

Wenn der Schweiss im Job-Interview ausbricht

Ein Kunde sitzt mir im Job-Interviewtraining gegenüber. Kurze Zeit später sehe ich, dass seine Stirn anfängt zu glänzen. Er wirkt nervös, seine Augen wandern hin und her. Ich versuche zu ignorieren, dass sich auf seiner Stirn ein Tropfen sammelt. Die Stimmung ist gespannt, die ganze Aufmerksamkeit im Raum scheint auf diesem einen Schweisstropfen zu liegen. Man glaubt fast, ihn fallen zu hören.

Peter Näf

Zürich, Juni 2026

Das Unbehagen war mit Händen zu greifen. Wie ich diese Situation kenne! Es erinnerte mich an meine frühere Vortragsangst, die mir viele peinliche Situation bescherte. An der Uni waren einmal 200 Augenpaare auf mich gerichtet. Ich sollte eine kurze Präsentation halten. Es war totenstill – und meine Stimme versagte. Es war demütigend.

Ich konnte die Vortragsangst später therapeutisch bearbeiten. Ganz verschwunden war sie nicht – aber ich hatte gelernt, mit ihr umzugehen. Bis eines Tages in einem Seminar, welches ich leitete.

Alte Ängste können unerwartet auftauchen

Nach einem erfolgreichen ersten Seminartag fragte ich die Teilnehmenden am Morgen des zweiten Tages nach Eindrücken und Fragen zum Vortrag sowie Wünschen zum bevorstehenden zweiten Teil. Ich erhielt viele positive Rückmeldungen und geäusserte Vorfreude auf die Fortsetzung. Etwa zur Hälfte der Wortmeldungen äusserte ein Teilnehmer offen seine Enttäuschung über den bisherigen Verlauf des Seminars und formulierte klare Erwartungen an den weiteren Tag.

Damit hatte ich nicht gerechnet. Ich war vom Donner gerührt und spürte, wie sich mein Bauch

verkrampfte und die Kehle sich zuschnürte. Meine Vortragsangst war zurück. Was tun? Einfach darüber hinweggehen war nicht möglich. Meine Kurzatmigkeit liess mir kaum Raum zum Sprechen.

Name it to tame it

Die zwölf Teilnehmenden nahmen meine Not wahr und fühlten sich auch sichtlich unbehaglich. Ich legte die Karten auf den Tisch: ich entschuldigte mich und erklärte, dass mich gerade eine alte Vortragsangst, die ich überwunden glaubte, wiedereingeholt hätte und bitte sie um einen Moment Geduld. Die Teilnehmenden entspannten sich und auch ich konnte wieder tief Atem holen. Nach einigen holprigen Sätzen fand ich die Form wieder und konnte das Seminar ohne Probleme weiter moderieren. Das Aussprechen der Angst hat ihre Macht gebrochen.

Zurück zu meinem Kunden im Job-Interviewtraining. Ich griff hinter meinem Rücken zur Kleenex-Box, hielt sie ihm hin und sagte lächelnd: «Es tut mir leid, dass ich Sie so erschreckt habe – das war nicht meine Absicht!» Er griff dankbar nach dem Taschentuch, lachte und erzählte mir, wie sehr in Job-Interviews stressten. Wir unterhielten uns eine Weile zum Thema. Anschliessend machen wir das Interview ohne weitere Probleme.

Name it to tame it. Was benannt ist, verliert an Macht. Wenn Sie den Elefanten im Raum hingegen nicht ansprechen, geht er nicht weg – er wird stattdessen grösser und grösser.

[#jobinterview](#) [#coaching](#) [#personalbranding](#)

Weitere Artikel zu Karrierethemen
finden Sie auf meiner Homepage
<https://karrierecoaching.ch/artikel/>

