

# Freies Schreiben –

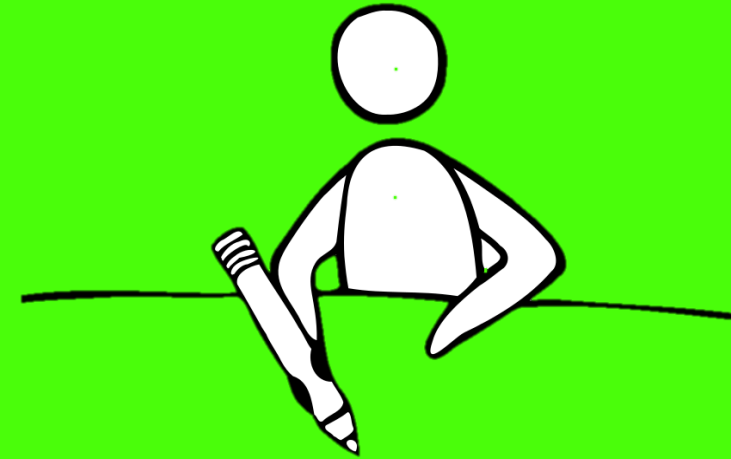
## Was uns daran hindert und wie es funktionieren kann

Bewerbungen schreiben ist bei kaum jemandem mit positiven Gefühlen verbunden. Oft genug macht daher der Kopf dicht und das Blatt bleibt leer. Die Gründe dafür sind vielfältig. Im nachfolgenden findest du einen kleinen Einblick in die Gefühls- und Gedankenwelt von Bewerbenden sowie in die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, um dich selbst oder andere, die in dieser Situation sind, besser zu verstehen. Das gute daran - sie müssen nicht weg sein oder sich verändern, um dennoch eine gute Bewerbung erarbeiten zu können. Denn mit den richtigen Fragen und einer offenen Lernumgebung und –kultur erzeugt das Gehirn automatisch eine Reaktion in Form von Gedanken – so bekommst du spielerisch leicht wertvolle Inhalte in den passenden Worten von deinem Bewusstsein serviert. Jetzt nur noch frei aufschreiben und schon ist eine gute Grundlage für ein tolles Bewerbungsschreiben vorhanden!

©2022, Christina Breitenbücher  
[www.beyou-bewusstbewerben.de](http://www.beyou-bewusstbewerben.de)

### Hinweis:

Dies ist eine **interaktive PDF**-Datei. Daher bitte **NICHT scrollen** sondern auf die mit einem schwarzen bzw. weißen Pfeil gekennzeichneten interaktiven Schaltflächen klicken, um weiter zu kommen.



Innere Widerstände verstehen



Die richtigen Fragen stellen



Für die richtige Lernumgebung und  
Lernkultur sorgen



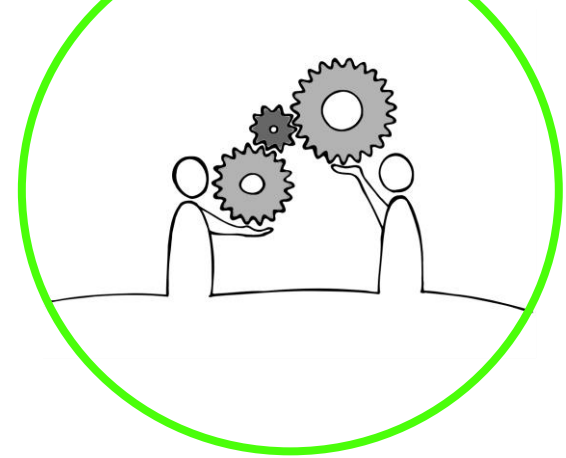
Was bedeutet es eigentlich, sich in einer Bewerbungssituation zu befinden? Die folgenden Einblicke in die Gedanken- und Gefühlswelt von Bewerbenden unterschiedlicher Generationen sowie in die durch unser Wirtschaftssystem gegebenen Rahmenbedingungen machen deutlich, wie innere Widerstände entstehen, die uns beim Schreiben blockieren und lähmen können. Gleichzeitig sind sie ein aufschlussreicher Spiegel unserer heutigen Zeit:

#### Die Bedeutung von Arbeit vor dem Hintergrund einer kapitalistischen Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung:

