



JOBBIINTERVJU: På et jobbintervju er førsteinntrykket viktig. Der du møter vedkommende igjen senere blir det raskt lite viktig akkurat hvordan du fremsto på første møte. FOTO: NTB Scanpix

Førsteintrykk:

Livet mitt
en uke siden 
Del

Du gir sannsynligvis et bedre førsteinntrykk enn du tror

Og førsteinntrykket kan faktisk rettes opp.

Trine Solberg | *Journalist*

Du har helt sikkert hørt at vi er svært raske til å dømme en person når vi møter vedkommende for første gang. Førsteintrykket er allerede dannet etter et par minutter, og tidligere har eksperter fortalt KK at det også svært ofte stemmer, og at når førsteinntrykket først er dannet så skal det litt til før inntrykket endres.

ANNONSE

An advertisement for SVITSJ mobile phone insurance. The background is a blurred city street with a man wearing headphones. The text is in white and purple. A purple button says 'PRØV OSS'. There is a purple and pink circular graphic on the right side.

KJØP NY MOBIL MED SVITSJ
– FÅ VÅR BESTE
FORSIKRING

PRØV OSS

Plussforsikring inkludert i 24 mnd. på UNG-abo., og 3 mnd på SMART, eller til du SVITSJER. Gjelder aktivt Telia-abo. Etter 3 mnd.; kr 59 pr. mnd. for Plussforsikring. Tilbudet varer t.o.m. 15.0

at du hadde et helt annet førsteinntrykk av vedkommende enn inntrykket du etter hvert satt igjen med. Derfor gjør vi ofte smart i å gi mennesker en sjanse til.



Ett rom, tre stiler - så enkelt gjør du om soverommet

ANNONSE | SAMARBEID MED HØIE

- Førsteintrykket er viktig på kort sikt. På lang sikt så blir folk kjent med deg og da er det ikke så viktig lenger. Når folk blir kjent med deg tar den ekte personen over for førsteinntrykket, men det kan fortsatt ligge litt i bakgrunnen, sier Grethe Holtan, som er coach og leder ved Intuisjonsskolen i Oslo.

Dette avhenger selvsagt av hvor godt kjent med personen du har blitt, men om du har fått et førsteinntrykk av at du har med en som fort blir sint, fort angriper eller fort setter deg på plass, så kan det prege deg på en måte hvor du vokter ordene dine litt ekstra rundt denne personen i fremtiden, selv om du ikke har opplevd å bli hverken angrepet, fått kjeft eller satt på plass av vedkommende i ettertid.

ANNONSE



På samme måte vil du kanskje slappe mer av om førsteinntrykket sa deg at vedkommende var åpen og avslappet. Jo bedre kjent du blir med personen, i jo større grad vil førsteinntrykket slippe tak.

LES OGSÅ: Unngå disse kroppsspråkfeilene på date

Mente man ga et dårligere førsteinntrykk enn man fikk

Det er altså fullt mulig å rette opp et førsteinntrykk i sammenhenger hvor du vil ha å gjøre med denne personen i fremtiden også. En annen god nyhet er også at et første møte sannsynligvis ofte går bedre enn du tror selv.

Amerikanske forskere har nemlig at vi oftere mener vi har gitt et dårlig inntrykk enn samtalepartneren, enn omvendt. Forskerne bak studien, som er omtalt på Sciencedaily.com, satt deltakerne sammen i par og ba dem holde en fem minutter lang samtale sammen. Etterpå ble de bedt om å svare på spørsmål om hvor godt de likte samtalepartneren, og om hvor godt



Sjekk risikogruppene: Bør du ta influensavaksine?

ANNONSE | SAMARBEID MED VITUSAPOTEK

I en annen undersøkelse pekte deltakerne på ting de mente var fremtredende hos en selv i samtalen – som altså var viktig for den andre parten når vedkommende skulle danne et bilde av dem, og omvendt – hva som var fremtredende hos den andre. Da mente de fleste at det var negative ting som var fremtredende hos en selv, og positive ting som var fremtredende hos den andre.

Med andre ord gir vi sannsynligvis oftere et bedre inntrykk enn vi tror selv.

- Det tror jeg er vanlig og veldig naturlig, sier Holtan, om det at vi undervurderer samtalepartnerens inntrykk av oss.

- Det handler om at man ikke vet hva den andre tenker. Jeg tror det er helt naturlig og at det har med trygghet å gjøre. Alle er redde for å ikke være gode nok.

ANNONSE



Har du dårlig selvfølelse kan det også gjøre at du ofte dømmer deg selv i negativ retning. Selvfølelsen har vi gjerne med oss fra barndommen, mens selvilliten kan gå opp og ned hele livet.

- Dårlig selvfølelse henger alltid ved deg. Da gjelder det å være bevisst på det, sier Holtan.

LES OGSÅ: - Kvinner med lav selvfølelse føler nok i stor grad at andre kvinner er konkurrenter

Ikke alltid førsteinntrykket sin feil

Føler du at du ofte gjør et dårlig førsteinntrykk er det altså ikke sikkert det er tilfellet. Blir du litt nervøs i møte med nye mennesker eller synes du at du litt dårlig på «small talk», så er du

positive tingene som i størst grad vil merkes.



