

### Neues Jahr, neues Glück: Aus Absagen im Bewerbungsprozess lernen

Die Jobsuche kann langwierig und demotivierend sein – doch aus jeder Absage lassen sich wichtige Erkenntnisse ziehen



*Je öfter Bewerbungssituationen durchlaufen werden, desto sicherer werden die eigenen Fähigkeiten. Bildquelle: Fauxels / Pexels (bei Verwendung bitte angeben)*

**Frankfurt, 6. Februar 2023.** 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-Dienstleiters IQB Career Services, weiß durch langjährigen Kon-

takt 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

#### Pressekontakt:

agentur05 GmbH, Carolin Ameskamp, Sachsenring 81, 50677 Köln, Tel.: 0221 925454-819, Mail: ameskamp@agentur05.de

# ***IQB Career Services***

## Presseinformation

---

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/>.

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 3.177 Zeichen

**Keywords:** IQB Career Services, Karriere, Tipps, Bewerben, professionelles Auftreten, Scheitern

Weitere Pressemeldungen der IQB Career Services finden Interessierte unter: <https://www.presseportal.de/nr/134440?langid=1>

### **Über die IQB**

Die IQB Career Services GmbH mit Sitz in Frankfurt am Main wurde 1996 gegründet und ist seit 2019 Teil der F.A.Z. Verlagsgruppe. Gemeinsam mit ihrer Tochtergesellschaft Myjobfair GmbH ist sie heute einer der führenden Recruiting-Dienstleister für Akademikerinnen und Akademiker in Deutschland. IQB und Myjobfair veranstalten jedes Jahr rund 50 Karrieremessen und bietet damit Studierenden, Absolventinnen und Absolventen sowie Unternehmen eine Plattform zum persönlichen Kennenlernen und Netzwerken. Neben Firmenkontaktmessen, die direkt auf dem Campus der Partnerhochschulen oder an Fachbereichen stattfinden, organisiert die IQB auch abseits des Campus spezifische Karrieremessen für Juristen (JURAcou) und Wirtschaftswissenschaftler in verschiedenen deutschen Städten. Mehr auf [www.iqb.de](http://www.iqb.de).

### **Pressekontakt:**

agentur05 GmbH, Carolin Ameskamp, Sachsenring 81, 50677 Köln, Tel.: 0221 925454-819, Mail: [ameskamp@agentur05.de](mailto:ameskamp@agentur05.de)