



---

## Knigge für Jugendliche bei Bewerbungsgesprächen

### INHALTSVERZEICHNIS

<b>Knigge für Jugendliche bei Bewerbungsgesprächen .....</b>	<b>1</b>
<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>1</b>
<b>Kleider .....</b>	<b>2</b>
Einleitung.....	2
Kleiderwahl.....	2
Für die Frauen gilt Folgendes .....	3
Für die Herren gilt Folgendes .....	4
Für beide Geschlechter gilt Folgendes .....	4
Abschliessende Tips .....	7
<b>Mimik, Gestik, Körpersprache .....</b>	<b>9</b>
Hände/Händedruck.....	9
Haltung .....	9
Pünktlichkeit / Anreise .....	9
Visitenkarten .....	10
Abstand .....	10
Mobiltelefone .....	10
Kaugummi .....	10
Sprache .....	10
Kugelschreiber .....	10
<b>Erster Kontakt am Telefon / Sprache / Bewerbungsgespräch.....</b>	<b>11</b>
Übung macht den Meister.....	11
Vorbereitung des Gesprächs .....	11
Das Gespräch am Telefon.....	11
Das Bewerbungsgespräch.....	12
Das darfst du nie sagen.....	13
Das darfst du sagen .....	13
Nase läuft .....	13
Niesen .....	13
Erkältung, krank.....	14
<b>Knigge-Bücherliste .....</b>	<b>15</b>
Mini-Knigge.....	15
300 Fragen zum guten Benehmen.....	15
Taschen-Knigge .....	15
Der neue Knigge .....	15

## **KLEIDER**

### **Einleitung**

Sicherlich ist es dir schon mehrmals passiert, dass du nicht wusstest, was du anziehen sollst. Wie bist du in einer solchen Situation vorgegangen? Bist du vor deinen Kleiderschrank gestanden und hast – ohne viel zu überlegen – Kleidungsstück um Kleidungsstück herausgerissen, ohne überzeugt davon zu sein, dass es das Richtige ist? Musstest du dann, weil es schon spät war, irgend etwas anziehen, obwohl du eigentlich wusstest, dass es das Falsche sein würde? Hast du schliesslich die Wohnung überstürzt und gehetzt verlassen und dich bei dem Gedanken ertappt, dass du dich in dem gewählten Outfit überhaupt nicht wohl fühlst? War es dann nicht auch so, dass zwischenzeitlich dein Selbstwertgefühl merklich gesunken war und du dir nur noch um das Aussehen Sorgen machtest und dir somit die Ruhe fehlte, dich auf das kommende Gespräch, die kommende Besprechung oder Präsentation gedanklich einzustimmen und die wichtigsten Punkte nochmals durchzugehen?

Was kann man tun, um eine solch stressige Situation zu vermeiden?

### **Kleiderwahl**

Du bist im Begriff, in die Berufswelt einzutreten. Bisher gingst du zur Schule und bewegtest dich im Familien- und Freundeskreis. Du konntest demnach bis anhin mehr oder weniger tragen, was du wolltest und was dir gefiel. Dies wird für die meisten von euch nicht mehr der Fall sein, zumal viele Arbeitgebende Kleidervorschriften für ihre Arbeitnehmenden vorsehen. Der erste Kontakt mit einem potentiellen Lehrstellenbetrieb wird mittels der schriftlichen Bewerbung hergestellt. Der erste persönliche Kontakt findet dann anlässlich eines Bewerbungsgesprächs statt. Auch wenn du dich für eine handwerkliche Berufslehre entschieden hast, solltest du dich für ein Vorstellungsgespräch entsprechend kleiden. Du musst unbedingt auf den Unterschied zwischen Berufswelt und Freizeit achten.

Auf was muss geachtet werden, damit keine Situation, wie eingangs beschrieben, entstehen kann? Folgendes Vorgehen kann ein solches Malheur verhindern helfen:

Als erstes musst du dich fragen, um was für einen Anlass es sich handelt.

