



BRÖKER+PARTNER

KARRIEREBERATUNG



Dos & Don'ts im AC

Erfolgreich durchs AC mit Experten-Tipps von
Dr. Gordian Philipps





STANDORTBESTIMMUNG

Checkliste Selbstbild:

- Was hat Ihnen schon als Kind Spaß gemacht?
- Waren Sie ein aktives Kind, das viel Bewegung gebraucht hat?
- Haben Sie viel gelesen?
- Wofür haben Sie bisher Anerkennung bekommen?
- Sind Sie gern zu anderen in Konkurrenz getreten?
- Haben Sie gern etwas für andere getan?
- Haben Sie die Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, eher allein oder gemeinsam mit anderen getan?
- Mit welchen Themen haben Sie sich über eine lange Zeit beschäftigt?
- Für welche Fächer haben Sie sich in der Schule, auf der Hochschule besonders interessiert?
- Haben Sie ausgeprägte Hobbys?
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich?
- Reisen Sie gern?
- Beschäftigen Sie sich mit anderen Kulturen?
- Haben Sie besondere Begabungen, zum Beispiel für Sprachen oder Musik?



SICH SELBST VERKAUFEN

Checkliste zur Präsentation des Lebenslaufs:

- Stellen Sie sicher, dass Sie alle Daten und Fakten im Kopf haben
- Legen Sie sich Argumentationsketten für erklärungsbedürftige Phasen im Lebenslauf zurecht:
 - Die Erlangung der Hochschulreife auf dem zweiten Bildungsweg ist kein Makel, sondern zeigt Biss und dass Sie in der Lage sind, auch unter suboptimalen Bedingungen Ihr Ziel zu erreichen
 - Ein längerer Urlaub oder ein Auslandsaufenthalt kann immer zur Bildung und Weiterentwicklung der Persönlichkeit beitragen
 - Eine Ausbildung, die abgebrochen wurde, zeigt, dass Sie bei falschen Entscheidungen schnell und gezielt gegensteuern können
 - Gleiches gilt für sogenannte „Kurzläufer“, also Anstellungen, die Sie nach weniger als zwei Jahren beendet haben.
- Behalten Sie den roten Faden und machen Sie den Zuhörern klar, welches Ziel Sie verfolgt und wie Sie es erreicht haben
- Reichern Sie Ihren Vortrag mit kleinen Anekdoten aus Ihrem Leben an
- Zeigen Sie sich menschlich, indem Sie auch darauf eingehen, wie Sie sich in bestimmten Situationen gefühlt haben



GUT ZU WISSEN

Darauf sollten Sie beim Vortragen achten:

- Lautstärke: Sprechen Sie laut genug, dass man Sie auch in fünf Metern Entfernung noch gut verstehen kann?
- Deutlichkeit: Ist Ihre Aussprache deutlich? Verschlucken Sie einzelne Wörter?
- Modulation: Ist Ihre Art zu sprechen interessant? Betonen Sie richtig? Spielen Sie mit Lautstärke und Stimmintensität? Passt die Tonlage zu den Inhalten?
- Flüssigkeit: Sind Sie in der Lage, flüssig zu sprechen ohne ungewollte Pausen und die beliebten Füllwörter (äh, öh, mmh)?
- Gestik: Ist Ihre Gestik lebendig? Wirken Sie steif oder bewegen Sie sich nervös hin und her? Passt die Gestik zum Gesagten?
- Körpersprache: Stehen Sie sicher und strahlen Sie mit einer offenen Körperhaltung Selbstbewusstsein aus?



KÖRPERSPRACHE

Körpersignal	Wirkung
Häufiger Blickkontakt	Sympathie, Souveränität
Gerader Blick	Offenheit, vertrauen
Häufiger Lidschlag	Unsicherheit, Nervosität
Zu kräftiger Händedruck	Rücksichtslosigkeit, Angeberei
Schlaffer Händedruck	Unsicherheit
Verschränkte Arme	Ablehnung
Spielende Hände	Nervosität, Befangenheit
Hand zur Faust verkrampft	Wut
Überwiegend offener Mund	Mangel an Selbstkontrolle
Heben der Augenbrauen	Arroganz
Dicht beieinander gestellte Füße beim Sitzen	Überkorrekte Grundeinstellung, Ängstlichkeit



STIMME UND ÄUSSERES

Stimme	Wirkung
Lautstarke Stimme	Vitalität, auch Geltungsdrang
Leise Stimme	Mangelndes Selbstbewusstsein, Bescheidenheit
Schnelles Sprechtempo	Impulsivität, auch Nervosität
Langsames Sprechtempo	Antriebsschwäche, auch extreme Sachlichkeit
Pausengestaltung	Disziplin, Selbstbewusstsein
Äußeres	Wirkung
Schweißgeruch	Ängstlichkeit
Überstark parfümiert	Unsicherheit
Parfümiert	Werbend
Ungepflegt (Kleidung, Haare etc.)	Egal-Haltung



DIE VORBEREITUNG

Was ziehe ich zu einem Assessment Center an?

