

Diese Phase wird in der Regel eingeleitet mit der Bitte sich „kurz vorzustellen“ oder „etwas über sich zu erzählen“. Unterschätzen Sie diesen Abschnitt jedoch nicht! Denn hier können Sie durch geschickten Einsatz Ihrer Präsentation das Vorstellungsgespräch in eine von Ihnen vorgegebene Richtung führen.

Inhalte der Selbstpräsentation

Inhalte bilden Ihr **beruflicher Werdegang** sowie Ihre **Stärken** (Fachkompetenzen und soziale, persönliche und methodische Kompetenzen). Beachten Sie aber, dass eine bloße Nacherzählung Ihres Lebenslaufs nicht gefordert ist!

Arbeiten Sie Aufgaben und Tätigkeiten heraus, die für die Stelle wichtig sind **oder wichtig sein könnten**. Hilfestellungen sind Ihr Kompetenzprofil und die Analyse der Stellenanzeige.

Als Reihenfolge für Ihren beruflichen Werdegang ist die **chronologische Form** zu empfehlen.

Ich bin ...

Sie stellen sich mit Ihrem Namen vor.

Heute

Aktuell bin ich

Ich will ...

Hier können Sie Ihre Motivation, ein Fazit ihrer Darstellung oder Ihre beruflichen Ziele benennen.

Versuchen Sie Ihre Entwicklung strukturiert darzustellen. Sie müssen nicht die genauen zeitlichen Daten nennen, aber in etwa die Zeiträume der einzelnen Stellen abrufen können.

Schildern Sie kurz die wichtigsten Qualifikationen, die Sie für die angebotene Stelle mitbringen! Und erwähnen Sie die wichtigsten Kenntnisse mit kurzem Hinweis auf die beruflichen oder anderen Stationen, in denen Sie diese erworben haben.

Bei Lücken im Lebenslauf sollten Sie diese kurz benennen (sofern sie länger als 4 Monate sind) und mit Inhalt füllen. **Verteidigen Sie sich dabei nicht**, sondern stellen Sie sachlich dar, was in dieser Zeit war und welche Erfahrungen Sie dadurch gemacht haben.

Der Umfang der Selbstpräsentation sollte sich auf ca. 3 Minuten belaufen. Es ist jedoch zu empfehlen, neben dieser Version, noch eine 1-minütige **Kurzvorstellung** zu verfassen.

Im Folgenden sind einige Tipps für die Selbstpräsentation noch einmal kurz zusammengefasst.

- **Argumentieren Sie mit konkreten und verständlichen Beispielen**
- **Beschreiben, nicht bewerten**
- **Achten Sie auf den "roten Faden"**
- **Bleiben Sie glaubwürdig (keine Übertreibungen)**
- **Lassen Sie keine Langeweile aufkommen**
- **Vermeiden Sie Negativformulierungen (bspw. "... habe ich keine Probleme.", „leider,,)**
- **Vermeiden Wörter wie, „eigentlich“, „ich wollte schon immer“, Konjunktive)**

Achtung: Aktiv und positiv sprechen, nicht passiv und negativ (Also nicht „Ich wurde nicht gefördert...“ oder „Ich konnte nicht...“)!)