Nächsten Dienstag um zehn hast du ein Vorstellungsgespräch – für eine Stelle, die du wirklich willst. Seit der Einladung schläfst du schlecht, im Kopf läuft der Film: „Erzählen Sie mal von einer schwierigen Situation" – und dir fällt nichts ein. Beim letzten Gespräch kam danach eine Absage; diesmal hättest du die Einladung fast nicht beantwortet. Bei den **gestuften Probe-Interviews aus der Verhaltenstherapie** (englisch *mock interviews*) übst du Bewerbungsgespräche in kleinen Stufen – vom Spiegel bis zu einem fremden Gegenüber – und wiederholst jede Stufe, bis die Angst deutlich sinkt.

Warum es sich hält

Ein Bewerbungsgespräch hast du vielleicht zweimal im Jahr – die Angst bekommt kaum Gelegenheit, sich zu gewöhnen. Dazu kommen schwarze Erwartungen, und wer Gesprächen ausweicht, erfährt nie, ob sie stimmen. Ein Bild dafür ist der Sprungturm im Freibad: erst vom Beckenrand, dann vom Einer, dann vom Dreier – jeden Sprung so oft, bis er langweilig wird.

Ausweichen
absagen, aufschieben, nicht daran denken – die Angst bleibt so groß wie beim ersten Mal

→

Stufe für Stufe üben
dieselbe Stufe wiederholen, bis die Angst deutlich sinkt – erst dann eine Stufe höher

So geht es

1. **Tag 1: deine zehn Angstfragen** – die Fragen, vor denen du im Gespräch am meisten Angst hast, auch Stressfragen oder ein Gegenüber, das aufs Handy schaut. Je Frage Angst 0–10, dann sortieren. Nur die Fragen, keine fertigen Antworten.
2. **Tag 1: deine Stufenleiter** – (1) laut vor dem Spiegel · (2) mit Handyaufnahme · (3) eine vertraute Person fragt · (4) eine weniger vertraute Person, auch kühl oder unterbrechend · (5) ein echtes Gespräch, auch eines nur zum Üben. Du beginnst unten.
3. **Tag 2 bis 7: üben, 10–20 Minuten** – vorher aufschreiben, was du befürchtest; Angst vorher, höchste, nachher; danach: Was ist wirklich passiert? Auf der Stufe bleiben, bis die Angst deutlich gesunken ist.
4. **Drei Hilfen fürs Gespräch:** Die Aufregung darf da sein – du musst sie nicht wegdrücken. Vorher eingeübt: „Wenn ich merke, dass ich mich selbst beobachte, dann höre ich auf das letzte Wort meines Gegenübers." Und für den leeren Kopf: „Darf ich kurz überlegen?"

Wenn es nicht gleich klappt

Allein vor dem Spiegel reden fühlt sich albern an? Stufe 1 trotzdem laut. Niemand zum Üben? Länger auf Stufe 2, später jemand aus Verein oder Nachbarschaft. Die Angst sinkt nicht? Länger auf der Stufe bleiben, nicht mitten in der Angst abbrechen. Kopf leer? „Darf ich kurz überlegen?" üben. **Zu viel auf einmal?** Diese Übung soll dich fordern, aber nicht überrollen. Dein Tempo bestimmst du. Wenn es zu viel wird: einen Schritt zurück, nicht aufhören. Leerer Kopf bei Beispielfragen: dazu Episode 2: Bildgestützte Vorbereitung.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Übungsgespräche vor allem mit Menschen, die es auf dem Arbeitsmarkt besonders schwer haben, oft am Computer, und Exposition bei Menschen mit starker sozialer Angst. Ob es mit Freunden zu Hause genauso wirkt, wurde noch nicht eigens untersucht. In einer kleineren Studie hatten Menschen, die selbstständig in virtueller Realität übten, danach weniger Angst vor Bewerbungsgesprächen als Menschen, die erst später an der Reihe waren.

Wichtig: Aufregung vor einem Bewerbungsgespräch ist normal und keine Krankheit. In dieser Serie geht es um die Angst vor dem Gespräch – nicht darum, was du antwortest oder anziehst.
Du sagst Gespräche ab oder bewirbst dich gar nicht mehr? → Episode 9.

Eine Stufe nach der anderen – erst höher, wenn die Angst gesunken ist.

