

## 12 Tipps zur Motivation für den Bewerbungsmarathon

1. **Erarbeiten Sie sich eine Vorgehensweise.** Sie wissen, dass Sie eine schwierige Phase vor sich haben und sind bereit, die Herausforderung anzunehmen – das muss aber nicht unvorbereitet passieren. Reflektieren Sie daher im Laufe Ihres Bewerbungsprozesses immer wieder, ob Sie noch das Anfangsziel im Auge haben. Machen Sie sich eine Liste mit Punkten, die Sie in jedem Fall befolgen wollen.
2. **Lenken Sie Ihr Denken.** Verlieren Sie nicht Ihren Optimismus, auch wenn es manchmal schwer fällt. Denken Sie positiv, machen Sie Gebrauch von positiven Affirmationen. Nicht zum Einlullen, sondern um mental bei Kräften zu bleiben. Lassen Sie negative Gedanken und Bedenkensträger nicht an sich heran. Dabei kann auch helfen, auf motivierende Sprache zurückzugreifen – das steigert die Leistung und letztlich Ihr Durchhaltevermögen beim Verfassen von Bewerbungen.
3. **Führen Sie ein Erfolgstagebuch.** Mag sein, dass es momentan nicht so vorwärts geht, wie Sie es gerne hätten. Aber das heißt nicht, dass es nicht möglich wäre. Schauen Sie zurück, was Sie bereits alles erreicht haben – auch als Berufsanfänger ist das eine Menge. Immerhin haben Sie die Schule beendet. Vielleicht haben Sie auch im Verein oder Ehrenamt Beachtliches geleistet: Notieren Sie alles. Menschen neigen dazu, das Positive als selbstverständlich zu erachten (so wie die eigene Gesundheit) und vergessen schnell Mühen und Aufwand, der bestimmten Erfolgen vorausgegangen ist.
4. **Machen Sie sich Ihr Ziel bewusst.** Rufen Sie sich von Zeit zu Zeit ins Gedächtnis, wofür Sie das Ganze machen; im Idealfall für Ihren Traumjob. Selbst wenn Sie sich auf Stellen bewerben, die nicht zu 100 Prozent Ihren Vorstellungen entsprechen, so ist das lediglich ein Zwischenschritt auf dem Weg zu dem, was Sie planen.

## 12 Tipps zur Motivation für den Bewerbungsmarathon

5. **Holen Sie sich Unterstützung.** Nehmen Sie alle Hilfsangebote wahr, die Sie bekommen können. Sie haben Freunde, die in exakt derselben Situation waren oder sind? Perfekt. Gemeinsam kann man sich besser motivieren. Außerdem hilft der Austausch dabei, mögliche Tipps für eine andere Gestaltung oder neue Ideen zu entwickeln. Nicht zuletzt können Freunde oder Kollegen beim Korrekturlesen behilflich sein.
6. **Visualisieren Sie Ihre Ziele.** Versuchen Sie, sich möglichst konkret Ihre Ziele und zukünftigen Erfolge vorzustellen. Nehmen Sie die dazugehörigen Emotionen wahr, um diese Bilder zu verstärken.
7. **Achten Sie auf Ausgleich.** Nach einer neu verfassten Bewerbung stellt sich häufig ein Gefühl der Befriedigung ein, dennoch ist so ein Bewerbungsmarathon immer mit Arbeit verbunden. Sorgen Sie dafür, dass Sie genügend Freizeit einplanen, um den Kopf wieder für neue Ideen frei zu bekommen. Treffen Sie sich mit Freunden, legen Sie Pausen ein. Machen Sie Sport, meditieren Sie. All das hilft nicht nur der Gesundheit, sondern unterstützt auch Ihre Kreativität.
8. **Behalten Sie den Überblick.** Dokumentieren Sie, welche Bewerbungen Sie geschrieben, welche Absagen Sie bekommen haben. Heften Sie alles ab. So können Sie beispielsweise Ihre Bewerbungsbemühungen nachweisen, sehen aber auch mit etwas zeitlicher Distanz Ihre eigene Entwicklung: Was hätte ich vorher vielleicht besser machen können, was ändere ich für zukünftige Bewerbungen?
9. **Entwickeln Sie eine Routine.** Planen Sie feste Zeiten für wiederkehrende Abläufe ein. Stehen Sie (außer am Wochenende oder im Urlaub) morgens zur selben Zeit auf, planen Sie Pausen und Freizeit ebenfalls ein. Dinge, die wir routiniert erledigen – auch weniger angenehme – lassen sich leichter und schneller erledigen.

## 12 Tipps zur Motivation für den Bewerbungsmarathon

10. **Halten Sie die Augen offen.** Es mag sein, dass Sie sich auf die eine Traumstelle versteifen – Sie sollten Ihre Bewerbungsbemühen nicht als Erstes auf diesen Job richten. Zum einen wird sich Ihr Stil noch ändern und ausreifen, sofern Sie noch ganz am Anfang Ihrer Bewerbungsbemühungen sind. Zum anderen könnte eine Absage von exakt diesem Arbeitgeber sich deutlich demotivierender auswirken als eine andere.
  
11. **Legen Sie Wert auf Qualität.** Vermeiden Sie lieblose Allerweltsbewerbungen, formulieren Sie lieber individuell für jeden Arbeitgeber neu. Das ist zwar deutlich mühsamer, als auf alte Bewerbungsschreiben zurückzugreifen und lediglich die Adressfelder auszutauschen. Andererseits merken erfahrene Personaler sofort, ob eine Bewerbung für ihr Unternehmen gedacht war oder nicht. Somit wäre die nächste Absage quasi vorprogrammiert.
  
12. **Ziehen Sie ein Zwischenfazit.** Ein Bewerbungsmarathon ist anstrengend. Wenn Sie bereits mehrere erfolglose Monate hinter sich haben sollten, analysieren Sie die Situation. Sind Ihre Ziele noch dieselben? Welche Erkenntnisse haben Sie in dieser Zeit gewonnen? Wer kann Ihnen noch helfen, mögliche Schwächen auszubügeln? Überlegen Sie auch, ob eine Selbständigkeit oder eine Ausdehnung des Bewerbungsradius infrage kommen.