

Quelle: Brigitte

© Gruner + Jahr

Die Nacht davor

job & karriere / Morgen ist der Termin. Der Termin, von dem so viel abhängt. Jetzt nur nicht durchdrehen! Ein paar Tricks helfen beim Abschalten und beim Vorbereiten

Angelika Dietrich

Schlafen, bitte schlafen! Acht Stunden Schlaf braucht sie. Wie sieht das aus, wenn sie blass und übermüdet daherkommt. Morgen muss sie fit sein. Mehr als sonst. Sie weiß: Wenn sie nicht ausgeschlafen ist, ist sie nervös, nicht klar im Kopf - und sie muss sich doch präsentieren, gut verkaufen. Es geht schließlich um ihre Zukunft. Morgen hat sie nämlich ihr Vorstellungsgespräch.

Sie sieht sich in einem schwarzen Ledersessel sitzen. Souverän sieht sie aus in ihrem neuen schwarzen Anzug, schlagfertig wird sie auf jede Frage die passende, alle überzeugende Antwort haben. Sie wird sprudeln vor Ideen. Wer sie von ihren Visionen und Konzepten reden hört, wird sich fragen, warum diese Frau nicht schon seit Jahren zum Team gehört. So wird es laufen, und alles wird ganz großartig sein.

Ganz großartig? Von wegen. Sie wird vor Aufregung zu schnell reden und sich laufend versprechen, sie wird an ihrem Gegenüber vorbeischaun, am Dekollete werden sich rote Flecke ausbreiten. Ihre Hände kann sie sowieso nie ruheig halten.

Das war's dann mit der Souveränität.

Ist die Bettdecke immer so heiß und schwer? Im Nacken drückt das Kissen. Sie ist nicht müde. Nur fertig. Schlafen, bitte schlafen. Noch zehn Stunden bis zum Termin.

Grund zur Panik? Nein. Völlig normal, beruhigt der Hamburger Psychologe Dr. Matthias Burisch. Vor wichtigen Terminen ist man nervös. Im Gegenteil: "Viel ungewöhnlicher ist es, wenn jemand gar nicht aufgeregt ist." Nur: Wann die Nervosität und damit das "Was-wäre-wenn-Spiel" beginnt oder beginnen darf, dafür gibt es keine Regel. Burisch nennt das "die rote Zone". Und die liegt bei jedem woanders. Manche Studenten haben schon ein Vierteljahr vor der Prüfung Angst, bei coolen Leuten beginnt "die rote Zone" am Abend davor und bei jemandem, der viel trainiert, wie zum Beispiel Burisch selbst, im Idealfall erst drei Minuten vor dem Start. Zum Beispiel dem einer Fernseh-Aufzeichnung. Dann setzt bei ihm dieses Gefühl ein "Oh verdammt, jetzt wird es eng". Kein Wunder: Jeder Termin, bei dem es um viel geht, ist Stress, Psychostress. Sei es die Prüfung, das Gespräch mit dem Chef über eine Gehaltserhöhung, die Präsentation eines Projekts oder die Aussprache mit einer Mitarbeiterin, der man kündigen muss - alles hochgradig stressig.

Die meisten Leute, sagt Burisch, haben ganz realistische Erfahrungen mit Stress gemacht und wissen, wie sie in solchen Situationen reagieren. Nämlich nicht hunderprozentig. Stresshormone blockieren die Synapsen im Gehirn. Wie blöd sitzt man da, gelähmt - das "Filmriss-Phänomen". Weiß auf eine simple Frage plötzlich keine

Antwort. Und dabei war man doch so gut vorbereitet!

"Aus dieser Erfahrung", erklärt Psychologe Burisch, "resultiert das Gefühl, dass man am besten alles durchgespielt hat, damit man in einer solchen Situation nicht kreativ denken muss, sondern auf vorbereitete Programme zurückgreifen kann." Schließlich sei es eher selten, dass Leute unter Stress in geistige Hochform kommen.

Wovor aber hat man Angst? Eine versaute Prüfung, ein schlechtes Vorstellungsgespräch bringen einen schließlich nicht um. Was man fürchtet, ist das, was Burisch "Dominanzverlust" nennt. Man ist unterlegen, fühlt sich hilflos, kann aber nicht fliehen. Versaut man die Sache auch noch, dann droht, was Psychologen "Selbstwert-Labilisierung" nennen, das Gefühl: "Ich bin ein Versager." Und dieses Versagen hat sichtbare Konsequenzen: Das Studium wird ein Semester länger dauern, weil man die Prüfung wiederholen muss, man wird wieder Bewerbungen losschicken, sich noch mal vorstellen müssen. Das ist das eine.

Das andere: Man hat Erwartungen enttäuscht. Die eigenen, die von Partner, Familie, Freunden. Denen muss man gestehen: "Hat nicht geklappt." Nicht so sehr vor dem Chef oder Prüfer hat man sich blamiert. Nein, vor sich selbst, vor der Umwelt.

