

# Jobsuche

## So bleiben Sie motiviert

Jobsuche und Bewerbungen können auf Dauer zu einer echten Belastung werden. Zu Beginn starten die meisten hoch motiviert, doch nach Wochen und Monaten lässt diese Motivation nach und weicht Resignation und Enttäuschung. Diese fünf Tipps und Wege helfen, bei der Jobsuche motiviert zu bleiben.

### 1. Suchen Sie sich Mitstreiter

Auf Dauer kann es deprimierend sein, immer nur alleine nach Stellen zu suchen. Schließen Sie sich mit andern Jobsuchenden – zum Beispiel in Foren zusammen. Optimal ist es, wenn die Gruppenmitglieder zwar aus der gleichen Branche kommen, jedoch räumlich weit verstreut wohnen. Denn dann kennen sich zwar alle in der Branche aus, machen sich gegenseitig jedoch keine Konkurrenz.

### 2. Meiden Sie den Kontakt zu negativen Menschen

So hart es klingt: Menschen, die Ihnen immer nur erzählen, wie schlecht die Arbeitsmarktlage ist, können Sie bei Ihrer Jobsuche einfach nicht gebrauchen. So wichtig Ihnen diese Menschen sonst vielleicht sind, Ihre Jobsuche behindern diese Personen leider.

### 3. Suchen Sie sich eine Aufgabe zum Ausgleich

Egal ob Hobby oder Ehrenamt. Suchen Sie sich eine Aufgabe, die nichts mit der Jobsuche zu tun hat und es Ihnen erlaubt, den Kopf frei zu bekommen. Sie sollen die Jobsuche nicht vernachlässigen, aber sich auch mal mit anderen Dingen beschäftigen können.

### 4. Sichern Sie sich die Unterstützung Ihrer Familie

Was immer Sie tun, stellen Sie bitte sicher, dass Ihre Familie hinter Ihnen steht. Besprechen Sie Ihr Vorgehen mit Ihrem Partner und planen Sie gemeinsam. Ohne diese Unterstützung wird Ihre Motivation nicht lange anhalten. Vor allem bei Rückschlägen wird der Zuspruch wichtig sein, um nicht den Mut zu verlieren.

### 5. Setzen Sie sich klare Ziele

Wie viele Bewerbungen wollen Sie heute schreiben? Welche Firmen müssen Sie diese Woche unbedingt noch kontaktieren? Setzen Sie sich klare Ziele, die Sie erreichen und dann als erledigt markieren können. Das motiviert ungemein.