

HÄUFIGE BLOCKADEN BEIM BEWERBUNGSSCHREIBEN

*kombiniert mit Reflexionsfragen und Verweisen
auf Studien und Klassiker*



Viele Bewerberinnen und Bewerber stoßen im Bewerbungsprozess auf innere Blockaden. Dieses Heftchen zeigt die häufigsten Stolpersteine und gibt Anregungen, wie man sie überwinden kann.

Die Inhalte basieren auf aktuellen deutschsprachigen Quellen, klassischen Forschungsarbeiten sowie Praxiserfahrungen im Coaching. Am Ende jedes kleinen Kapitels finden Sie Reflexionsfragen.

PERFEKTIONISMUS

- „ICH MUSS ERST ALLES 100 % PERFEKT HABEN..“

Blockade: *Viele Menschen überarbeiten ihre Unterlagen endlos und schicken sie nie ab. Perfektionismus dient oft als Vermeidungsstrategie.*

Impuls:

- Unternehmen bekommen zu wenig gute Bewerber, weil viele sich durch ihren Perfektionismus selbst blockieren. So bleiben Talente unentdeckt – wie ein Schauspieler, der das Publikum warten lässt, weil er noch im Schminkraum mit seiner Maske ringt.
- Pareto-Prinzip: Es lohnt sich nicht, immer 100 % erreichen zu wollen. In Bewerbungen zählt, sichtbar zu werden – nicht, perfekt zu sein.
- Authentizität wird heute zunehmend geschätzt: Wer zeigt, dass er menschlich und fehlertolerant ist, wirkt oft nahbarer und zukunftsfähig.

Lösung:

- FOKUS AUF „GUT GENUG“ SETZEN,
- CHECKLISTEN NUTZEN,
- MEHRERE BEWERBUNGEN PARALLEL ABSCHICKEN.

Studie (aktuell): Laut Personalwirtschaft (2024) fühlen sich 43 % der Beschäftigten stark unter Druck gesetzt – häufig wegen überhöhter eigener Ansprüche.

Klassische Forschung: Flett & Hewitt (2002) beschreiben Perfektionismus als psychologischen Risikofaktor.

Reflexionsfragen:

Wo neige ich am meisten zum Perfektionismus?

Welche Bewerbung könnte ich auch mit 80 % schon verschicken?

Welche Vorteile hätte es, authentisch statt perfekt aufzutreten?

SELBSTZWEIFEL

- „ICH BIN NICHT GUT GENUG.“

Blockade: *Menschen unterschätzen ihre Stärken und fürchten Ablehnung.*

Impuls:

- Wer sich in einer Phase von Druck, Geldsorgen oder Zukunftsangst befindet, tut sich schwer, die eigenen Stärken souverän zu präsentieren.
- Die Kompetenzen sind aber weiterhin da – sie verschwinden durch einen beruflichen Tiefpunkt nicht. Nur der Zugang dazu fällt schwer.
- Jetzt ist eine Chance zur Kursänderung: Sich zu besinnen, wo man wirklich hinwill, und die Krise als Wendepunkt zu nutzen.

Lösung:

- STÄRKENLISTE ANLEGEN,
- FEEDBACK VON AUSSEN EINHOLEN,
- KLEINE ERFOLGSERLEBNISSE SAMMELN.

Studie (aktuell): Barmer (2025) beschreibt das Impostor-Syndrom: Betroffene haben permanente Selbstzweifel, obwohl sie fachlich kompetent sind.

Klassische Forschung: Clance & Imes (1978) beschrieben erstmals das Impostor-Syndrom.

Reflexionsfragen:

Welche drei Stärken würde ein Freund spontan bei mir nennen?

Wann habe ich trotz Zweifel schon einmal Erfolg gehabt?

Welche 4 Rückmeldungen relativieren meine Selbstzweifel?

PROKRASTINATION

- „ICH FANG MORGEN AN..“

Blockade: *Bewerbungen werden aufgeschoben, weil sie als zu groß oder unangenehm empfunden werden.*

Impuls:

- „Bevor ich mich bewerbe, muss ich erst das Haus putzen, zum Frisör gehen und ein Outfit besorgen...“ – und plötzlich ist die Ausschreibungsfrist vorbei.
- Dieses Muster verschiebt Verantwortung nach außen und verhindert den ersten Schritt.

Studie (aktuell): Das INQUA-Institut (2023) zeigt, dass Bewerbungsangst und Unsicherheit oft Aufschiebeverhalten auslösen.

Klassische Forschung: Steel (2007) untersuchte die psychologischen Ursachen von Prokrastination.

Lösung:

- AUFGABEN IN KLEINE SCHRITTE TEILEN,
- FESTE ZEITEN EINPLANEN,
- DIE POMODORO-TECHNIK NUTZEN.
(Man arbeitet 25 Min. konzentriert an einer Aufgabe – ein „Pomodoro“. Danach folgt eine kurze Pause von 5 Minuten. Nach vier Pomodori macht man eine längere Pause von etwa 15–30 Minuten.)

Reflexionsfragen:

Welche kleine Aufgabe könnte ich heute noch beginnen?