Quelle: Brigitte

© Gruner + Jahr

Sie war ins Kino gegangen, was sie häufig tut. Hatte sich danach einen Tee gemacht, der exakt fünf Minuten zog - dann soll er besonders beruhigend wirken. Auch das macht sie häufig. Hatte das Radio ange-stellt, den Nachrichtenkanal, um zum letzten Mal das Neueste vom Tag zu hören. Wirklich, ein Abend wie jeder andere auch. Eigentlich.

Und jetzt liegt sie da. Wach wie nach einer Überdosis Koffein.

Hat sie nichts vergessen? Wecker gestellt, auf halb acht. Oder lieber sieben? Vielleicht versperrt die Müllabfuhr die Straße, oder jemand hat ihr Auto zugeparkt - passiert nie, natürlich nicht, aber ausgerechnet morgen könnte es passieren. Sie hat die Unterlagen eingepackt, die Wegbeschreibung dazugelegt, zur Vorsicht, sie kann sie doch sowieso schon auswendig. Zweiter Eingang, erster Stock, am Empfang melden, die Sekretärin wird sie abholen. So haben sie es ausgemacht, so wird es auch sein. Was, wenn nicht?

Warum ist sie bloß so aufgeregt? Sonst lässt sie doch auch immer alles auf sich zukommen. Und den Lauf der Dinge einfach aufhalten kann sie nicht.

Soll sie Baldrian nehmen? Ein paar Tropfen nur? Oder doch eine Schlaftablette? Von hundert rückwärts zählen, tief ein- und ausatmen. Ein und aus. An fünf Glatzköpfe denken. Ach nein, das soll ja gegen Schluckauf helfen.

Sie kann sowieso nichts tun, jetzt mitten in der Nacht, jetzt will doch eh niemand etwas von ihr wissen.

Was, schon eins? Schlafen, bitte schlafen. Warum macht sie sich so verrückt? Du dummer Körper, jetzt schlaf endlich!

Die kognitive Verhaltenstherapie kennt ein Zauberwort gegen die Gedanken, die ewig kreisenden. STOPP. Einfach nur STOPP. Brüllen Sie STOPP und hauen Sie mit der Hand gegen Tür oder Wand, flüstern Sie es und klatschen dazu in die Hände, einmal, fünfmal, zehnmal. Schreiben Sie es auf. Egal. Hauptsache STOPP. "Irgendwann wird aus diesem Denken, das ja eigentlich Probleme lösen soll, ein zwanghaftes Grübeln", sagt Burisch. "Das ist so, als wenn man mit der Zunge an einem entzündeten Zahn scheuert. Das macht die Sache nur schlimmer." Klar funktioniert es nicht, wenn man sich sagt: "Ich darf jetzt nicht mehr daran denken" oder "Ich darf nicht mehr am Zahn scheuern". Auf das STOPP muss bewusst ein anderes, ein gegensätzliches Bild, ein anderer, ein kontrastierender Gedanke folgen: sich in der Sonne liegend vorstellen, eine Belohnung genießend, die man sich versprochen hat. Oder Sie sagen ein Gedicht auf.

Wer den STOPP-Trick allerdings am Tag oder in der Nacht davor zum ersten Mal ausprobiert, der ist zu spät dran. Alte Psychologen-Erfahrung. Sich selbst zu bremsen, die eigenen Gedanken zu beeinflussen, das will geübt sein. Möglichkeiten dafür gibt es häufiger, als man denkt. Wenn Sorgen Karussell fahren - STOPP. Wenn Probleme, die jetzt nicht gelöst werden können, Chaos im Kopf verursachen - STOPP.

Hilfreich ist auch die so genannte positive Selbst-Affirmation. "Sich gut zureden wie einem müden Gaul", rät der Psychologe. Zwei bis drei Sätze formulieren, kurz und prägnant a la "Ich bin tüchtig, ich mache meinen Kram gut". Das kann

man auf ein großes Blatt Papier schreiben, übers Bett heften und beim Einschlafen wiederholen wie ein Mantra. Aber auch das muss man meist ein paar Wochen lang üben, bis es wirkt.

Trotzdem: Ohne eine fundierte Vorbereitung helfen all die psychologischen Aufbau-Maßnahmen nichts.

Was, wenn es morgen läuft wie beim letzten Mal? Da ist sie gescheitert, hat nicht auf die Fragen geachtet, sondern geantwortet, was sie loswerden wollte. Wie peinlich. Am liebsten würde sie sofort aufstehen und einen Entschuldigungsbrief schreiben. Wissen Sie, so bin ich eigentlich gar nicht. Du liebe Güte, was alles schief gehen kann!

