

*Liebe Leserin, Lieber Leser*

*Es darf doch nicht sein, dass ein Händedruck über eine Anstellung entscheidet!*

Nach dem Bewerber/Innen, sich mit Lebenslauf, Referenzen und Zeugnissen schriftlich „geoutet“ haben, folgt bald der nächste entscheidende Schritt Richtung Vorstellungsgespräch.



Eine freundliche Begrüßung, der erste Händedruck... . In Sekundenbruchteilen wird das Erscheinungsbild, des ersten Körperkontaktes eingescannt und vom Unterbewusstsein blitzschnell ausgewertet.

Das von der Evolution entwickelte Urprogramm trifft automatisch pragmatische Entscheide wie z.B. Freund, Feind, sympathisch, unsympathisch.

Der erste Augenkontakt, Duft Stimme und der Handschlag als einziger erlaubter Körperkontakt mit einer fremden Person hinterlassen bei uns allen nachhaltige Spuren.

Zwischen wenigen Millisekunden und etwas über einer Minute entsteht dieser emotionale Eindruck, mit dem wir unser Gegenüber kategorisieren. Muss dieser korrigiert werden, sind übermässig viele Argumente notwendig, um sich in ein besseres Licht zu rücken.

Dass der Hand in diesem Beurteilungs-Prozess eine bedeutende Rolle zukommt, wird verständlich, wenn wir uns bewusst werden, dass in der Handinnenfläche rund **17.000 Fühlkörperchen** Druck-, Bewegungs- und Vibrationsreize aufnehmen. **Der Händedruck entscheidet also auch massgeblich, wie wir über Andere denken.**

Einige machen sich vor dem ersten Gespräch Gedanken, andere gehen einfach hin. Ja lässt sich denn so was, wie der Händedruck überhaupt vorbereiten?

Meiner Ansicht nach klar, ja! Bei vielen Jugendlichen und Erwachsenen kann das sogar einer der Schlüssel zum Erfolg bei ihrer Stellensuche sein.

Mit einem angenehmen Auftreten, einem freundlichen Blick und dem richtigen Handschlag steht die Türe zu einer Stelle weit offen. Dieses Phänomen ist rein psychologisch und hat mit unserem Urprogramm zu tun. Weshalb sollten wir das nicht nutzen, wenn damit entscheidende Sympathie-Punkte gewonnen werden können?

Bei einer von mir gemachte Untersuchungen Jugendlicher Ratsuchenden waren:

36% des „Hand-Shakes“ als unangenehm, unsympathisch, 41% als unauffällig, mittel-sympathisch und nur 23% als angenehm, sympathisch zu bezeichnen.

Auf was ist beim Handschlag unbedingt zu achten?

Hände:

*Sauber / gepflegte Nägel / trocken / leicht warm oder auch leicht kalt ist o.K.*

Händedruck:

*Eher fest / ganze Hand reichen / Hand-Flächen berühren sich, greifen tief ineinander / wenige Sekunden andere Hand halten, mit gleichzeitigem Augenkontakt*

Allgemein:

*Arbeitgeber reicht zuerst die Hand, andere Hand ist frei, also nicht in der Hosentasche, auch wenn das „cool“ aussieht / beim Sitzen zuerst aufstehen / Distanz Ellenbogenlänge / sportliche Typen eher sanfter zudrücken, Frauen eher kräftiger / dem Gegenüber etwas anpassen (Handwerker drücken fester zu) / angepasstes, lebhaftes Händeschütteln / natürlich bleiben, denn unsere Glaubwürdigkeit ist wichtiger*

**No go's!**

*Schmutzige, cremige, feuchte, schweissige Hände / gestreckte Hand / gebogener Handteller / nur Finger reichen / Quetsch-Händedruck / Distanz-Handschlag / nur kurz gehalten / zu lange gehalten / schlapper, schlaffer Druck / ein monoton eingeübtes Muster, das kommt schlecht an*

Der erste Schritt zu einer guten Veränderung ist die Selbst- und Fremdbeobachtung. Einfach einmal beobachten oder fragen, was als angenehm empfunden wird und dann üben!

Wie bei Vielem gilt aber auch hier, nicht übertreiben, langsame Veränderungen anstreben. Natürlichkeit und Echtheit ergibt sich erst durch häufigeres trainieren.

**Martin Dünki,**

Berufs-, Studien-, Laufbahnberater und NLP-Coach