Nächsten Dienstag um zehn hast du ein Vorstellungsgespräch. Aber vor einem halben Jahr kam nach einem Gespräch eine Absage, und du hast sie wochenlang hin- und hergedreht – diesmal hättest du die Einladung fast nicht beantwortet. Bei der **Impfung gegen Rückschläge** aus der Präventionspsychologie überlegst du dir, bevor es passiert, was schiefgehen kann, was du dir dann sagst und was dein nächster kleiner Schritt ist. Im Englischen heißt das *inoculation against setbacks*.

Warum es sich hält

Eine Absage fühlt sich oft an wie ein Urteil über dich als Menschen. Dann fängt das Grübeln an, statt dass du planst, wie es weitergeht – und aus Angst vor dem nächsten Nein bewirbst du dich weniger. In einer Wochenstudie hing gefühlsbetontes Grübeln damit zusammen, dass sich Berufseinsteiger danach weniger um ihre Wunschstelle bemühten; lösungsorientiertes Nachdenken dagegen mit mehr Suche.

Ohne Ersatzreifen losfahren
jede Panne wird zur Katastrophe – die Absage wird zum Urteil über dich

→

Mit Ersatzreifen im Kofferraum
nicht, weil du mit einer Panne rechnest – sondern weil du weißt, was du dann tust

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Fünf Dinge aufschreiben, die schiefgehen können – ganz nüchtern. Das ist kein Schwarzmalen, sondern ein Plan.
2. **Tag 2 bis 6:** jeden Tag ein Punkt: Was werde ich dann fühlen? Was sage ich mir dann – freundlich, wie zu jemandem, der dir wichtig ist? Was ist mein nächster kleiner Schritt innerhalb von 48 Stunden? Dazu jeden Tag einen kleinen Bewerbungsschritt tun und abhaken.
3. **Tag 7:** die Karte für die Tasche schreiben (was ich mir sage · mein nächster Schritt · was ich nicht vergesse) und einen kurzen Rückblick. Barometer ein letztes Mal.
4. **Nach einer echten Absage:** Karte lesen, 10 Minuten freundlich über die Absage schreiben (Was ist passiert? Was ist daran schwer? Was brauchst du jetzt?), dann in einem Satz: Was nehme ich mit? Danach den Schritt tun.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir wird mulmig, wenn du dir das vorstellst? Kurz ist erlaubt – dann weiter zum nächsten Schritt. Der freundliche Satz klingt falsch? Schreib ihn in deinen eigenen Worten. Nach einer echten Absage fehlt dir jeder Antrieb? Dann nur den kleinsten Schritt: eine Stellenanzeige lesen. **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.

Vorweg: 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. Absagen gehören beim Bewerben fast immer dazu. Ehrlich: Geprüft wurde ein ganzes Programm für Arbeitssuchende, in dem die Impfung gegen Rückschläge ein Hauptbestandteil war. Die Angst im Gespräch selbst wurde dabei nicht gemessen.

Wichtig: Du sagst Gespräche ab oder bewirbst dich gar nicht mehr? → Episode 9.
Dazu Episode 1: Probe-Interviews · Episode 2: Bildgestützte Vorbereitung.

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?

Ein Plan, kein Schwarzmalen: Eine Absage bewertet eine Bewerbung, nicht dich.

1 · Tag 1: Was schiefgehen kann

Fünf Punkte, ganz nüchtern – nicht, damit es passiert, sondern damit du einen Plan hast.

1. Absage nach dem Gespräch
2. keine Antwort, wochenlang
3. Blackout bei einer Frage
4. kühles, unfreundliches Gegenüber
5. Absage nach der zweiten Runde

2 · Tag 2 bis 6: jeden Tag ein Punkt

Was sage ich mir dann? **Freundlich, wie zu jemandem, der dir wichtig ist.** Dazu jeden Tag ein kleiner Bewerbungsschritt (eine Anzeige lesen, an einer Bewerbung weiterschreiben …) und abhaken.