Ist es

- ein Vorstellungs-/Bewerbungsgespräch?
- ein Gespräch mit dem Chef hinsichtlich einer Mitarbeiterbeurteilung?
- ein Nachtessen in feierlichem Rahmen?
- eine berufliche Einladung zum Nachtessen?
- etc.

Jetzt musst du dir darüber im Klaren werden, welches Outfit für welchen Anlass den allgemein gültigen Regeln entspricht.

Bei den vorerwähnten Anlässen können die Frauen von vornherein Jeans, schlabbrige und weit ausgeschnittene und die Schultern und Arme nicht bedeckende T-Shirts, bauchfreie Oberbeile, kurze Hosen, sehr kurze und eng anliegende Jupes und Röcke, allgemein sehr tief geschnittene Hosen, Flip-Flops und Sandaletten und die Männer Jeans, und aus der Façon geratene T-Shirts, Hip-Hop Hosen, Pullis und sämtliche Kopfbedeckungen aussortieren.

All diese Kleidungsstücke gehören in den privaten Bereich, d.h. in die Freizeit. Damit ist aber auch bereits abgesteckt, wie man sich bei solchen Anlässen kleiden sollte.

### ***Für die Frauen gilt Folgendes***

In der Regel ist man mit einem Hosenanzug oder einem Kostüm mit passender Bluse oder assortiertem Shirt immer richtig angezogen (bei Röcken und Jupes sollten immer Strümpfe angezogen werden). Die Schuhe sollten auch im Sommer geschlossen sein, wobei auch Slingpumps möglich sind. Allzu hochhackige Stilettos sollten tunlichst nicht getragen werden.

Selbstverständlich muss man nicht für jeden Beruf so förmlich angezogen sein. Hier genügt es vollkommen, wenn man zum Beispiel saubere Jeans ohne Löcher und ausgefranstem Saum mit einem passenden Shirt oder Pulli anzieht. Wichtig ist hier lediglich, dass die Kleidungsstücke sauber und nicht zu auffällig sind.

(Mode-) Schmuck: Selbstverständlich ist weniger mehr, und man sollte schauen, dass sich die jeweiligen Schmuckstücke nicht gegenseitig die Show stehlen. Du willst ja nicht, dass man nur Deinen Schmuck sieht, sondern du möchtest die Aufmerksamkeit auf deine Person als Ganzes lenken.

### ***Für die Herren gilt Folgendes***

In der Regel ist man mit einem dunklen Anzug/dezentem Hemd und Krawatte, die auf den Anzug und das Hemd abgestimmt ist, immer richtig angezogen. Am wenigsten fehl geht man, wenn man keine schreierischen Farben für die Krawatte wählt, und auch keine grossen Muster.

Die Socken sollten als nahtlosen Übergang vom Hosenbein zu den Schuhen gesehen werden, weshalb helle oder gar weisse Socken absolut verpönt sind. Wenn man schwarze Schnürschuhe wählt, liegt man in der Regel nicht falsch.

### ***Für beide Geschlechter gilt Folgendes***

Für beide Geschlechter gilt, dass für solche Anlässe Turnschuhe und sonstiges klobiges Schuhwerk und für die Frauen auch offene Sandaletten und Flip-Flops tabu sind. Es verhält sich nämlich so, dass das Schuhwerk viel über eine Person aussagt. So kann ein Mann z. B. noch so einen schönen und feinen Anzug tragen, wenn aber die Schuhabsätze vollkommen abgelaufen sind und das Leder rissig und ungepflegt, verrät dies, dass diese Person nur vordergründig Wert auf ein gepflegtes Erscheinungsbild legt und ansonsten eher unordentlich und schmutzig ist.

Auch der Gürtel sollte zum gewählten Outfit passen. Am schicksten ist es, wenn die Farbe und das Material auf die Schuhe und – bei Frauen – die Handtasche abgestimmt ist. Sie können also denjenigen Gürtel mit breiter Schnalle, den Sie zu Jeans tragen, nicht zu einer eleganten Hose tragen.

