

Selbstreflexion: Vorstellungsgespräch

Unternehmen:

Position:

Datum:

1. Mein erster Eindruck

Wie habe ich das Gespräch insgesamt erlebt?

☐ sehr positiv ☐ eher positiv ☐ gemischt ☐ eher negativ ☐ negativ

Wie habe ich mich während des Gesprächs gefühlt?

Was ist mir besonders positiv in Erinnerung geblieben?

Was hat mich überrascht, irritiert oder verunsichert?

2. Meine Vorbereitung

Wie gut war ich auf das Gespräch vorbereitet?

☐ sehr gut ☐ gut ☐ teilweise ☐ eher nicht ☐ nicht gut

Ich konnte ...

Vorbereitung

	Ja	Teilweise	Nein
1. Motivation für die Stelle überzeugend erläutern.	☐	☐	☐
2. Erklären, warum ich mich für das Unternehmen interessiere.	☐	☐	☐
3. Meine relevanten Fähigkeiten und Erfahrungen anhand konkreter Beispiele darstellen.	☐	☐	☐
4. Auf typische Fragen angemessen reagieren.	☐	☐	☐
5. Eigene, passende Fragen stellen.	☐	☐	☐

Was möchte ich bei meiner nächsten Vorbereitung anders oder gezielter machen?

3. Meine Gesprächsführung

Was ist mir gut gelungen?

- ☐ erstündlich und strukturiert antworten
- ☐ Aufmerksam zuhören und auf Gesagtes eingehen
- ☐ Konkrete Beispiele nennen
- ☐ Meine Stärken überzeugend vermitteln
- ☐ Authentisch und natürlich auftreten
- ☐ Blickkontakt halten bzw. in die Kamera schauen
- ☐ Angemessene Körpersprache und Stimme einsetzen
- ☐ Bei schwierigen Fragen ruhig bleiben
- ☐ Eigene Fragen sinnvoll in das Gespräch einbringen
- ☐ Sonstiges:

Eine Situation, mit der ich besonders zufrieden bin:

Wo sehe ich noch Entwicklungsmöglichkeiten?

- ☐ Antworten kürzer und präziser formulieren
- ☐ Aussagen besser strukturieren
- ☐ mehr konkrete Beispiele verwenden
- ☐ eigene Stärken deutlicher herausstellen
- ☐ Motivation überzeugender vermitteln
- ☐ aktiver zuhören und stärker auf mein Gegenüber eingehen
- ☐ bei unerwarteten Fragen souveräner reagieren
- ☐ eigene Fragen gezielter stellen
- ☐ Nervosität besser regulieren
- ☐ Sonstiges:

Eine Situation, die ich beim nächsten Mal anders gestalten möchte:

Was würde ich konkret anders sagen oder tun?

4. Fragen und Antworten

Welche der gestellten Fragen sind mir besonders in Erinnerung geblieben, weil sie wichtig oder herausfordernd waren?

1.		?
2.		?
3.		?

Bei welcher Antwort habe ich mich besonders überzeugend gefühlt und warum?

Welche Antwort würde ich im Nachhinein anders formulieren?

Frage:

Meine Antwort im Gespräch:

So möchte ich beim nächsten Mal antworten:

5. Mein Eindruck von Stelle und Unternehmen

Ein Vorstellungsgespräch dient nicht nur dazu, dass ein Unternehmen mich kennenlernt. Auch ich prüfe, ob die Stelle und das Arbeitsumfeld zu mir passen.

Aussage	Ja	Teilweise	Nein	Unklar
1. Die Aufgaben entsprechen meinen Erwartungen.	☐	☐	☐	☐
2. Die Stelle passt zu meinen beruflichen Zielen.	☐	☐	☐	☐
3. Die Rahmenbedingungen passen zu meinen Bedürfnissen.	☐	☐	☐	☐
4. Das Gespräch hat einen positiven Eindruck von der Zusammenarbeit vermittelt.	☐	☐	☐	☐
5. Meine wichtigen Fragen wurden beantwortet.	☐	☐	☐	☐
6. Ich kann mir vorstellen, dort zu arbeiten.	☐	☐	☐	☐

Was spricht für die Stelle bzw. das Unternehmen?

Was spricht für mich dagegen?

Was ist für mich noch unklar?

Welche Informationen benötige ich noch für eine Entscheidung?

6. Mein persönliches Fazit

Wie zufrieden bin ich insgesamt mit meinem eigenen Auftritt?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

1 = wenig zufrieden | 6 = sehr zufrieden

Meine drei wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Gespräch:

1. Das ist mir gut gelungen:

2. Das habe ich über mich gelernt:

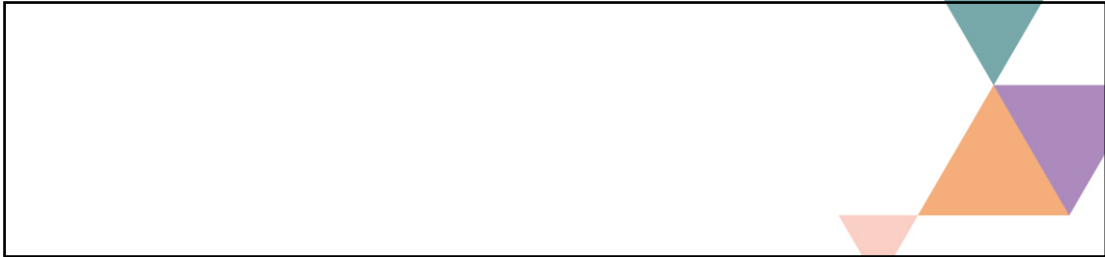
3. Daran möchte ich für das nächste Gespräch arbeiten:

7. Mein konkreter nächster Schritt

Damit die Reflexion tatsächlich zur Weiterentwicklung beiträgt, formuliere ich höchstens zwei konkrete Vorhaben für mein nächstes Vorstellungsgespräch:

Beim nächsten Gespräch werde ich ...

1.



2.



So bereite ich mich darauf vor:



Mein Merksatz für das nächste Gespräch

Was möchte ich mir unmittelbar vor meinem nächsten Vorstellungsgespräch in Erinnerung rufen?