Welcher Schritt dauert weniger als 10 Minuten?

Welche Routine bringt mich in den Arbeitsmodus?

ANGST VOR VORSTELLUNGS- GESPRÄCHEN

Blockade: *Nervosität führt zu Blackouts und Unsicherheit in der Selbstpräsentation.*

Impuls:

- Schwitzige Hände, eine wacklige Stimme, Herzklopfen – Lampenfieber gehört dazu. Problematisch wird es, wenn die Angst lähmt.
- Die gute Nachricht: Personaler wissen, dass Bewerber nervös sind. Nervosität ist menschlich und oft sogar ein Zeichen von Motivation.

Studie (aktuell): JobTeaser (2025) zeigt, dass Lampenfieber und Prüfungsangst bei Berufseinsteigern weit verbreitet sind.

Klassische Forschung: Spielberger (1983) entwickelte den State-Trait Anxiety Inventory, ein Standardinstrument zur Erfassung von Prüfungsangst.

Lösung:

- FRAGEN VORBEREITEN,
- ROLLENSPIELE ÜBEN,
- ATEM- UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN NUTZEN.

Reflexionsfragen:

Welche Frage macht mir am meisten Angst?

Wie könnte ich diese sicherer beantworten?

Welche körperliche Technik beruhigt mich am besten?

UNKLARE ZIELE

- „ICH WEISS NICHT, WO HIN ICH WILL...“

Blockade: *Unklare Bewerbungen wirken unscharf und unmotiviert.*

Impuls:

- Wer viele Interessen hat, fühlt sich manchmal wie Treibholz: mal hier, mal da – aber ohne klare Richtung.
- In solchen Situationen bewerben sich Menschen oft breit gestreut, lassen sich treiben und verlieren die eigene innere Stimme.

Lösung:

- METHODEN WIE IKIGAI, WERTEANALYSE ODER EIN KOMPASS-GESPRÄCH HELFEN, DIE RICHTUNG ZU KLÄREN.

Studie (aktuell): Career-Service-Befragungen (z. B. Uni Köln, 2023) zeigen:
Viele Studierende fühlen sich orientierungslos.

Klassische Forschung: Super (1980) beschrieb die Bedeutung von Orientierung in der Laufbahnentwicklung.

Reflexionsfragen:

Welche drei Dinge machen mir im Arbeitsleben wirklich Freude?

Welche Werte sind mir im Job wichtig?

Welche Richtungen schließe ich sicher aus – und warum?

ANGST VOR LÜCKEN IM LEBENS LAUF

Blockade: *Viele befürchten, dass Unterbrechungen negativ bewertet werden.*

Impuls:

- „Sie haben da eine Lücke im Lebenslauf...“ – „Ja, und die war wichtig für mich!“
- HEUTE SUCHEN VIELE UNTERNEHMEN HÄNDERINGEND ARBEITSKRÄFTE. ENTSCHEIDEND IST WENIGER, OB EINE LÜCKE EXISTIERT, SONDERN WIE GLAUBWÜRDIG MAN SIE ERKLÄRT.
- Lücken können auch Lernzeiten sein – etwa für Weiterbildung, Neuorientierung oder persönliche Entwicklung. Oder uns zu dem Menschen gemacht haben, der wir heute sein wollen und der zu sich steht.

Lösung:

- EHRlich UND SELBSTBEWUSST KOMMUNIZIEREN.
- DEN ZEITRAUM POSITIV DEUTEN
- (WEITERBILDUNG, NEUORIENTIERUNG, SABBATICAL).

* Studie (aktuell): IAB-Kurzberichte (2022)

** Klassische Forschung: Cole et al. (2007) untersuchten, wie Personaler auf Lücken im Lebenslauf reagieren.

Reflexionsfragen:

Welche Fähigkeiten habe ich in meiner „Lücke“ gewonnen?

Wie kann ich diesen Zeitraum konstruktiv formulieren?

Welche positive Botschaft möchte ich vermitteln?

QUELLEN

DEUTSCHE STUDIEN

- Personalwirtschaft (2024). Perfektionismus stresst Mitarbeitende mehr als alles andere.
- Barmer (2025). Impostor-Syndrom: Betroffene verstecken permanente Selbstzweifel.
- INQUA-Institut (2023). Prokrastination bei Angst vor Jobwechsel und Bewerbungen.
- JobTeaser (2025). Prokrastination in Studium und Beruf so wirst du die Aufschieberitis los.
- Uni Köln Career Service (2023). Absolventenbefragung zur Berufsvorbereitung.
- IAB-Kurzberichte (2022). Arbeitgeberbewertungen von Erwerbsbiografien.

KLASSISCHE FORSCHUNGSARBEITEN:

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The Impostor Phenomenon in High Achieving Women. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*.
- Cole, M. S., Feild, H. S., & Giles, W. F. (2007). What can we uncover about applicant reactions? *Personnel Psychology*.

[Intrins'io]

Angela Dorausch | intrinsio mojo coaching LLC

intrinsio.de



adorausch@intrinsio.de



0176 62230795