- Bewerbende sind in einer Situation, die sie psychisch gewaltig unter Druck setzen kann, wenn sie keine Arbeit oder keinen Ausbildungsplatz haben oder ihnen eine Kündigung bzw. Arbeitslosigkeit bevorsteht und sie sich gerade nicht für einen Beruf interessieren, für den händeringend Fachkräfte gesucht werden. Denn der Zugang zu einer anerkannten Arbeit garantiert uns gesellschaftliche Teilhabe – für den Menschen als Erdenwesen ein existenzielles Grundbedürfnis, das in Gefahr ist.
- Der Glaube an das ewige Mantra „Wohlstand durch Wachstum“ bröckelt: Wir hadern, wir zweifeln, wir wünschen uns, dass sich das Hamsterrad langsamer dreht und ertappen uns sogar bei dem Gedanken es vollständig anzuhalten und auszusteigen. Eine innere Stimme wird laut: „Stopp, das bist doch gar nicht *du!*“ Aber kann ich einfach stehen bleiben, wenn alle um einen herum weiter rennen? Schülern in der Berufsorientierung rät man einen Beruf zu ergreifen, den sie gerne machen. Doch warum entstehen in unserer freien, demokratischen Welt mit den unendlichen Möglichkeiten plötzlich Mauern im Kopf, wenn wir uns die Frage, wie wir unser Leben beruflich sinnstiftender gestalten können, noch einmal mit 30, 40, 50 oder 60 Jahren stellen? Mauern, die unendlich hoch erscheinen, unüberwindbar, die uns entgegenschreien wir seien Träumer oder weltfremde Spinner, die den Rebell in uns beschwichtigen wollen, mit den Worten, „es geht dir doch gut, sei doch zufrieden, mit dem, was du hast“. Und manchmal schleicht sich sogar plötzlich ganz leise ein schlechtes Gewissen ein, das uns sagt, „du bist aber undankbar“ und so wird die Stimme in uns wieder leiser – bis nur noch ein ungutes Gefühl zurückbleibt, das man zu ignorieren versucht. Aber in uns arbeitet es weiter und es sorgt für negative Gefühle, wenn wir versuchen einen Bewerbungstext für einen Job zu verfassen, für den wir zwar qualifiziert sind, aber ihn eigentlich nicht gerne machen.
- Vermutlich spüren die Schüler auch bereits diese Ambivalenz, wenn man ihnen rät, dass sie doch ihren Interessen folgen sollen, denn sind wir in unserer Berufswahl wirklich so frei? Schließlich bestimmen die Art des Jobs und die Menge an Geld, die wir verdienen und wieder ausgeben – der persönliche Beitrag zum Wirtschaftswachstum also – unsere gesellschaftliche Anerkennung und damit leider nur allzu oft auch unser Selbstwertgefühl. Als die Flüchtlingswelle nach Deutschland kam, sagte mir ein Jugendlicher, den ich auf seinen externen Schulabschluss vorbereitete: „Warum regt ihr euch so über Flüchtlinge auf? Jetzt sind wir wenigstens nicht mehr ganz unten.“ Das ist ein trauriger Ausdruck unserer Leistungsgesellschaft und zeigt, wie früh sich die Angst regt, den Abschluss und damit den Anschluss an die Gesellschaft zu verpassen.



