



Nervøsiteten til jobsamtalen er noget, de fleste kender. For nogen kan nervøsiteten dog blive så voldsom, at den overtager styringen og virker hæmmende. Men sådan behøver det ikke være. For din nervøsitet kan faktisk bruges positivt. Her giver cand.psych. Lykke Pedersen gode råd til hvordan.

Lykke Pedersen, cand.psych

## Nervøsitet ved jobsamtalen – brug den positivt!

Læs også:



Pikante spørgsmål  
til jobsamtalen / 159



Forbered dig på jobsamtalen  
/ 148

Svedige hænder og bankende hjerte. De fleste kender fornemmelsen af den nervøsitet, der kan melde sig, når man skal til jobsamtale. For nogen starter det allerede med en spænding, når indkaldelsen til samtalen dumper ind af brevsprækken. For andre melder den sig først, når man sætter sig i stolen foran ens – måske – kommende arbejdsgiver.

Der er mange, der formår at styre balancen mellem nervøsitet og spænding. Men der er også mange, der oplever et sådant adrenalinchok, at nervøsiteten fuldstændig overtager styringen og er til så stor gene, at den sætter sine tydelige spor ved selve jobsamtalen.

### Den "gode" nervøsitet

Overordnet findes der to former for nervøsitet: Den gode og den dårlige.

Den gode form for nervøsitet er den tilstand, hvor du er spændt og "sat op" til at yde og præstere – og det er bestemt ikke noget dårligt tegn. Sommerfuglene i maven er kroppens signal om, at du er parat til at løse den forestående opgave. Den gode nervøsitet er faktisk tegn på, at du tager opgaven alvorligt, og det er ubetinget et godt tegn, for du SKAL være sat op, når du går til jobsamtaler. Ellers virker du ikke interesseret nok i jobbet – og det vil interviewer hurtig finde ud af. Det bliver aldrig rutine at gå til jobsamtaler uanset hvor mange, du bliver inviteret til gennem din karriere. Så hvis du virkelig er interesseret i et job, vil du mærke nervøsiteten stige - selv ved jobsamtale nummer 100.

Og på den måde kan den gode nervøsitet faktisk være med til at forbedre din præstation til samtalen.

### Den "dårlige" nervøsitet

Nogle mennesker oplever også nervøsitet som utroligt hæmmende. Adrenalin, som normalt er med til at forhøje præstationsniveauet, får i disse tilfælde systemet til at kollapse. Nervøsiteten har fået overtaget, og du har svært ved at mane til indre ro og besindighed.

Forestil dig en enorm supertanker, der blot har lagt kursen og ikke er til at vende. Resultatet er, at tankerne flimrer, og du bliver forvirret og mister

overblikket. Du har svært ved at formulere dig og glemmer måske, hvad du gerne vil sige. Dit hjerte begynder at banke, kroppen spænder over det hele, og sveden pibler på panden, i håndfladerne og ned ad ryggen. I værste fald gør du et ynkeligt indtryk ved jobsamtalen.

### Hvorfor opstår "dårlig" nervøsitet?

"Dårlig" nervøsitet kan skyldes flere ting. Måske har du været til en samtale tidligere, der gik dårligt, og så fokuserer du på den i stedet for at vikske tavlen ren og tage nærværende samtale som en ny opgave. Undersøgelser viser, at der skal ti gode oplevelser til at udviske én dårlig.

Du kan også opleve "dårlig" nervøsitet, hvis du er underlagt et stort forventningspres – enten fra dig selv eller dine omgivelser. Søger du en stilling hos en eftertragtet virksomhed, hvor der virkelig er prestige i at arbejde, kan du nemt opleve at blive nervøs.

Måske har din familie høje forventninger til din karriere, og så er du bange for at skuffe dem, hvis du ikke får jobbet.

Derudover vil du muligvis opleve et større pres, hvis du kun er blevet kaldt til netop denne ene jobsamtale, selvom du har sendt måske ti ansøgninger. Billedet vil uden tvivl være helt anderledes, hvis du er indkaldt til ti jobsamtaler; så vil du sikkert ikke være så nervøs for, at denne jobsamtale glipper – for så er der jo ni andre "skud i bossen." Men sådan ser billedet desværre ikke ud for de fleste. Det er derfor mere vigtigt, at du fokuserer på at komme nervøsiteten til livs.

