Bewerbungsgespräch

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 64

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Bewerbungsgespräch: Verhaltenstherapie: Gestufte Probe-Interviews

Episode 2: Bewerbungsgespräch: Kognitive Psychologie: Bildgestützte Vorbereitung

Episode 3: Bewerbungsgespräch: Präventionspsychologie: Impfung gegen Rückschläge

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

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.