Mein Bewerbungsgespräch-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich der Gedanke an ein Bewerbungsgespräch beunruhigt?	3	3	2
2. Wie sehr hast du Bewerbungen, Termine oder die Vorbereitung vor dir hergeschoben?	3	2	2
3. Wie sehr hast du schwarzgesehen, wie ein Gespräch laufen wird?	3	2	1
4. Wie oft hast du ein Gespräch oder eine Absage im Kopf immer wieder durchgespielt?	2	2	1
5. Wie sehr hast du daran gezweifelt, ob du gut genug für eine Stelle bist?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: meine zehn Angstfragen und meine Stufenleiter

Meine zehn Angstfragen (nur die Frage, keine Antwort · sortiert: leicht → schwer · Angst 0–10)

1	„Haben Sie noch Fragen an uns?“	3
2	„Erzählen Sie etwas über sich.“	4
3	„Warum diese Stelle?“	5
4	Gegenüber schaut aufs Handy	6
5	Gegenüber unterbricht mich	6
6	„Warum sollten wir Sie nehmen?“	7
7	Stressfrage: „Sie wirken nervös.“	7
8	Lücke im Lebenslauf	8
9	„Können Sie das genauer sagen?“	8
10	„Erzählen Sie von einer schwierigen Situation.“	9

Meine Stufenleiter (abhaken, wenn die Angst gesunken ist)

- ☑ **1** Spiegel, laut, allein — Tag 2–3
- ☑ **2** mit Handyaufnahme — Tag 4
- ☑ **3** vertraute Person fragt — Tag 5–6
- ☑ **4** weniger vertraute Person, auch kühl — Tag 7
- ☐ **5** echtes Gespräch (auch nur zum Üben) — Tag

Wer fragt? Stufe 3: Schwester · Stufe 4: Nachbar

2 · Tag 2 bis 7: eine Zeile für jede Übung (10–20 Minuten)

Tag	**Stufe**	**Fragen**	**Was befürchte ich?**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Was ist wirklich passiert?**
2	1	die 3 leichtesten	„Mir fällt nichts ein“	6	7	3	nach dem 2. Mal flüssiger
3	1	alle 10	„Ich komme ins Stocken“	5	6	2	einmal gestockt, weitergeredet
4	2	Nr. 6–10	„Ich klinge furchtbar“	6	7	4	klinge ruhiger, als ich mich fühle
5	3	Schwester: Nr. 9 + 10	„Ich stottere nur“	7	8	4	zweimal gestockt, dann ging es
6	3	Schwester: alle 10	„Sie lacht mich aus“	5	6	3	nicht gelacht, nur nachgefragt
7	4	Nachbar, kühl: Nr. 6–10	„Ich habe einen Blackout“	7	8	5	„Darf ich kurz überlegen?“ – ging

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?
Stufe 4: Nachbar, fragt kühl nach

Was hat mich überrascht?
Beim 3. Mal war es fast langweilig.

Erst eine Stufe höher, wenn die Angst auf der jetzigen deutlich gesunken ist.

Dazu: Episode 2: Bildgestützte Vorbereitung · Episode 3: Impfung gegen Rückschläge

BEISPIEL

Eine Stufe nach der anderen – erst höher, wenn die Angst gesunken ist.

Mein Bewerbungsgespräch-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich der Gedanke an ein Bewerbungsgespräch beunruhigt?			
2. Wie sehr hast du Bewerbungen, Termine oder die Vorbereitung vor dir hergeschoben?			
3. Wie sehr hast du schwarzgesehen, wie ein Gespräch laufen wird?			
4. Wie oft hast du ein Gespräch oder eine Absage im Kopf immer wieder durchgespielt?			
5. Wie sehr hast du daran gezweifelt, ob du gut genug für eine Stelle bist?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: meine zehn Angstfragen und meine Stufenleiter

Meine zehn Angstfragen (nur die Frage, keine Antwort · sortiert: leicht → schwer · Angst 0–10)

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Meine Stufenleiter (abhaken, wenn die Angst gesunken ist)

- ☐ **1** Spiegel, laut, allein — Tag
- ☐ **2** mit Handyaufnahme — Tag
- ☐ **3** vertraute Person fragt — Tag
- ☐ **4** weniger vertraute Person, auch kühl — Tag
- ☐ **5** echtes Gespräch (auch nur zum Üben) — Tag

Wer fragt?

2 · Tag 2 bis 7: eine Zeile für jede Übung (10–20 Minuten)

Tag	**Stufe**	**Fragen**	**Was befürchte ich?**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Was ist wirklich passiert?**
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

Was hat mich überrascht?

Erst eine Stufe höher, wenn die Angst auf der jetzigen deutlich gesunken ist.

Dazu: Episode 2: Bildgestützte Vorbereitung · Episode 3: Impfung gegen Rückschläge