WEITER

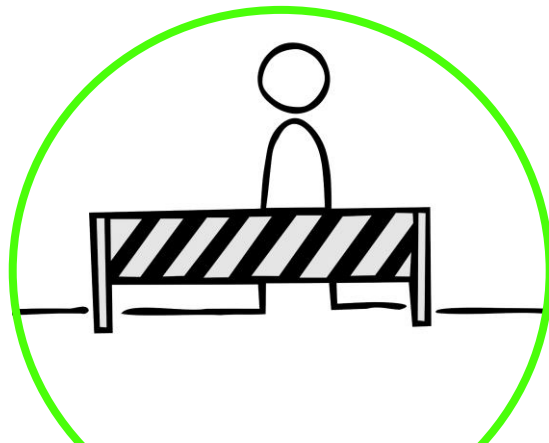


- Der „War for Talents“, der aufgrund der Digitalisierung und der damit immer anspruchsvoller werdenden Jobs entbrannt ist, tut sein übriges. „Eine neue Elite braucht das Land!“ fordern die Wirtschaft, die Politik und all jene, die sich um die Wettbewerbsfähigkeit des Landes sorgen. Der Run auf die Gymnasien und Universitäten ist groß. Und mit der Einführung des PISA-Tests und des Bachelor- und Mastersystems ist der Druck auf Schüler und Studenten gestiegen, im internationalen Wettbewerb zur Sicherung des Wirtschaftsstandortes Deutschland zu bestehen. Zudem beklagen sich Unternehmen über die mangelnde Ausbildungsreife und fordern immer höhere Schulabschlüsse. Wie schwer muss es in dieser Situation für einen jungen Menschen sein, den gelassenen Blick nach Innen zu bewahren, um eigene Ideale zu erhören und nicht den Blick nach außen, auf Geld, materielle Absicherung und die Anforderungen des Arbeitsmarktes und damit des Systems zu richten? (das Problem unseres „marktgesteuerten“ dualen Ausbildungssystems ist die mangelhafte Passung von Ausbildungsangebot und Ausbildungsnachfrage. Die hierbei sichtbar werdende Verwendung des Ausbildungsreife-Begriffs kann erheblich zur pauschalen Diskriminierung eines bestimmten Teils der Jugendlichen beitragen.)
- Berufe sind zudem inhaltlich fest definiert aufgrund der Arbeitsteilung. Profile, was man können sollte ebenfalls. Was zählt ist also nicht, wofür man sich interessiert und was sich jemand zutraut, sondern, was er an Qualifikation vorzuweisen hat.
- Wir leben in Zeiten, die unsere Intuition zum Schweigen bringt. Wir haben verlernt in uns hineinzuhören. Wir nehmen unsere innere Stimme nicht mehr wahr. Unsere Zivilisation hat eine Kultur der Ablenkung geschaffen, die uns täglich mehr von unserem wahren Selbst entfernt. Unaufhörlich wird unsere Aufmerksamkeit in andere Richtungen gelenkt, solange bis wir uns schließlich für alles mögliche interessieren nur nicht für uns selbst. Das erschwert auch das freie Schreiben über sich selbst.

WEITER

## Standardisierte Bewerbungsprozesse in Unternehmen

- Man mag nun meinen, dass die Wirtschaft angesichts des (angeblich) drohenden Fachkräftemangels, steigender Burn-out-Zahlen, innerlicher Kündigungen das Problem erkannt hat. Und tatsächlich appellieren immer mehr Personaler und HR-Verantwortliche an Bewerber, sie sollten Leidenschaft für den Job mitbringen und „authentisch sein, statt sich hochzurüsten“ und dabei bitte nicht nur auf das Einkommen oder den attraktiven Standort achten. Doch an der Personalauswahl ändern viele Unternehmen wenig. Für die Selektion neuer Mitarbeiter sind weiterhin harte Fakten ausschlaggebend. Unternehmen werben zwar mit Diversity – der sozialen Vielfalt in ihrem Unternehmen – und einer guten Work-Life-Balance, doch seien wir ehrlich: Lieben Personaler nicht immer noch geradlinige Lebensläufe, die eine gewisse Anpassung an unser Wirtschaftssystem zeigen? Lebensläufe, welche die Garantie versprechen, dass dieser Kandidat auch möglichst pflichtbewusst zur Erwirtschaftung des eigenen unternehmerischen Erfolgs beitragen wird? Oder warum sonst haben es Geisteswissenschaftler schwer einen Job zu finden, genauso wie Mütter von Kleinkindern oder Menschen ohne Schulabschluss? Das reduziert Menschen auf den Status Quo ihres Lebenslaufes und nimmt ihnen damit den Mut und das Vertrauen, sich selbst – abseits des hierarchischen Aufstieges – weiterentwickeln zu können. Ein enormes Potenzial geht damit für uns alle verloren. Denn viele zeigen dieses Potenzial dann eben auch in einer Bewerbung nicht, da sie denken, es ist ohnehin Zeitverschwendung, wenn sich die Betriebe nur den Lebenslauf anschauen.
- Doch auch für viele andere, die die permanente Selbstdarstellung nicht mögen, ist es nicht besser: Gefordert wird in starren Stellenprofilen die „eierlegende Wollmilchsau“. Bewirbt man sich dann auf anonymen Online-Plattformen um eine dieser Stellen, folgen Wochen oder Monate des quälenden Wartens, nach denen man vielleicht zu einem Vorstellungsgespräch oder Assessment-Center mit psychologischen Tests eingeladen wird, in dem das oberflächliche zur Schau stellen in künstlichen Set-ups weiter geht. Für ein Unternehmen bietet es Sicherheit, sich nicht von Sympathien verleiten zu lassen, da es sich um wissenschaftlich anerkannte Tests und Methoden handelt, auf den man sich als PersonalleiterIn auch intern bei einer Fehleinstellung berufen kann.
- Ebenso selbstverständlich ist es dabei, Absagen zu bekommen mit Hinweisen wie „nach sorgfältiger Prüfung Ihrer Unterlagen, können wir Sie leider nicht berücksichtigen, da andere Kandidaten unser Profil besser erfüllen. Bitte sehen Sie darin keine Kritik an Ihrer Person...“ obwohl man selbst zu 100% auf die Beschreibung gepasst hat und die Stelle immer noch online ist. Oder man schickt um 22 Uhr eine Bewerbung ab und bekommt um 24 Uhr eine Absage mit den Worten „...nach sorgfältiger Prüfung Ihrer Unterlagen...“. Immer häufiger bekommen Bewerber auch keine Antwort mehr. Kann man sich dann ja schließlich selbst denken, dass kein Interesse besteht.