Folgende Kleinigkeiten spielen oft eine grössere Rolle als man denkt:

#### *Haare*

Auch die Haare tragen zum Gesamterscheinungsbild bei. Diese sollten deshalb immer frisch gewaschen sein und einigermassen einen Schnitt aufweisen. Wichtig ist hier auch, dass du deine Haarpracht derart trägst, dass deine Haare dein Sichtfeld nicht beeinträchtigen, du also deine Gesprächspartner immer ansehen und sehen kannst, ohne dass du dauernd den Kopf zurückwerfen oder die Haare mit den Händen aus dem Gesicht streichen musst. Dies macht

einen nervösen und unkonzentrierten Eindruck. Die Hände gehören weder in die Haare noch ins Gesicht.

### *Mustermix*

Vermeide es, dich allzu grell und in verschiedenen Mustern zu kleiden, auch wenn es gerade in sein sollte. Wenn du das Umfeld nicht kennst, kann es unangenehm sein, wenn du allzu auffällig gekleidet daherkommst. Besser ist es immer, wenn man sich zunächst dezent in Farben und Formen zurückhält und sich zuerst ein Bild über die Gepflogenheiten in den entsprechenden Kreisen macht. Solltest du danach feststellen, dass alle kunterbunt gekleidet sind, dann kannst du selbstverständlich ebenfalls solche Outfits anziehen.

### *Bauchfrei / tiefes Décolleté zeigen*

Bitte denke daran, dass es im beruflichen Alltag unangebracht ist, wenn man bauchfrei oder mit tiefen Décolletés herumläuft. Denke daran, dass solche "Blickfänge" die Kunden oder Geschäftspartner ablenken. Die uneingeschränkte Konzentration auf deine Kompetenz und Seriosität leidet darunter. Selbstverständlich heisst dies nicht, dass du in weiten und hässlichen Klamotten daherkommen musst. Ein attraktives Erscheinungsbild ist sowohl für dich persönlich als auch für das Unternehmen, das du vertrittst, unabdingbar. Denke daran, dass sexy gekleidete Frauen immer noch –nota bene von Männern **und** Frauen – der Versuch unterstellt wird, durch die Aussicht auf ihre weiblichen Reize einen Mangel an Kompetenz kompensieren zu wollen. Es liegt also auch in deinem eigenen Interesse, wenn du dich bedeckt hältst.

### *Make-up*

Merke dir, dass die Auffrischung des Make-ups nur in den Waschräumen erfolgen darf. Einzig die Lippen dürfen nach dem Essen am Tisch kurz und zurückhaltend nachgezogen werden. Lippenstift gehört nicht an den Glasrand, weshalb nur qualitativ gute Lippenstifte getragen werden sollten. Hat man dafür kein Geld, so lässt man es lieber bleiben.

Im Übrigen sollte das Make-up dezent und frisch wirken. Alles andere könnte als Maske deine Persönlichkeit verdecken.

### *Parfüm / Aftershave*

Auch hier gilt das Motto: Weniger ist mehr. Ein Parfümduft kann nämlich echt störend wirken, weshalb grundsätzlich nur sehr dezente Düfte im beruflichen Alltag verwendet werden sollten.

### *Tattoos / Piercings*

Wie du weisst, sind Tattoos praktisch nicht mehr zu entfernen. Du solltest deshalb vorsichtig sein, dir ein solches an gut sichtbarer Stelle an deinem Körper anbringen zu lassen. Viele Arbeitgeber wünschen dies nicht, und es wäre doch schade, wenn du deshalb einen Job, den du unbedingt haben wolltest, nicht erhältst. Das Gleiche gilt für Piercings.

### *Achselhaare*

Solange du auch im Hochsommer langärmliche Oberteile trägst – Oberarme und Schultern sollten ja strenggenommen nicht entblösst werden – und man deine Behaarung nicht sieht, ist unter ästhetischen Aspekten nichts gegen eine Achselbehaarung zu sagen. Es ist aber hinsichtlich der Hygiene vorteilhafter, wenn man diese entfernt.

