

# AUSBILDUNG

## NEUES JAHR, NEUES GLÜCK

Aus Absagen im Bewerbungsprozess lernen



Je öfter Bewerbungssituationen durchlaufen werden, desto sicherer werden die eigenen Fähigkeiten.  
Foto: Fauvels / Pexels

**FRANKFURT (RED).** Bekanntlich gehört Scheitern zum Leben, denn auch Niederlagen eröffnen neue Chancen und Perspektiven. Seien es Schulabbrecher, die erfolgreiche Unternehmen führen, oder kreative Köpfe, die ihre klugen Ideen erst nach mehreren Versuchen und Absagen umsetzen können – solche Erfolgsgeschichten werden gerne als Positivbeispiele herangezogen. Doch gerade wenn es um den eigenen beruflichen Werdegang geht, bringt gutes Zureden wenig: Findet sich die nächste Absage im Mail-Postfach, ist die Enttäuschung groß. Susanne Glück, Geschäftsführerin des Recruiting-Dienstleisters IQB Career Services, weiß durch langjährigen Kontakt zu Arbeitgebenden und Beschäftigungssuchenden: „Kaum einer bekommt den Traumjob direkt mit der ersten oder zweiten Bewerbung. Auch wenn das den meisten bewusst ist, ist es schwer, nach einer Reihe von Absagen nicht den Mut zu verlieren. Häufig ist es kein großer Fauxpas, sondern nur eine Kleinigkeit, die ausschlaggebend ist.“

### » Perspektivenwechsel: Trial and Error

Nimmt die Demotivation überhand, hilft es, einen anderen Blick auf den Bewerbungsprozess zu werfen. Wenn jede Bewerbung nicht mehr als ultimative Entscheidung über die eigene Zukunft gesehen wird, sondern vielmehr als eine Übung für jedes potenziell kommende Gespräch, kann der Druck aus der Situation genommen werden. Susanne Glück erklärt: „Jedes abgeschickte Bewerbungsschreiben, jedes geführte Vorstellungsgespräch ist ein Versuch, der Raum für Fehler lässt und gleichzeitig die eigenen Fähigkeiten festigt. Denn Bewerbungen verhalten sich wie ein Referat in der Schule: Je mehr Übungsdurchläufe durchgespielt werden, desto sicherer wird der Vortrag.“ Mit dieser Einstellung ist sogar eine abgelehnte Bewerbung nicht nutzlos, sondern dient

der Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten.

### » Abstand nehmen und reflektieren

Häufen sich die negativen Rückmeldungen, kann es hilfreich sein, eine Auszeit vom Bewerbungsprozess zu nehmen und zu reflektieren, denn mit Abstand lassen sich eigene Fehler einfacher erkennen: Lag es am Bewerbungsschreiben oder am Vorstellungsgespräch? Was ist mir selbst negativ aufgefallen? Susanne Glück rät: „Sich Fragen zu stellen, wie die berufliche Zukunft aussehen soll und welche Aspekte der Tätigkeit einem selbst wichtig sind, helfen dabei, sich auf das Wesentliche zu berufen und sich nicht aus Verzweiflung auf Ausschreibungen zu bewerben, die eigentlich nicht zu den eigenen Wünschen passen.“

### » Feedback einholen

Fehlen die Antworten auch nach eingehender Reflektion, ist es ratsam, Feedback einzuholen. Einerseits kann das durch Familie und Freunde geschehen, andererseits kann außerdem professionelles Jobcoaching in Anspruch genommen werden. Susanne Glück weiß: „Gerade wenn ein Bewerbungsgespräch aus der eigenen Sicht gut gelaufen ist und Ratlosigkeit herrscht, warum eine Absage folgte, ist es nützlich, den gesamten Prozess noch einmal mündlich durchzugehen.“ Denn gerade im Gespräch werden möglicherweise negative Aspekte der eigenen Bewerbung deutlich, die vorher nicht bewusst wahrgenommen wurden. Erfahrungen über misslungene Bewerbungen auszutauschen, hat nicht nur einen Lerneffekt, sondern zeigt auch, dass Scheitern zur Jobsuche gehört.

Weitere Informationen und Tipps rund um das Thema Karriere finden Interessierte auf den Events der IQB Career Services: [www.iqb.de/events](http://www.iqb.de/events) und <https://iqb.de/service/workshops/>.

**ULLI**  
BAUGRUPPE  
Ulsenheimer Lichtenau  
seit 1869

Windsbacher Straße 9a  
91586 Lichtenau  
Tel.: 0 (49) 9827 9240-0  
zentrale@ULLI-Bau.de

**ULLI** ... wir bewegen was!  
BAU  
**ULLI** flexibel in die Zukunft  
SERVICE

**ULLI** innovativ & nachhaltig  
BAUTRÄGER  
**MUSER** OHG

Wir bilden aus: **Maurer/Stahlbetonbauer/Straßenbauer/Baugeräteführer** (m/w/d)  
Bewerbungsunterlagen bitte an: [personal@ULLI-Bau.de](mailto:personal@ULLI-Bau.de) z. Hd. Ernst Muser jun.



**schüller.**  
küchen fürs leben

**Wir suchen DICH!**

**... FÜR 2023**

Folge uns!   
[@schueller.karriere](https://www.instagram.com/schueller.karriere)

### → Freie Ausbildungsstellen und duale Studiengänge für 2023

#### Bereich Holz

- ✂ Schreiner (m/w/d)
- ✂ Holzmechaniker (m/w/d)

#### Bereich Technik

- ✂ Verfahrensmechaniker für Beschichtungstechnik (m/w/d)
- ✂ Mechatroniker (m/w/d)
- ✂ Elektroniker für Automatisierungstechnik (m/w/d)
- ✂ Industriemechaniker (m/w/d)

#### Bereich Logistik & Fernverkehr

- ✂ Fachlagerist (m/w/d)
- ✂ Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- ✂ Berufskraftfahrer (m/w/d)

#### Studiengänge

- ✂ Duales Studium Wirtschaftsingenieurwesen
- ✂ Duales Studium Wirtschaftsinformatik
- ✂ Duales Studium Holztechnik

### ← Starte deine Zukunft in einem Unternehmen, das zu dir passt. ←

Schüller ist einer der führenden Küchenhersteller Deutschlands und gleichzeitig einer der größten Arbeitgeber der Region. 120 Auszubildende werden momentan bei uns ausgebildet. Nach deinem erfolgreichen Berufsabschluss bieten wir dir zahlreiche Perspektiven im Unternehmen. Lass uns deine beruflichen Träume gemeinsam verwirklichen!

Interesse? Dann bewirb dich direkt online über unser Stellenportal auf [www.schueller.de](http://www.schueller.de)

Bewirb dich rechtzeitig, das Auswahlverfahren beginnt bereits jetzt!

Fragen zu den Ausbildungsberufen beantwortet dir gerne unser Karriere-Team unter +49 (0) 9825 83-0 oder unter der Mail-Adresse [ausbildung@schueller.de](mailto:ausbildung@schueller.de)



Infos und Broschüre unter →

**Nächster Ausbildungsbeginn: 01.09.2023**