

# DIE 5-10 MINUTEN

# REGEL VON KRISTINE CAPEK

Deine erfolgreiche  
Selbstpräsentationen im  
Vorstellungsgespräch



## Die 5-10 Minuten Regel von Kristine Capek

„Jetzt möchten wir Sie gerne besser kennenlernen – erzählen Sie uns etwas über sich.“

### DAS IST DEIN MOMENT. MACH IHN RELEVANT.

„Erzählen Sie uns etwas über sich.“ – klingt harmlos, ist aber einer der zentralen Momente im Interview. Jetzt hast du die Bühne. Was du sagst, entscheidet darüber, ob du als kompetent, relevant und professionell wahrgenommen wirst – oder eben nicht.

Eine starke Selbstpräsentation schafft Klarheit, Vertrauen – und zeigt, dass du genau die richtige Person für diese Position bist.

### BRÜCKEN BAUEN STATT BULLETS AUFLISTEN.

Wie du Erfahrungen, Kompetenzen und Ziele mit der Stelle verknüpfst.

# Deine Vorbereitung

Bevor du dich präsentierst, mach dir eines klar: Es geht nicht darum, deinen Lebenslauf nachzuerzählen – sondern Verbindungen zu schaffen. Zwischen dir und dem Job, auf den du dich bewirbst.

## So bereitest du dich strategisch vor:

1. Nimm die Stellenausschreibung zur Hand.
2. Markiere die Keywords. Das sind die wichtigsten Anforderungen, Aufgaben und gesuchten Kompetenzen.
3. Notiere dir:

Welche dieser Kompetenzen du bereits mitbringst

In welchen Situationen du vergleichbare Aufgaben gemeistert hast

Welche beruflichen Stationen besonders relevant für diese Rolle sind

# VOM LEBENS LAUF ZUR POSITIONIERUNG.

## Der Aufbau deiner Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch

Nutze diesen klaren Aufbau, um **relevant, fokussiert und professionell** zu wirken:

### 1. Kurzer Einstieg

Sag z. B.:

„Gerne gebe ich Ihnen einen Überblick über meine berufliche Entwicklung – mit Fokus auf das, was für die ausgeschriebene Position besonders relevant ist.“

### 2. Akademischer Hintergrund oder Ausbildung

Starte mit deinem höchsten Abschluss – kurz, prägnant.

### 3. Beruflicher Werdegang – chronologisch von früher zu heute

Für jede Station nennst du:

Unternehmen

Position / Titel

Kernaufgaben & Verantwortungsbereiche

Wichtige Erfahrungen, Erfolge oder Herausforderungen

Kompetenzen, die du dort aufgebaut hast

**Tipp:** Nenne bewusst solche Erfahrungen, die zur Stellenanzeige passen.  
Mach den Abgleich – nicht alles ist gleich wichtig.

## 4. Aktueller Job

Hier etwas ausführlicher:

Welche Verantwortung trägst du aktuell?

Was konntest du aufbauen, bewegen, verändern?

Wo gibt es Überschneidungen zur neuen Position?

## 5. Abschluss mit Brücke zur Zukunft

Schließe ab mit einem Satz, der den Bogen zur neuen Rolle schlägt - z. B.:

„Ich bin überzeugt, dass ich durch meine Erfahrung in [XY] und meine Kompetenz in [XY] einen echten Beitrag in dieser Rolle leisten kann.“

Warum 5-10 Minuten Regel?

**Minimum:** 5 Minuten - damit ein bleibender Eindruck entsteht

**Maximum:** 10 Minuten - sonst verliert sich der Fokus auf das Relevante

## Zum Schluss: Mein Tipp als Headhunterin

„Bereite dich nicht nur inhaltlich vor - sondern verstehe die Selbstpräsentation als Dialogangebot. Zeig, dass du reflektiert bist, den Job verstanden hast - und dass du ihn wirklich willst. Dann wird aus einer Standardfrage dein stärkster Auftritt.“

**Viel Erfolg im Gespräch - und denk daran:**

Keine Bewerbung ohne Brücke. Keine Präsentation ohne Relevanz.



**Kristine Capek**  
dieHeadhunterin