### *Körper-/Zigarettengeruch*

Es ist dir vielleicht auch schon passiert, dass du mit einer Person zusammen sein musstest, die üble Körpergerüche verbreitete. Dagegen ist eigentlich nur ein Kraut gewachsen: Eine regelmäßige Hygiene mit Duschen, Haare waschen und regelmässiges Zähneputzen unter regelmäßiger Verwendung von Zahnseide. Auch Zigarettengeruch ist störend. Am besten ist es, wenn man z.B. vor einem Bewerbungsgespräch nicht raucht, da Hände und Atem danach nach Tabak riechen. Ist man am Abend vorher in der Disco gewesen, so sollten unbedingt die Haare gewaschen und frische Kleider angezogen werden. Kalter Rauch ist nämlich für viele Menschen einer der übelsten Gerüche.

### *Gepflegte Hände*

Auch die Hände sind wie die Schuhe bzw. die Füße (z. B. beim Arzt, im Schwimmbad oder beim Schuhkauf) "Visitenkarten" dafür, ob eine Person gepflegt ist oder nicht. Auch das Aussehen der Hand gilt als Indikator für die Persönlichkeit. Sind die Hände nämlich gepflegt, so

wird die Person als sorgfältig und ordentlich/kultiviert eingestuft. Die Fingernägel sollten eher kurz geschnitten und die Nagelhaut weder eingerissen noch mit – abgekauten – Häutchen versehen sein.

Verpönt ist es selbstverständlich, sich die Nägel in der Öffentlichkeit zu reinigen und zu schneiden (auch nicht in Bus/Bahn oder im Restaurant).

Gerade beim ersten Vorstellungsgespräch sollten allzu üppig lange Fingernägel bei den Damen zurückgeschnitten werden. Erst nachdem man allenfalls den Lehrvertrag in der Tasche hat und sich anschliessend über die Betriebsgepflogenheiten ein Bild machen können, sind längere und angestrichene Fingernägel in Betracht zu ziehen. Hierbei ist immer auch daran zu denken, dass allzu lange Fingernägel verschiedene Tätigkeiten erschweren, wenn nicht unmöglichen, was sich schliesslich auch auf die Leistungsbewertung auswirken kann.

### *Wohin mit den Händen?*

Auf alle Fälle nie in die Taschen stecken! Dies kann zwar im Freundes- und Bekanntenkreis nicht störend wirken, im beruflichen Alltag ist es aber keine gute Idee, da es als mangelnde Aufmerksamkeit, als Unsicherheit, und gar als Geringschätzung gewertet werden kann, wenn z. B. bei der Begrüssung oder beim Abschied eine Hand in der Hosentasche vergraben bleibt.

### **Abschliessende Tips**

Zum Abschluss gebe ich euch folgenden Rat mit: Denkt immer daran, dass weniger in den meisten Fällen mehr ist! Am besten ist es, wenn du dir bei Gelegenheit eine Grundgarderobe kaufst, die du mit verschiedenen Accessoires ab-/verändern bzw. aufmotzen kannst. Solche gibt es auch günstig z.B. bei H&M oder Zara zu kaufen. Man muss dafür nicht sehr viel Geld ausgeben. Ein dunkler Hosenanzug kombiniert mit einer weissen Bluse sieht immer edel und gleichzeitig dezent aus. Der etwas langweilige Eindruck lässt sich z.B. mit einem Foulard, einem Schal oder einer Halskette vermeiden. Dazu passen stets schwarze Pumps mit normaler Absatzhöhe und eine schwarze Handtasche, die für viele Gelegenheiten benützt werden kann. Auch ein Mantel bzw. Regenmantel gehört in eine Grundgarderobe.

