

Unser „Werkzeug“ richtig einsetzen

Interview mit Diplom-Psychologin Monika Matschnig über die Funktion unserer Hände

„Unsere Hände sind nicht nur unsere wichtigsten Werkzeuge im Alltag, sondern auch nicht wegzudenken in unserer Kommunikation. Unsere Handgesten geben Auskunft über unsere Emotionen und Absichten“, so Diplom-Psychologin Monika Matschnig. Besonders im Bewerbungsgespräch sollten Bewerber der Macht ihres eigenen „Werkzeugs“ vertrauen und sich den Einsatz von Gesten zunutze machen. Im „Karriere Kompass“ sprachen wir mit der vielfach gebuchten Speakerin und Coachin.



Monika Matschnig ist Autorin, Speakerin, Coachin und Diplom-Psychologin. Sie weiß, wie man sich gekonnt in Szene setzt und vermittelt ihr Wissen seit über 20 Jahren.

ist oft der Startschuss! Achte darauf, dass dein Händedruck fest, aber nicht übertrieben stark ist. Schau deinem Gegenüber dabei in die Augen und lächle freundlich. Kalte oder schwitzige Hände hinterlassen keinen guten Eindruck. Tipp: Vor dem Gespräch die Hände kurz wärmen und trocknen. Vermeide den sogenannten „Fisch-Handschlag“ (schlapp und kraftlos) oder den „Knochenbrecher“. Dein Händedruck sollte Selbstbewusstsein ausstrahlen, ohne dominant zu wirken. Und nicht vergessen: Eine aufrechte Haltung und ein Lächeln gewinnt Menschen!

Redaktion: In Corona-Zeiten vielleicht ein wenig in den Hintergrund gerückt, ist der Händedruck zur Begrüßung wieder da. Was gilt es hier im Job-Interview zu beachten?

Matschnig: Der erste Eindruck zählt – und der Händedruck

Handgesten entschlüsseln:

- Ein Zeichen des Verschweigens oder sogar Lügens kann sein, wenn sich jemand, kurz nachdem er etwas gesagt hat, an Hals oder Gesicht berührt.
- Eine Handinnenfläche, die offen und nach oben gerichtet ist, signalisiert Kooperationsbereitschaft und wirkt positiv.
- Zeigen wir unsere Hände nicht, wirken wir gleichgültig oder wenig vertrauenswürdig.
- Wer sich nach einer getätigten Aussage unmittelbar über den Mund fährt oder am Mundwinkeln kratzt, möchte das Gesagte am liebsten ungeschehen machen.
- Die Igel-Haltung ist eine ablehnende Handgeste, bei der die ineinandergeknöteten Finger plötzlich auseinander gespreizt werden.
- Wer sich mit Daumen und Zeigefinger über das Kinn reibt, benötigt eine Denkpause oder Zeit, um sich zu entscheiden.



Exklusive Verlosung

Wer selbst online lernen möchte, seine Körpersprache gezielt einzusetzen, kann ein Abo im Wert von 365 Euro für Monika Matschnigs „Körpersprache Campus“ gewinnen. Für ein Jahr erhalten drei glückliche Gewinner exklusiven Zugang zu den Online-Schulungen. Hier können Sie der Meisterin der Körpersprache selbst Fragen stellen und von über 200 Videos aus 15 Themenbereichen lernen – für schnelles und punktgenaues Lernen. Senden Sie eine E-Mail an gewinnspiel@inmedia-online.de mit Betreff „Karriere Kompass“ und verraten Sie uns, warum Sie am „Körpersprache Campus“ teilnehmen sollten. Einsendeschluss ist der 15. April 2025, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Näheres zum Angebot erfahren Sie unter www.matschnig.com.





Ein lascher Händedruck vermittelt den Eindruck von Schwäche und Unsicherheit, aber auch ein zu fester Druck kann unangenehm auffallen.

Fotos: Matschnig

vhs: Lernen fürs Leben

vhs – das ist ein kurzer Begriff, in dem sehr viel drinsteckt. Ganze 750 Kurse bietet die Volkshochschule (vhs) Ingolstadt im Frühjahrs- und Sommersemester an. Soeben ist das brandneue Programm erschienen mit einem äußerst umfangreichen Angebot an Kursen, Vorträgen, Filmen und Informationen.

