

PETER NÄF

karrierecoaching

STAR-METHODE IM INTERVIEW

Was ist die STAR-Methode?

Die STAR-Methode ist eine Befragungstechnik in Bewerbungsgesprächen. STAR steht für Situation, Task, Action und Result. Die Methode bildet die Grundlage des verhaltensbasierten Interviews. Dieses schliesst vom Verhalten von Bewerbern in der Vergangenheit auf deren Verhalten in vergleichbaren Situationen in der Zukunft. Dahinter steht die Vorstellung, dass der beste Prophet für die Zukunft die Vergangenheit sei. Die Interviewer fragen die Bewerbern nach konkreten Erlebnissen in der Vergangenheit, die mit erfolgskritischen Situationen der Stelle korrelieren. Da die meisten Bewerbern ihre Geschichten nicht auf Anhieb nachvollziehbar erzählen, fragen die Recruiter mit der STAR-Methode alle vier Aspekte der Geschichte ab. Die Situationsbeschreibung bildet den Rahmen der Geschichte. Bei der Aufgabe fragen Recruiter nach Rolle und Ziel der Bewerbern. Diese schildern anschliessend ihre Handlungen Schritt für Schritt. Beim Ergebnis geht es schliesslich darum, inwiefern die Bewerbern ihr Ziel erreicht haben.

STAR-Interview und Storytelling

Um im verhaltensbasierten Interview erfolgreich zu sein, müssen sich Bewerbern gut vorbereiten. Es gilt, die berufliche Vergangenheit in Erinnerung zu rufen. Mit zunehmender Berufserfahrung und Routine werden unsere Fähigkeiten und Erfahrungen immer unbewusster. Um unsere Erfahrungen in Bewerbungsgesprächen zu kommunizieren, müssen wir diese Erinnerung aktivieren. Am Anfang steht die Analyse des Stellenanforderungsprofils um herauszufinden welche Erfahrungen für die Stelle relevant sind. Habe ich die gleichen Aufgaben schon früher gemacht? Oder habe ich ähnliche Aufgaben bewältigt und bringe daher übertragbare Fähigkeiten mit? Sind die relevanten Erfahrungen erkannt, müssen diese für die Kommunikation in Geschichten verpackt werden. Das tönt einfacher, als es ist. Geschichten existieren erst, wenn Sie sie erzählen. Davor sind Ihre Erlebnisse Erinnerungsfetzen, die dezentral in Ihrem Gehirn gespeichert sind. Die Vorbereitung auf ein STAR-Interview ist also sehr aufwändig. Das dabei gelernte Storytelling stärkt dafür das Selbstbewusstsein und kann in unterschiedlichen Situationen für das Selbstmarketing eingesetzt werden.