### Vær ikke nervøs for nervøsiteten

Mange mennesker lider under illusionen om, at alle andre kan se, når de er nervøse. Flere nye forskningsresultater viser dog, at man stort set aldrig kan se på et menneske, hvor nervøs vedkommende er indeni. Hvis du har tendens til at blive meget nervøs, så husk på, at det faktisk ikke er sikkert, at interviewer kan se det på dig. Desuden er den professionelle interviewer udmærket klar over, at mennesker bliver nervøse ved samtaler og tager det derfor ikke som noget negativt, så længe der ikke er tale om ekstremer.

Læs mere: [jobsoegning.go.dk](http://jobsoegning.go.dk)



Psykolog Lykke Pedersen giver dig her fem gode råd til, hvordan du håndterer den "dårlige" nervøsitet ved jobsamtalen.

### 1. Vær godt forberedt

Opfordringen er klassisk. Det er altid godt at være velforberedt – både med hensyn til viden og spørgsmål om virksomheden. Men det er også vigtigt, at du er godt forberedt på at præsentere dig selv.

Du kan forberede en 20 minutters "salgstale," som du holder for dine forældre eller venner. Kort sagt: overvej nøje, hvad du har på hjerte. Det er nu, du har muligheden for at sælge dig selv, så grib chancen!

### 2. Tænk progressivt

Se mulighederne for at give interviewer en god oplevelse, så vedkommende husker dig som noget særligt. Se også jobsamtalen som en enestående chance, hvor du med en times god performance kan sikre dig dit drømmejob. Du skal tænke i muligheder og ikke begrænsninger.

Du kan samtidig arbejde med at udvide din trykzone, så du ved i hvilke situationer, du har det godt, og hvornår du bliver utryk og nervøs. Trykzonen kan bedst beskrives som nogle mentale grænser, inden for hvilke du føler dig tryk og komfortabel. Udenfor derimod føler du dig utryk og usikker.

Trykzonen bestemmes af flere forskellige omstændigheder - f.eks. din opvækst,

dine egne forventninger og det sociale miljø. De mentale grænser, du sætter for dig selv, er ofte bestemmende for din præstation. Udnyt jobsamtalen til at udfordre din trykzone, så den udvides for hver gang, du går til samtale.

### 3. Forbered din indledning grundigt

En god start giver oftest en god samtale. Det er derfor vigtigt, at du øver dig på at komme godt i gang med at tale med interviewer.

Tal om noget dagligdags, eller hvis du har læst en avisartikel om virksomheden for nylig, så kommentér den. Således får du også aktiveret interviewer og får banet vejen for tovejs- frem for envejskommunikation.

Det er for eksempel også helt normalt at sige, at du er nervøs, for på den måde får du måske løst op for noget af nervøsiteten. Det er i hvert fald ikke nogen god idé at forsøge at skjule, at du er nervøs – hverken indledningsvist eller gennem samtalen.

### 4. Vær positiv

Du skal tro på dig selv og på, at det hele forløber positivt - så får du selvtillid. Nervøsitet afhænger for det meste af dit selvværd, så

du bør gå ind til jobsamtalen med den forestilling, at du har noget værdifuldt, som virksomheden kan have gavn af. Husk også, at det sjældent ender med en katastrofe.

Forestil dig det værste, der kan ske, og tænk over, hvordan du kan redde situationen. Men primært skal du fokusere på de gode ting: Saml på de gode oplevelser (gerne fra eksamen eller fra en oplevelse, du havde som kioskpasser på tanken, hvor du hjalp en kunde og klarede situationen godt) og prøv så vidt muligt at glemme de dårlige.

### 5. Acceptér din nervøsitet

Har du tendens til at blive meget nervøs, når du skal til jobsamtale, er dit første skridt faktisk at acceptere, at nervøsitet er en del af dig, når du skal præstere. Det er i de fleste tilfælde noget naturligt og gavnligt. Får du svedige hænder, så tag et lommeterklæde med i tasken.

Ryster du på hænderne, så hold fast i stolekanten, så du får fornemmelsen af fast grund og tryk. Er din vejtrækning hurtig, så tag et par dybe indåndinger helt ned i maven. Lad være med at dulme nervøsiteten med alkohol eller medicin. Det gør det kun værre. Nervøsitet er en form for fobi. Den eneste måde at bekæmpe det på er ved at gøre det.