- In der Regel ist Business-Kleidung angebracht. Sollten Sie unsicher sein, kontaktieren Sie vorab die Personalabteilung und fragen nach dem Dresscode. Wichtig ist in jedem Fall, dass Ihnen die Kleidung gut passt (Größe)! Sie sollten so gekleidet sein, dass Sie sich im Unternehmen formal präsentieren können und sich gleichzeitig wohlfühlen.

Was sind geeignete Smalltalk-Themen vor einem AC?

- Themen wie Religion Politik und Geld sollten Sie vermeiden. Werden Sie jedoch nach Ihrer Meinung dazu gefragt, sollten Sie einen Standpunkt haben und diesen auch vertreten. Geeignete Smalltalk-Themen sind beispielsweise Ihre Anreise, momentane kulturelle und sportliche Geschehnisse, reisen und aktuelle Literatur.



DIE VORBEREITUNG

Was muss ich vor einem AC bedenken?

- Machen Sie sich Ihre Rolle bewusst: Sie sind Gast bei dem Unternehmen und nicht der Gastgeber. Daher warten Sie z.B., bis Ihnen Platz angeboten wird. Sätze wie: „Darf ich Ihnen etwas zu trinken anbieten“ sind nicht Teil Ihrer Rolle.

Wie gehe ich damit um, wenn ich mich kurz vor Beginn des ACs nicht gesund oder fit fühle?

- Unterscheiden Sie zwischen normaler Nervosität und wirklichen Krankheitssymptomen. Wir empfehlen Ihnen, mögliche Krankheiten direkt anzusprechen. Erwähnen Kandidaten ihre schlechte Tagesform erst nach einem AC, entsteht unter Umständen der Eindruck, dass damit die Ergebnisse gerechtfertigt werden sollen.



DER ABLAUF UND DIE INHALTE

Stehe ich während des Assessment-Centers unter ständiger Beobachtung, also auch in den Pausen?

- Normalerweise fließen nur die Bewertungen der offiziellen AC-Bestandteile in die Gesamtbeurteilung ein. Die Begrüßung und die Pausen werden nicht mit bewertet. In vielen ACs nimmt man jedoch auch eine gemeinsame Mahlzeit ein. Und selbst wenn das Verhalten beim Essen nicht offiziell in die Bewertung einfließt, sollten Sie natürlich immer ein Mindestmaß an Benimm-Regeln einhalten.

Gibt es Einzelheiten aus meinem Leben, die ich in einem AC besser nicht erwähnen sollte?

- Für die Beobachter ist entscheidend, dass ganz deutlich wird, wofür Sie stehen und wer Sie sind. Sie sollten sich nicht negativ von bestimmten Punkten Ihres Werdegangs abgrenzen.

Kann ich im Rahmen eines ACs auch negative Erfahrungen aus meinem Leben erzählen?

- Ja, das können Sie. An negativen Erfahrungen wächst man und die Tatsache, dass Sie darüber berichten können, beweist Selbstvertrauen und Größe.



DER ABLAUF UND DIE INHALTE

Wie gehe ich damit um, wenn ich eine Übung durchführen soll, die ich noch nicht verstanden habe?

- Wir empfehlen Ihnen dringend, immer sofort nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Fragen, die auf eine angemessene Art und Weise gestellt werden, wird man Ihnen nicht negativ auslegen. Dagegen kommt es nicht gut an, wenn Sie eine mögliche schlechte Leistung damit rechtfertigen, dass Sie die Übung nicht verstanden haben. Denn dann müssen Sie mit der Frage rechnen: „Warum haben Sie nicht nachgefragt, wenn Sie die Übung nicht verstanden haben?“

Wie gehen die Teilnehmer in einem Gruppen-AC miteinander um?

- Erfahrungsgemäß gehen sie sehr kooperativ miteinander um und versuchen, gemeinsam den Tag zu überstehen, nach dem Motto: „Wir sitzen alle in einem Boot.“

Welche Fallen werden typischerweise in einem AC für den Bewerber gestellt?

- Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass ein AC normalerweise nicht über Fallen, sondern über Übungen gestaltet wird, die methodisch hieb- und stichfest sind.



DER ABLAUF UND DIE INHALTE

Soll ich im AC als Kandidat eine bestimmte Rolle spielen? Wen suchen die Beobachter – den Kooperativen, den Ellenbogen-Typ oder den Leader?