WEITER

- Für die Unternehmen gilt bei all diesen Dingen die Devise: „Don´t take it personal, it´s just business!“. Denn der Druck wächst aufgrund der weiteren Globalisierung und Ökonomisierung der Märkte auch für die Unternehmen. Der Bewerbungsprozess ist daher darauf ausgelegt, möglichst wenig Zeit und Geld zu beanspruchen und so wird möglichst viel standardisiert und automatisiert. Mitarbeiterauswahl ist zudem keineswegs demokratisch, der Bewerbende hat keine Stimme und die Mitarbeiter in der Regel ebenfalls nicht, es besteht daher nach wie vor ein Abhängigkeitsverhältnis, ein ungleiches Machtverhältnis, dem man sich als Bewerbender ohnmächtig gegenüber sieht - Kommunikation auf Augenhöhe ist daher nicht ehrlich gegeben (sofern man sich nicht gerade auf eine Stelle bewirbt, die aufgrund des Fachkräftemangels schwer zu besetzen ist).
- Mit jeder Erfahrung der Ablehnung kommen negative Gefühle und Gedanken wie „ich bin nicht gut genug“ in uns hoch. Es ist Ausdruck von Verletzung und es kränkt Menschen. Manche Menschen würden sich vielleicht wünschen, dass man sie nicht kaufen will, dass man sie für nicht so einfach manipulierbar hält, sondern dass man sie ernst nimmt, dass man ihnen etwas zutraut. Dass man sie um ihre Meinung fragt. Das man mit ihnen gemeinsam Ziele findet und Werte lebt. Das, was sich übrigens jeder Mensch wünscht, ist bedingungslose Anerkennung: Das Gefühl so gut zu sein, wie man ist – egal welche Noten man hat oder woher man kommt, angenommen zu werden, sich selbst verwirklichen zu dürfen, seine Fähigkeiten für andere ausleben zu dürfen und Menschen zu helfen. Die Welt mitzugestalten, mit dem Vertrauen darauf, jederzeit auch die eigenen Bedürfnisse befriedigen zu können. Der Mensch sehnt sich nach echten lebendigen Beziehungen, Verbundenheit, Gemeinschaft, bei der es um mehr geht als um Leistung und Gegenleistung in Form von Geld – nicht nur privat, sondern auch im Job! Der Mensch sehnt sich nach ehrlicher und aufrichtiger Kommunikation, Integrität und Loyalität – stattdessen herrschen Anonymität, Unverbindlichkeit und taktisches Kalkül vor – auch auf Seite der Bewerbenden.
- muss man tatsächlich dankbar sein, wenn man arbeiten darf? Dürfen Menschen von der Erwerbsarbeit ausgeschlossen werden, wenn sie nicht den Ansprüchen oder Vorstellungen genügen?