Dass diese Vielfalt gut ankommt, beweist die Nachfrage: So nutzen jährlich 15.000 Teilnehmer das Programm. Dr. Petra Neumann, Leiterin der vhs, erklärt dazu: „Als kommunales Weiterbildungszentrum stellen wir Bildungsangebote zu fairen Preisen zur Verfügung.“ Das gedruckte Programm liegt in der vhs Ingolstadt, ihren Außenstellen und an vielen anderen Stellen in Ingolstadt aus. Ein digitales Programmheft ist auf der Homepage der vhs Ingolstadt unter www.vhs-in-ei.de einzusehen.

Im Bereich „Beruf und EDV“ gibt es ebenso eine ganze Reihe an interessanten Kursen wie „Führungskompetenzen aufbauen“ und „Erfolgreiche Kommunikation“ jeweils am 22. März 2025 oder „Selbstbewusst durch den Bewerbungsprozess“ am 15. März 2025.



Redaktion: Das Bewerbungsgespräch hat begonnen. Die Nervosität steigt: Wohin jetzt nur mit den Händen, um nicht unsicher an den Haaren zu spielen oder gar an den Nägeln zu knibbeln? Ist die „Merkelsche Raute“ das Wahre?

Matschnig: Hände sprechen – aber sie dürfen nicht nervös wirken! Platziere deine Hände locker auf dem Tisch oder in deinem Schoß. Vermeide hektische Bewegungen und halte Abstand zu Gesicht und Haaren. Tipp: Führe ein kleines Ritual vor dem Gespräch durch – atme tief durch und presse kurz die Fingerspitzen zusammen, um die Nervosität abzubauen. Gestik ist erwünscht, aber bewusst eingesetzt: Sie unterstützt deine Worte, wenn sie ruhig und natürlich bleibt.

Redaktion: Welche Gesten sollten Bewerber unbedingt vermeiden?

Matschnig: Vermeide alles, was Unsicherheit oder Langeweile signalisiert: Verschränkte Arme wirken abweisend, Hände in den Hosentaschen zeigen Desinteresse. Finger an Mund oder Gesicht vermitteln Nervosität. Auch das Spielen mit Schmuck, Stiften oder Haaren wirkt unprofessionell. Tipp: Mach dich vor dem Gespräch bewusst locker, indem du die Schultern kreisen lässt. So wirken deine Gesten offener und entspannter. Dein Ziel ist es, souverän und präsent zu wirken.

Redaktion: Was kann der Bewerber aus der Handhaltung des Personalers schon erkennen?

Matschnig: Die Körpersprache des Gegenübers verrät viel: Sind die Hände offen und entspannt auf dem Tisch, signalisiert das Offenheit und Interesse. Verschränkte Arme oder zusammengepresste Hände können Zurückhaltung oder Skepsis zeigen. Tipp: Spiegle die Haltung deines Gegenübers dezent – das schafft unbewusst Sympathie. Aber Vorsicht: Nicht jede Geste ist ein klares Signal. Achte immer auf den Gesamtzusammenhang und kombiniere die Signale mit Stimme und Blickkontakt.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

KFZ-Mechatroniker (m/w/d)

Deine Aufgaben:

- KFZ-Reparatur
- Fahrzeugdiagnose und Fehlersuche
- Wartungsarbeiten
- Reifendienst

Unsere Anforderungen:

- Abgeschlossene Ausbildung zum KFZ-Mechatroniker
- Positive und eigenständige Arbeitsweise
- Führerschein Klasse B
- Problemlösungs- und Teamfähigkeit

Das bieten wir dir:

- Einen unbefristeten Arbeitsvertrag
- Angenehmes Arbeitsklima
- Arbeitskleidung
- Eine leistungsgerechte Bezahlung
- 5 Tage Woche von Montag bis Freitag



Bewerbungen per E-Mail
an info@kfz-werkstatt-muench.de

Kfz-Meisterbetrieb Robert Münch
Lilienthalstr. 35
85080 Gaimersheim