Wo Wissen gefragt ist, muss man gut präpariert sein. Das ist und bleibt das A und O. "Aber der Versuch, auf alles vorbereitet zu sein, ist nicht sehr erfolgversprechend", sagt Matthias Burisch. Dieses Sich-gegen-alle-Möglichkeiten-wappnen Wollen kann sogar kontraproduktiv werden. In der Psychologie heißt das "katastrophisieren". Wer sich unentwegt die schlimmste aller anzunehmenden Versionen vorstellt, lässt schnell nur noch die entsprechenden Emotionen hochkommen: negative natürlich.

Und genau mit diesen Emotionen und dieser "sich selbst erfüllenden Prophezeiung" geht man in die Prüfung, in das Gespräch. Wen wundert's: Es wird auch schlimm werden. So, wie man es sich ausgemalt hatte. Also rät der Psychologe Burisch: Tun Sie das Gegenteil. Bauen Sie sich ein imaginäres Drehbuch auf, in dem die Bewerbung oder die Prüfung freundlich ablaufen. Damit kommen

Quelle: Brigitte

© Gruner + Jahr

ganz andere Emotionen hoch. Man kann befreit denken, senkt den Stresspegel und erwartet "Wird schon gut gehen" statt "Wird schon schief gehen".

Üben lässt sich das zum Beispiel mit einem Rollenspiel. Ein Freund oder eine Freundin mimt den Personalchef, den Professor, die Mitarbeiterin. Zusammen führt man das bevorstehende Gespräch in verschiedenen Schwierigkeitsstufen: leicht, mittelschwer, unangenehm. So kann man sich "in gefahrloser Simulation" auf unangenehme Fragen einstellen und die eigene Reaktion prüfen und üben.

Mit dem Üben muss aber spätestens am Abend vorher Schluss sein! Jetzt zählt nur noch das, was beruhigt und die Souveränität steigert. Nämlich die Autosuggestion: "Ich bin gut vorbereitet. Ich werde flexibel sein und mache das auch aus dem Bauch heraus. Wenn nötig, kann ich improvisieren."

Trick Nummer zwei: Legen Sie sich Formulierungen zurecht, die wie Universalstecker überall passen. Aber nicht zu viele! In Leitfäden für Bewerbungsgespräche gibt es oft eine Auflistung so genannter Killerfragen. Auf einmal fragt der Chef: "Welchen Eindruck haben Sie von uns?" Wer da mit einem "Äh, wie jetzt?" oder "Das ist aber eine blöde Frage" reagiert, ist aus dem Takt. Professioneller wirkt ein

"Darüber möchte ich noch mal nachdenken" oder die Frage "Können wir das im Moment zurückstellen?". Eine simple Formulierung, die jederzeit einsetzbar ist. Wie ein Joker. Das kann auch ein Satz sein wie "Ich möchte mich jetzt nicht festlegen" oder "Das kann ich noch nicht beurteilen".

So ein Joker, empfiehlt Burisch, kann viel sinnvoller sein, als sich auf fünfzig mögliche unangenehme Fragen passende Antworten zurechtzulegen und auswendig zu lernen. Denn mit Sicherheit wird die einundfünfzigste Frage gestellt.

Trick Nummer drei: Wer in Prüfungen ständig das lähmende Gefühl hat, dass er unterlegen und der Gegner viel stärker ist, bekämpft diese Hemmung am besten mit allem, was das Dominanzgefühl erhöht. Das können beim Prüfling die Karteikarten sein, die er sich in die Tasche steckt und die ihm die Sicherheit geben, "ich könnte, wenn ich dürfte". Oder es kann eine nahestehende Person sein, der man alles erzählt, wenn "es" vorbei ist. Im Cafe oder am Telefon. Einfach zu wissen, irgendwer wartet auf mich, ich bin mit meiner Gefühlslage nicht allein. Das hilft. Auch der berühmte "Unterhosen-trick" - sich das Gegenüber in Unterwäsche vorzustellen - wirkt zuweilen wunderbar: Er vermindert das Drohpotenzial, das der Gegner oft ausstrahlt. Das Gegenüber ist auch nur Mensch. Vielleicht ja sogar ein

besonders netter.

Jeder Termin, bei dem es um viel Geld geht, ist Stress. Psychostress

Morgen wird sie es wissen.

Sagen Sie STOPP.

Einfach nur STOPP

Positiv einstimmen

Wenn`s eng wird bei einer Frage: Ein Joker-Satz hilft

Buchtipps:

- Christian Püttjer, Uwe Schnierda: "Souverän im Vorstellungsgespräch". Die optimale Vorbereitung für Um- und Aufsteiger. (Campus, 15,90 Euro)

- Sabine Hertwig: "Der Testtrainer". Bewerbungs- und Eignungstests verstehen und bestehen. (Mosaik bei Goldmann, 8 Euro)

- Werner Metzger, Martin Schuster: "Prüfungsangst und Lampenfieber". Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. (Springer 16,95 Euro)

Noch mehr Tipps rund ums Vorstellungsgespräch unter www.brigitte.de/job

Bildunterschrift: Foto: Getty Images /