Für Männer genügt ein dunkler Anzug, ein weisses und hellblaues Hemd und ein bis zwei dezente Kravatten. Auch der Herr sollte über einen Mantel, Kurzmantel und Regenmantel verfügen. Personen die im Dienstleistungsbereich tätig sind, sollten selbstverständlich über

mehrere Anzüge verfügen, nicht zuletzt deshalb, weil sich die Hosen rascher abnutzen und ausgebeult aussehen und hinten schnell einen „speckigen“ Touch erhalten. Dass Hosen immer eine Bügelfalte haben sollten, versteht sich von selbst.

## **MIMIK, GESTIK, KÖRPERSPRACHE**

### **Hände/Händedruck**

Der Händedruck soll kurz und fest sein.

Die Hände locker hängen lassen. Vermeiden mit den Fingern oder den Fingerringen zu spielen. "Hämmern" mit den Fingernägeln auf der Tischplatte kann störend wirken.

Beim Sitzen liegen die Hände auf dem Tisch oder auf der Armlehne.

### **Haltung**

Eine lockere, konzentrierte Haltung zeigt dem Gegenüber Aufmerksamkeit und Interesse.

Eine allfällige Tasche nicht als Schutzschild vor den Körper pressen.

Ein fahriges Blick, nervöse Gesten, verkrampfte Hände, Abwenden des Blickes, lassen Unsicherheit vermuten.

Grundsätzlich gilt: Lächeln, Blickkontakt, entspannte, gerade, aber nicht zu gemütliche Sitzposition. Es gilt zuzuhören, Interesse zu zeigen und präsent zu sein.

Das ganze Thema Haltung kann sehr gut alleine vor dem Spiegel geübt werden.

### **Pünktlichkeit / Anreise**

Wir empfehlen, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Du bist pünktlich und du kommst entspannt an.

Kalkuliere genug Zeit ein. Auch wenn du glaubst, den Weg gut zu kennen, kannst du nicht sicher sein, z.B. in einem grossen Bürogebäude gleich den kürzesten Weg und auf Anhieb das richtige Zimmer zu finden.

Es ist also besser, du bist eine Viertelstunde zu früher da, als zehn Minuten zu spät. Bitte aber nicht übertreiben, du solltest nicht früher als fünf Minuten vor dem vereinbarten Termin im Vorzimmer deines Ansprechpartners eintreffen.

### **Visitenkarten**

Wenn du eine Visitenkarte erhältst, lies diese genau (langsam).

Lass die Karte auf dem Tisch vor dir liegen. Du weißt so immer den Namen des Gegenübers. Am Ende des Gesprächs versorgst du die Karte zu deinen andern Unterlagen.

### **Abstand**

Das individuelle Revier einer Person besteht aus bestimmten Zonen.

Der Abstand zwischen zwei Personen wandelt sich mit den Erwartungen an die Beziehung: Die intime Distanz beträgt 0-45 cm und hat im Geschäftsleben nichts zu suchen. Die persönliche Distanz beträgt zwischen 50 cm und einem Meter. Die gesellschaftliche Distanz, in der Sie einschätzen, ob Kontakt möglich wird, beträgt 1 bis 3 Meter. Darüber hinaus besteht öffentliche Distanz.

### **Mobiltelefone**

Das Handy ist während dem ganzen Vorstellungsgespräch ausgeschaltet.

### **Kaugummi**

Kein Kaugummi während des Vorstellungsgesprächs.

### **Sprache**

Sprich laut, deutlich, langsam.

### **Kugelschreiber**

Den Kugelschreiber für Notizen benutzen.