- Wichtig ist, dass Sie sich ganz authentisch und so unverkrampft wie möglich verhalten. Es geht nicht um die Bewertung Ihrer Person, sondern darum, ob Sie zu dem Unternehmen passen. Sie sollten bei dem bleiben, wer Sie sind und was Sie können und keine Rolle spielen! Das Anliegen der Beobachter ist es, Sie als Person kennenzulernen, und nicht, Sie in eine Rolle zu pressen, die Sie in der Realität nicht ausfüllen können.

Wird meine Persönlichkeit bei der Durchführung onlinebasierter Testverfahren durchleuchtet?

- Nein, denn mit onlinebasierten Testverfahren können keine klinisch relevanten oder tiefenpsychologischen Erkenntnisse gewonnen werden.

Mit welchem Menschenbild führen die Beobachter ein AC durch?

- Die Beobachter sind in der Regel geschult und sollten zunächst immer davon ausgehen, dass ein Teilnehmer willens und geeignet ist, eine gute Leistung zu zeigen. Sie sind nicht Ihre Gegner! Im Gegenteil: Ein Unternehmen möchte einen Kandidaten finden, der gut ist und zum Unternehmen passt.



NACH DEM ASSESSMENT-CENTER

Bekomme ich ein ehrliches und detailliertes Feedback?

- Hierfür gibt es keine eindeutige Regelung. Wir empfehlen Ihnen diese Frage vorher an die Organisatoren zu richten. Unserer Ansicht nach sollte eine Rückmeldung an die Teilnehmenden immer Bestandteil eines ACs sein. Bedenken Sie bitte, dass es auch bereits sehr viel über die Kultur eines Unternehmens aussagt, wenn die Ergebnisse eines solchen Verfahrens nicht transparent gemacht werden.

Wie gehe ich mit einem Feedback um?

- Wichtig ist, dass Sie sich nicht rechtfertigen. Nehmen Sie die Rückmeldungen auf und stellen sie Verständnisfragen. Nutzen Sie die Gelegenheit, weitere Empfehlungen zu bekommen. Konstruktive Fragen wie „Was würden Sie mir raten?“ oder „Was sollte ich ganz konkret nächstes Mal anders machen?“ werden Sie ein Stück weiterbringen. Wichtig ist auch, dass Sie aus der Rückmeldung nur das mitnehmen, womit Sie etwas anfangen können. Nehmen Sie nicht jedes Feedback unreflektiert an – auch Beobachter sind „nur“ Menschen und können sich irren.



NACH DEM ASSESSMENT-CENTER

Sollte ich dem Unternehmen nach dem AC auch ein Feedback geben?

- Sie sollten nur dann eine Rückmeldung zum AC erteilen, wenn Sie darum gebeten werden. Beachten Sie bitte in jedem Fall die Feedbackregeln: Beginnen Sie mit etwas, das Ihnen gut gefallen hat, äußern Sie dann Ihre Kritik und schließen Sie Ihre Rückmeldung mit etwas Positivem ab.

Was antworte ich, wenn ich meine Leistung im AC bewerten soll (Selbstbild)?

- Antworten Sie differenziert, reflektiert und selbstkritisch. Sagen Sie durchaus, an welchen Stellen Sie mit Ihrer Leistung zufrieden waren. Sprechen Sie auch Punkte an, an denen Sie mit sich selbst nicht zufrieden waren. Achten Sie zudem darauf, dass Sie sich nicht negativ darüber äußern, dass es überhaupt ein AC gibt. Bewerten Sie nicht das System.



NACH DEM ASSESSMENT-CENTER

Wie lange werden die Ergebnisse aufbewahrt?

- Dies wird von Unternehmen zu Unternehmen unterschiedlich geregelt. Generell gilt aber, dass alle relevanten Beurteilungen in der Personalakte abgelegt werden dürfen.

Kann ich mich bei einem Unternehmen noch einmal bewerben, nachdem ich das AC nicht erfolgreich durchlaufen habe?

- Klären Sie diese Frage am besten direkt mit dem Unternehmen ab, sofern Sie eine negative Rückmeldung nach dem AC bekommen. Oder aber Sie fragen telefonisch nach, bevor Sie sich erneut auf eine Stellenanzeige bewerben, die das Unternehmen geschaltet hat.



**Haben Sie weitere Fragen?
Dann rufen Sie uns gern an oder schreiben uns eine Mail!**

Bröker Karriereberatung

Eine Unternehmung der
BRÖKER+PARTNER Unternehmensberatung GmbH

Barmbeker Straße 4

22303 Hamburg

+49 40 68 94 53-0

www.broeker-karriereberatung.de

www.broeker-partner.de

info@broeker-partner.de

@karriereprofi

