinaus wichtig.

Optimale Vorbereitung

Um nicht gleich negativ aufzufallen, solltest du dir die Namen deiner Arbeitskollegen und Vorgesetzten einprägen. Besonders von denjenigen, die du bereits beim Einstellungsgespräch oder Probearbeiten kennengelernt hast. Achte hierbei auch auf die Umgangsformen. Diejenigen, die dir bisher das „Du“ noch nicht angeboten haben, solltest du auch weiterhin Siezen, besonders deine Vorgesetzten.

Die Uhr stets im Blick

Pünktlichkeit ist besonders am ersten Tag, aber auch an allen anderen Tagen deiner Ausbildung das oberste Gebot. Es macht aber auch einen schlechten Eindruck, deutlich zu früh am Arbeitsplatz zu sein. Sei entspannt, locker und erscheine einfach pünktlich. Ein paar Minuten zu früh machen aber gar nichts.



Achte auf passende Arbeitskleidung.

BILD: PEXELS/CHEVANON PHOTOGRAPHY

Fit in den Tag

Damit du ausreichend fit und pünktlich am Betrieb erscheinst, solltest du darauf achten, in der Nacht vorher genug zu schlafen und auch das Frühstück solltest du an diesem Tag nicht auslassen. So hast du genug Kraft für den Tag, bist belastbar und kannst dich gut konzentrieren. Klar, es ist schwer eine ruhige Nacht vor so einem aufregenden Tag zu haben. Trinke vor dem Schlafengehen vielleicht einen heißen Tee, eine heiße Milch, achte darauf, dass das Schlafzimmer nicht zu warm ist (optimal sind 16 – 18° Celsius) oder versuche Entspannungsübungen vor dem Einschlafen zu machen. Das könnte im Allgemeinen dabei helfen, schneller und besser in den Schlaf zu finden.

Zeig Interesse

Achte darauf, dass du Interesse an deinen Kollegen zeigst. Kapsele dich nicht ab, suche das Gespräch und integriere dich möglichst schnell in die Gruppe. Mit der richtigen Portion Sozialkontakte im Unternehmen macht die Arbeit gleich viel mehr Spaß und das Lernen fällt deutlich leichter. Schaue auch darauf, wann deine Kollegen Pause oder Feierabend machen und orientiere dich daran. Mache dir gegebenenfalls auch Notizen, um wichtige Informationen und Arbeitsabläufe schriftlich festzuhalten. Im Allgemeinen lässt sich sagen: Bleib entspannt. Vertraue auf dich selbst, sei freundlich und selbstbewusst. Viele haben ihre ersten Tage schon erfolgreich hinbekommen und der zweite Tag ist meist schon deutlich entspannter.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**