## **ERSTER KONTAKT AM TELEFON / SPRACHE / BEWERBUNGSGESPRÄCH**

### **Übung macht den Meister**

- übe zu Hause vor dem Spiegel
- danach übe das Gespräch mit deinem Mentor/Ihrer Mentorin

### **Vorbereitung des Gesprächs**

- Handy ausschalten
  - Musik ausschalten oder leise stellen
  - Unterlagen vor sich legen
  - Kaugummi herausnehmen
  - zuerst tief durchatmen
  - aufrecht sitzen oder stehen
  - sprechen mit einem Lächeln
  - sprich deutlich und mit Ueberzeugung (nicht schreien oder flüstern)
  - klinge freundlich und interessiert
  - zuhören
  - vollständige Aufmerksamkeit
- nicht essen oder trinken, nicht mit PC-Tastatur spielen, nicht auf Blatt zeichnen

### **Das Gespräch am Telefon**

- **zuerst tief durchatmen**
- Guten Tag / Guten Morgen / Guten Abend, Herr/Frau .....
- Verzeihung, ich habe Ihren Namen nicht verstanden
- Melde dich mit deinem Vornamen und Nachnamen
- mein Name ist .....
- können Sie mich mit dem Personalverantwortlichen verbinden?

- Leite deine erste Frage ein
  - Haben Sie kurz Zeit für mich?
- → Ist die am ... in ... ausgeschriebene Lehrstelle noch frei?
- Formuliere dein Anliegen klar und vollständig
- Frage, wie das Auswahlverfahren funktioniert
- Wiederhole die Terminvereinbarung / fasse die Absprachen zusammen
  - Dann sehen wir uns am .... an der Strasse .... im 1. Stock
- Ich freue mich, Sie kennen zu lernen
- Ich danke Ihnen für das Gespräch
  - Immer sagen, auch wenn kein positiver Bericht vorliegt – du weißt nie, wann du dieser Person wieder begegnest

### **Das Bewerbungsgespräch**

- **zuerst tief durchatmen und dann erst eintreten**
- Guten Tag / Guten Morgen / Guten Abend Herr/Frau .....
- Verzeihung, ich habe Ihren Namen nicht verstanden
- bedanke dich für die Einladung zum Gespräch
- höre aufmerksam zu
- formuliere dein Anliegen klar und vollständig
- nehme dir Zeit zum Ueberlegen
  - leise tief durchatmen
- frage nach, wenn du etwas nicht verstanden hast, das gibt dir auch noch Zeit, dir die Antwort zu überlegen
- frage, wie das Auswahlverfahren funktioniert
- wiederhole die Terminvereinbarung / fasse Absprachen zusammen
  - Dann sehen wir uns am .... an der Strasse .... im 1. Stock
- Ich würde mich freuen, wenn Sie sich für mich entscheiden würden
- Ich danke Ihnen für das Gespräch
  - Immer sagen, auch wenn kein positiver Bericht vorliegt – du weißt nie, wann du dieser

Person wieder begegnest

→ Türe normal schliessen

→ erst ausserhalb des Büros/Firma aufatmen, sonst einfach ganz leise

### **Das darfst du nie sagen**

- huere guet
- das isch geil
- scheisse
- shit
- nie äh / ähm oder ähnliche Wörter brauchen

### **Das darfst du sagen**

- sehr gut
- da freue ich mich
- sehr gerne
- schade
- toll
- cool
- mega
- dasch dr Hammer

### **Nase läuft**

Kopf zur Seite wenden und mit einem frischen Taschentuch die Nase putzen.

→ sage: **entschuldigen Sie bitte.**

### **Niesen**

Kopf zu Seite wenden und die Hand vor den Mund halten.

→ sage: **entschuldigen Sie bitte.**

### **Erkältung, krank**

Rufe an und bitte um einen neuen Termin. Du musst fit sein für das Gespräch. Die positive Ausstrahlung erweckt einen guten Eindruck und **der erste Eindruck zählt.**

## **KNIGGE-BÜCHERLISTE**

### **Mini-Knigge**

von Elisabeth Bonneau

Verlag: GU Kompass

### **300 Fragen zum guten Benehmen**

von Elisabeth Bonneau

Verlag: GU Kompass

### **Taschen-Knigge**

von Christina Zacker

Verlag: Südwest

### **Der neue Knigge**

von Silke Schneider-Flaig

Verlag: compact