

Leitfaden

# Stressfreie Bewerbungsgespräche mit potenziellen Auszubildenden führen

Juni 2025

# Stressfreie Bewerbungsgespräche mit potenziellen Auszubildenden

## Einführung

Bewerbungsgespräche sind oft der erste direkte Kontakt zwischen jungen Menschen und potenziellen Ausbildungsbetrieben und für viele Jugendliche eine stressige Ausnahmesituation. Ungewohnte Situation, formelle Sprache und die Angst Fehler zu machen sorgen schnell für Verunsicherung. Gleichzeitig stehen auch Ausbilder:innen unter Druck in kurzer Zeit die richtige Entscheidung zu treffen.

Ein stressfreier Gesprächsrahmen hilft beiden Seiten sich auf Augenhöhe zu begegnen:

- Jugendliche fühlen sich sicherer und können authentisch antworten
- Ausbilder:innen erkennen Motivation, Interessen und Entwicklungspotenzial
- Entscheidungen werden auf beiden Seiten fundierter und nachhaltiger getroffen

0

### Schritt 0: Vor dem Gespräch – Übermitteln von Informationen

- Einladung mit klaren Informationen verschicken (Ziel des Gesprächs, Wer nimmt teil? Gibt es etwas worauf sich der Auszubildende vorbereiten kann?)
- Gesprächsverlauf skizzieren
- Kleidungsempfehlung geben (wenn nötig) z.B. “Kommen Sie gerne so, wie Sie sich wohlfühlen. Es gibt keinen Dresscode.”
- Wegbeschreibung und Zugangshilfen bereitstellen

1

### Schritt 1: Gespräch vorbereiten – Atmosphäre gestalten

- Raum vorbereiten: ruhig, hell, ungestört – idealerweise ohne störende Geräusche oder Unterbrechungen.
- Sitzordnung auf Augenhöhe: keine Barrieren (z. B. großer Tisch dazwischen), lockere Anordnung statt „Verhörssituation“.  
z. B. im “Kamingespräch”-Setting: Zwei bequeme Stühle (nicht hinter einem Schreibtisch) stehen leicht schräg zueinander – etwa in einem 90°-Winkel, nicht direkt gegenüber, dazwischen ein Beistelltisch
- Materialien bereitlegen: Gesprächsleitfaden, Infomaterial zur Ausbildung, Notizen.
- Zeitpuffer einplanen: damit das Gespräch nicht unter Zeitdruck gerät.

2

**Schritt 2: Einstieg gestalten – Begrüßung & Ablauf**

- Freundlich und offen empfangen: Lächeln, Name nennen, Getränk anbieten.
- Small Talk zum Ankommen: z. B. Anreise, Interessen, Praktikum.
- Ablauf des Gesprächs kurz erklären, z. B. „Wir sprechen heute über Ihren bisherigen Weg, Ihre Interessen und warum Sie sich für diesen Beruf interessieren. Am Ende ist auch Zeit für Ihre Fragen.“
- Nervosität normalisieren, z.B. „Viele sind vor einem Bewerbungsgespräch aufgeregt – das ist völlig in Ordnung.“

3

**Schritt 3: Gespräch führen – Potenziale erkennen, Stress reduzieren**

- Offene Fragen stellen: keine Prüfungsfragen, sondern Einladungen zum Erzählen, z.B. „Was macht Ihnen Spaß beim praktischen Arbeiten?“
- Stärken in den Mittelpunkt stellen auch Soft Skills, Interessen, Engagement außerhalb der Schule.
- Erfolge sichtbar machen, z. B. „Worauf sind Sie stolz?“, „Was haben Sie bisher gut gemeistert?“
- Pausen zulassen: Stille ist okay – Jugendlichen Zeit zum Nachdenken geben.
- Interesse zeigen, nicht bewerten: aufmerksam zuhören, nicht unterbrechen.

4

**Schritt 4: Gespräch abschließen – Sicherheit geben**

- Rückfragen ermöglichen
- Nächste Schritte erklären: Auswahlprozess, Rückmeldung, Kontaktmöglichkeiten.
- Wertschätzender Abschluss, z.B. „Vielen Dank für das Gespräch – schön, dass Sie sich vorgestellt haben.“

## Weitere Hinweise

---

**Vielfalt und Diversität berücksichtigen**

Jugendliche bringen unterschiedliche Hintergründe, Erfahrungen und Kommunikationsstile mit. Offenheit und Sensibilität im Umgang mit z. B. schüchternen, neurodiversen oder zugewanderten Jugendlichen helfen Barrieren abzubauen.

---

**Nonverbale Kommunikation bewusst einsetzen**

Ein freundlicher Gesichtsausdruck, offene Körperhaltung und aktives Zuhören tragen zur Gesprächsatmosphäre bei – auch ohne Worte.

---

**Eindrücke dokumentieren – ohne zu bewerten**

Halte deine Eindrücke direkt nach dem Gespräch schriftlich fest, z. B. zur Motivation, zum Umgang mit Herausforderungen oder zum Entwicklungspotenzial. Noten oder Kleidung allein sagen wenig über den Menschen aus.

---

**Online-Bewerbungsgespräche (falls relevant)**

Wenn Gespräche digital stattfinden, achte auf:

- eine ruhige Umgebung und stabilen Internetzugang,
  - Kamera auf Augenhöhe,
  - kurze technische Einleitung („Können Sie mich gut sehen und hören?“),
  - eine klare Struktur und ausreichend Zeit zum Ankommen.
-

## NETZWERK Q

Das Netzwerk Q ist ein gemeinsames Projekt des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW), der Bildungswerke der Wirtschaft und weiterer Bildungseinrichtungen. Gefördert wird es vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) – damit Ausbildung für dich und deine Auszubildenden noch stärker, zukunftsorientierter und wirksamer wird.

## Impressum

Bildungswerk der Wirtschaft für Hamburg  
und Schleswig-Holstein e.V.

Bildungswerk der Sächsischen Wirtschaft  
gGmbH

netzwerkq.de

### Autorin

Catharina Japp

### Co-Autor

Tim Scharf

### Quelle

ARWA Personaldienstleistungen, 2024,  
Kennlerngespräch,  
<https://arwa.de/de/blog/kennenlerngespraech#:~:text=Anders%20als%20ein%20klassisches%20Bewerbungsgespr%C3%A4ch,des%20Bewerbers%20zur%20Unternehmenskultur%20einzusch%C3%A4tzen>.

Bauer, R., & Fischer, S. (2014).  
Professionelle Gesprächsführung.

Menzies, Felicity, 2024, Unconscious Bias  
in Hiring: Insights and Solutions for  
inclusive Recruitment, LinkedIn.  
<https://www.linkedin.com/pulse/unconscious-bias-hiring-insights-solutions-inclusive-felicity-menzies-dudec/>

Stand: Juni 2025