Tag	Punkt	Was ich dann fühle	Was ich mir dann sage	Mein nächster kleiner Schritt (innerhalb von 48 h)	Heutiger Bewerbungs-schritt ✓
Tag 2	Absage nach dem Gespräch	enttäuscht, ein bisschen wütend	Das tut weh, und es sagt etwas über diese Bewerbung, nicht über mich.	am nächsten Tag 2 Anzeigen lesen, eine Bewerbung abschicken	Anzeige gelesen ✓
Tag 3	keine Antwort	unruhig, ungeduldig	Warten heißt nicht Nein. Ich darf trotzdem weitermachen.	in der Zeit an einer anderen Bewerbung weiterschreiben	weitergeschrieben ✓
Tag 4	Blackout bei einer Frage	heiß, Kopf leer	Das passiert vielen. Ich darf mir Zeit nehmen.	im Gespräch sagen: „Darf ich kurz überlegen?“	Bewerbung abgeschickt ✓
Tag 5	kühles Gegenüber	verunsichert, klein	Kühl heißt nicht, dass ich schlecht bin.	danach etwas Schönes vornehmen, am nächsten Tag weitersuchen	Anzeige gelesen ✓
Tag 6	Absage nach der 2. Runde	sehr enttäuscht, müde	Ich bin weit gekommen. Das zeigt, dass ich etwas kann.	einen Menschen anrufen, der mir guttut; nach 2 Tagen weitersuchen	Anzeige gelesen ✓

3 · Tag 7: Meine Karte für die Tasche

Was ich mir sage:
Das tut weh, und es sagt nichts über mich als Menschen.

Mein nächster kleiner Schritt:
Innerhalb von 48 Stunden 2 Anzeigen lesen.

Was ich nicht vergesse:
Eine Absage bewertet eine Bewerbung, nicht mich.

Mein Rückblick: Was hat sich in den 7 Tagen verändert?
Ich habe jeden Tag einen kleinen Schritt gemacht und weiß jetzt, was ich nach einer Absage tue.

Karte ausschneiden oder abschreiben – und einstecken.

4 · Nach einer echten Absage

Karte lesen · 10 Minuten freundlich schreiben (eigenes Heft) · dann ein Satz: **Was nehme ich mit?** · dann den Schritt tun

Ich war besser vorbereitet als beim letzten Mal, und ich bewerbe mich weiter.

Mulmig? Kurz ist erlaubt – dann weiter zum Schritt. **Satz klingt falsch?** In deinen eigenen Worten. **Kein Antrieb?** Nur der kleinste Schritt: eine Anzeige lesen. **Zu viel?** Einen Schritt zurück, nicht aufhören. Dazu Episode 1: Probe-Interviews · Episode 2: Bildgestützte Vorbereitung.

BEISPIEL

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?

Ein Plan, kein Schwarzmalen: Eine Absage bewertet eine Bewerbung, nicht dich.

1 · Tag 1: Was schiefgehen kann

Fünf Punkte, ganz nüchtern – nicht, damit es passiert, sondern damit du einen Plan hast.

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

2 · Tag 2 bis 6: jeden Tag ein Punkt

Was sage ich mir dann? **Freundlich, wie zu jemandem, der dir wichtig ist.** Dazu jeden Tag ein kleiner Bewerbungsschritt (eine Anzeige lesen, an einer Bewerbung weiterschreiben …) und abhaken.

Tag	**Punkt**	**Was ich dann fühle**	**Was ich mir dann sage**	**Mein nächster kleiner Schritt (innerhalb von 48 h)**	**Heutiger Bewerbungs-schritt ✓**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					

3 · Tag 7: Meine Karte für die Tasche

Was ich mir sage:

_____

Mein nächster kleiner Schritt:

_____

Was ich nicht vergesse:

_____

Mein Rückblick: Was hat sich in den 7 Tagen verändert?

_____

Karte ausschneiden oder abschreiben – und einstecken.

4 · Nach einer echten Absage

Karte lesen · 10 Minuten freundlich schreiben (eigenes Heft) · dann ein Satz: **Was nehme ich mit?** · dann den Schritt tun

Mulmig? Kurz ist erlaubt – dann weiter zum Schritt. **Satz klingt falsch?** In deinen eigenen Worten. **Kein Antrieb?** Nur der kleinste Schritt: eine Anzeige lesen. **Zu viel?** Einen Schritt zurück, nicht aufhören. Dazu Episode 1: Probe-Interviews · Episode 2: Bildgestützte Vorbereitung.