Slik lages løgnene om helse og kosthold

ANNONSE | SAMARBEID MED **GRETE ROEDE**

- Det er også viktig å huske på at for eksempel på et jobbintervju så kan de være litt ekstra ekle eller provoserende, og du kan da føle at du ikke gjorde det bra. Men de har da gjort dette bevisst, og da kommer du bedre ut av det enn du tror selv, påpeker Holtan.

En arena der førsteinntrykket er viktig er nettopp på et jobbintervju. I etterpåklokskapen er det lett å sitte og fortelle seg selv hva man burde sagt under intervjuet og hva man angrer på at man sa – spesielt om man ikke får jobben eller blir bedt tilbake til intervju.

- Da er det viktig å huske at det er ikke sikkert at endring i din innsats ville endret resultatet, påpeker Holtan.

ANNONSE





***PÅ DATE:** Skal du på date er du sikkert opptatt av å gjøre et godt førsteinntrykk. Smil og vær åpen er rådet. FOTO: NTB Scanpix*

Opptatt av oss selv

Christine Otterstad er coach og mentaltrener. Hun mener mange av oss nok kan bli i overkant fokusert på oss selv i noen sosiale situasjoner.

- Det vil jo være veldig individuelt, men jeg opplever at spesielt vi jenter kan være veldig strenge mot oss selv, sier hun.

Er selvfølelsen litt på bånd har vi også en tendens til å overfokusere på de negative tingene ved oss selv, og gi dem langt større verdi enn de egentlig bør ha. Ofte er det ting andre mennesker ikke merker seg, for sannheten er ofte at også den andre parten er mest opptatt av hva han eller hun skal si og egen oppførsel enn av deg og din.

- Det er noe som heter at jo lavere selvfølelse, jo større ego. Vi kan bli veldig selvfokuserte og blåse opp vår betydning i forskjellige situasjoner. De aller fleste er mest opptatt av seg selv – det gjelder å ikke overdrive sin egen betydning i sosiale settinger, sier Otterstad.

ANNONSE



**Enkelte
hører bare
sammen!**

Soft FLORA®

sette det i perspektiv. Var det egentlig så farlig? Og er det dessuten noe du kan gjøre med det nå? Langt bedre enn å gå og dvele er å lære av det og gå videre.

- Det gjelder å kalle en spade for en spade. Jo større tanker og følelser du har rundt det, jo viktigere blir det.

Skal du i en situasjon hvor førsteinntrykket blir viktig kommer du langt med et smil. Det kan være langt viktigere at du virker åpen, ærlig og hyggelig enn at du sier akkurat de riktige tingene.

- **Det slår aldri feil med et stort smil. Unn de andre det beste og slapp av,** sier Otterstad.

LES OGSÅ: Jobbintervju: Smil! Holdning har alt å si

Kommer an på din og samtalepartnerens dagsform

Hvilket førsteinntrykk du gir kommer an på flere ting, påpeker Holtan. Dagsformen til den andre personen spiller inn og er vedkommende sliten eller i dårlig humør kan det også prege hvilken inntrykk han eller hun får av deg.

Har du selv en dårlig dag, er du stresset, har du mye å tenke på eller har du sovet lite, så vil det kunne skinne gjennom, og det er det heller ikke alltid du kan gjøre så mye med.

- Du kan være veldig fokusert og «på», men i det øyeblikket du slapper litt av så vil det kunne synes. Da kan de lure på om du er litt falsk – at du ikke er så engasjert som du gir uttrykk for, sier hun.

Om du er i en situasjon hvor førsteinntrykket er viktig, råder hun derfor til å rett og slett være ærlig. Du trenger ikke være veldig personlig, men om du forteller at du har sovet lite eller at du nettopp har kommet deg etter en influensaperiode, så kan det være nok til at den andre parten overser de små periodene hvor du virker litt ufokusert.

Ellers lønner det seg å ta initiativ, smile og holde øyekontakt – gjør det enkelt for den andre å bli kjent med deg. Ikke vær redd for å si noe litt feil – er du åpen og hyggelig så vil ikke det være utslagsgivende.

- Det er som oftest bedre å være litt aktiv – det viser at du vil, sier Holtan.

LES OGSÅ: Bruker du kroppsspråket riktig kan det styrke deg

LES OGSÅ: Gruer du deg mye?

Se mer om:

[livet](#) [kroppsspråk](#) [jobbintervju](#) [førsteintrykk](#)

FÅ NYHETSBRREV?

[date](#) [selvfølelse](#) [møte nye mennesker](#) [small talk](#)



Topp 3





Dette gjør lykkelige par - hver eneste dag



Slik kan et kjæledyr gjøre deg lykkeligere





Slik lages løgnene om helse og kosthold

ANNONSE | SAMARBEID MED GRETE ROEDE



Scroll for neste sak etter annonsen:

– Jeg tror alle som har skilte foreldre lever med en dyp sorg

[← TIL FORSIDEN](#)

[^ TIL TOPPEN](#)

kk