Nächsten Dienstag um zehn hast du ein Vorstellungsgespräch – für eine Stelle, die du wirklich willst. Im Kopf läuft schon der Film: Jemand sagt „Erzählen Sie mal von einer schwierigen Situation“, und dir fällt nichts ein. Genau das ist dir beim letzten Gespräch passiert. Bei der **bildgestützten Vorbereitung aus der kognitiven Psychologie** suchst du zu jeder Situation, die du im Gespräch erzählen willst, ein Foto aus deiner eigenen Sicht – statt eines Stichworts auf einem Zettel.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Gedächtnisforschung kommst du unter Anspannung schlechter an deine Erinnerungen heran. Ein Stichwort holt dann oft nur ein Wort zurück, eine Szene, die du vor dir siehst, die ganze Geschichte. Wer Angst vor dem leeren Kopf hat, lernt oft Sätze auswendig – und verliert beim ersten Stocken den Faden. Wie beim Foto in der Handy-Galerie: Ein Foto holt die ganze Szene zurück, ein Stichwort nur ein Wort.

Stichwort auf dem Zettel

ein Wort · auswendig gelernte Sätze · beim Stocken ist der Faden weg

→

Foto aus deiner Sicht

die ganze Szene · eigene Worte · beim Stocken aufs Bild schauen

So geht es

1. **Tag 1:** vier bis fünf **Beispiel-Situationen** aufschreiben, je ein Satz: wo, wann, was du getan hast. Nur echte, eigene Erlebnisse – aus Arbeit, Ausbildung, Verein oder Familie.
2. Zu jeder Situation ein **Halbsatz: Was habe ich dabei gut gemacht?** Keine Angeberei, ein ehrlicher Blick.
3. **Tag 2–3:** zu jeder Situation **ein Bild** – Foto aus der Galerie, vom Ort, vom Ergebnis, am besten eine Szene aus deiner eigenen Sicht. Alle in einen eigenen Ordner auf dem Handy.
4. **Tag 3–6:** täglich zwei Situationen mit Bild **laut erzählen**, etwa zwei Minuten – nicht ablesen, nicht auswendig lernen. Danach Angst 0–10 und wie flüssig 0–10 eintragen.
5. **Tag 7:** alle Bilder einmal ansehen, dann ohne Bild erzählen. **Am Tag vor dem Gespräch:** die Bilder ansehen – keine neuen Sätze lernen.

Wenn es nicht gleich klappt

Kein Foto da? Augen kurz schließen, die Szene aus deiner Sicht zurückholen – eine kleine Skizze reicht. Die Situation wirkt zu klein? Klein ist erlaubt, Hauptsache echt. Du stockst? Aufs Bild schauen und dort weitererzählen; im Gespräch darfst du sagen: „Darf ich kurz überlegen?“ – dazu Episode 1: Probe-Interviews. Die Angst bleibt hoch? Mit der kleinsten Situation anfangen und sie erst nur dir selbst erzählen. Nach dem Gespräch kommt eine Absage? Dazu Episode 3: Impfung gegen Rückschläge.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das bisher in einer einzigen größeren Studie. Das Ergebnis ist vielversprechend, muss aber noch bestätigt werden. Dort hatte die Gruppe mit selbst gewählten Bildern weniger Angst und wurde besser bewertet als die Gruppe mit Stichwörtern – bei gleichem Training. Warum die Angst sinkt, ist noch offen. Ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht.

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. Ich sage dir nicht, welche Beispiele du erzählen sollst – nur, wie du dich an deine eigenen besser erinnerst.
Du sagst Gespräche ab oder bewirbst dich gar nicht mehr? → Episode 9.

Nur deine eigenen Erlebnisse – kein auswendig gelernter Text.

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 Beispiel-Situationen (nur echte, eigene Erlebnisse · je ein Satz: wo, wann, was du getan hast)

Nr.	**Situation in einem Satz**	**was ich dabei gut gemacht habe** (Halbsatz)	**mein Bild: Was sehe ich aus meiner Sicht?** (Tag 2–3)	**Foto gefunden** ✓
1	Sommerfest im Verein organisiert, als zwei Helfer absagten	ruhig geblieben, Aufgaben neu verteilt	Blick vom Kuchentisch auf die vollen Bänke	✓
2	Kundin am Telefon beruhigt, die sich beschwerte	zugehört, nicht unterbrochen	mein Schreibtisch mit dem gelben Notizzettel	✓
3	neue Kollegin zwei Wochen lang eingearbeitet	geduldig erklärt, nachgefragt	zwei Tassen am Fenster im Pausenraum	✓
4	Umzug meiner Großmutter in drei Wochen geplant	Überblick behalten, Liste geführt	Kartons im Flur, die Liste an der Tür	✓
5	Fehler in einer Liste bemerkt und gemeldet	mich getraut, es anzusprechen	der rote Kreis auf dem Ausdruck	✓

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Zeile (Tag 3–6: zwei Situationen mit Bild laut erzählen, etwa 2 Minuten)

Tag	**heute erzählt** (Nr.)	**Angst 0–10**	**wie flüssig 0–10**	**was gut ging**
2	Fotos gesucht, Ordner angelegt	–	–	4 von 5 Fotos gefunden
3	1 + 2	7	3	Sommerfest kam von allein
4	3 + 4	6	4	weniger gestockt
5	5 + 1	5	5	Bild angesehen, weitererzählt
6	2 + 3	4	7	ohne Zettel geschafft
7	alle – ohne Bild	4	7	jede Szene war da

3 · Am 7. Tag: alle Bilder einmal ansehen, dann ohne Bild erzählen

Ohne Bild erzählt – was ist geblieben?

Die Szenen sind im Kopf, auch ohne Handy.

Beim Stocken half: an das Bild denken.

Am Tag vor dem Gespräch schaue ich mir an:

den Ordner mit den fünf Bildern

keine neuen Sätze lernen

Bilder statt Stichwörter. Dazu Episode 1: Probe-Interviews · Episode 3: Impfung gegen Rückschläge

BEISPIEL

Nur deine eigenen Erlebnisse – kein auswendig gelernter Text.

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 Beispiel-Situationen (nur echte, eigene Erlebnisse · je ein Satz: wo, wann, was du getan hast)

Nr.	**Situation in einem Satz**	**was ich dabei gut gemacht habe** (Halbsatz)	**mein Bild: Was sehe ich aus meiner Sicht?** (Tag 2–3)	**Foto gefunden** ✓
1				
2				
3				
4				
5				

2 · Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Zeile (Tag 3–6: zwei Situationen mit Bild laut erzählen, etwa 2 Minuten)

Tag	**heute erzählt** (Nr.)	**Angst 0–10**	**wie flüssig 0–10**	**was gut ging**
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Am 7. Tag: alle Bilder einmal ansehen, dann ohne Bild erzählen

Ohne Bild erzählt – was ist geblieben?

Am Tag vor dem Gespräch schaue ich mir an:

Bilder statt Stichwörter. Dazu Episode 1: Probe-Interviews · Episode 3: Impfung gegen Rückschläge