WEITER

## Der Übergang von der Schule ins Berufsleben oder generell ein Jobwechsel – bedeutet Veränderung im Leben:

- Ausbildungs-/Jobsuche bedeutet immer, dass man alte, gewohnte und damit auch vertraute Pfade verlässt – das macht Angst und sorgt für Unsicherheit, da man nicht weiß, was kommt
- Das Ende der Schulzeit bedeutet für junge Menschen, gleichzeitig der Eintritt in eine neue für sie bisher fremde Welt. Das bringt immer Unsicherheiten und auch Ängste mit sich. Aus der Schule kennen sie es ohne wenn und aber in eine Klassengemeinschaft aufgenommen zu werden, in der sie auch bleiben, sofern sie nicht zu viele zu schlechte Noten kassieren, wobei sie die Note erheblich durch Lernen und mündliche Mitarbeit und das Zeigen eines guten Willens selbst beeinflussen können, mit persönlichem Kontakt und Feedback desjenigen, der die Note vergibt. Doch bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz machen sie vielleicht zum ersten Mal die Erfahrung, nach einem persönlichen Gespräch eine Absage zu bekommen, oftmals ohne persönliches Feedback, anonym per Post, obwohl sie vielleicht eine tolle Bewerbung abgeliefert haben oder auch gut vorbereitet zum Gespräch gegangen sind – es bedeutet Ablehnung, Gedanken wie „die wollen mich nicht haben“, „ich bin nicht gut genug“ schleichen sich ein, denn in der Wirtschaftswelt, in der sich die SchülerInnen jetzt „Bewerben“ herrscht eine Konkurrenzsituation, in der es nicht reicht gut zu sein. Während es eine bedingungslose Schulpflicht für alle gibt, gilt die freie Berufswahl und das Menschenrecht auf Arbeit in unserer Gesellschaft nicht bedingungslos. Es hängt von der Leistungsbereitschaft und -fähigkeit ab, die bei den Menschen unterschiedlich und nicht zu 100% beeinflussbar sind – denn die Startbedingungen von Menschen weltweit sind nun einmal extrem verschieden – Chancengleichheit kann es unter diesen Bedingungen nicht geben. Selbstzweifel entstehen, sich selbst anzunehmen, um authentisch schreiben zu können, ist unter diesen Bedingungen schwer.
- Auch für Erwachsene sind Veränderungen nicht leicht: Jemand der seinen Job nach langer Zeit wechselt, um vielleicht etwas Neues auszuprobieren hat seit ewigen Zeiten keine Bewerbung geschrieben – „das ist als ob ich vor einem riesigen unüberwindbaren Berg stünde.“

## Mangelnde Flexibilität des Ausbildungs- und Schulsystems erzeugt zum Teil schon bei der Berufswahl viel Frustration:

- Das Schulsystem wurde entwickelt, um die Bedürfnisse der Industrie zu befriedigen. Es basiert auf Standardisierung und Konformität und es folgt einer Absicht: Am Ende der Schulzeit qualifizierte Menschen auszuspucken, die einen Beruf erlernen oder ein Studium absolvieren, um ein profitables Leben zu führen. Auch wenn sich in der Erziehung/Pädagogik heute vieles verändert hat – in der Berufswelt hat es sich nicht verändert - es gibt immer noch ein Ausbildungsplatzangebot und eine -nachfrage, der Stärkere gewinnt, der Rest bleibt auf der Strecke, die Verantwortung für die Missstände (wie Fachkräftemangel auf der einen Seite und unbesetzte Ausbildungsplätze auf der anderen Seite, trotz Bewerbende) wird auf das Individuum abgeschoben (ausbildungsunreif etc.), bloß um nicht das System als Ganzes hinterfragen zu müssen.
- Unsere individuellen Talente und unsere Kreativität werden – sofern wir schlechte Leistungen in den üblichen Schulfächern zeigen - sogar als Störfaktoren auf dem Weg in ein angepasstes Leben betrachtet. Denn schließlich können wir nichts damit anfangen, solange wir keinen vernünftigen Schulabschluss oder ein Studium vorweisen können. Und so gibt es SchülerInnen, die wundervolle Gedichte, Songtexte schreiben, Bücher schreiben in einer Ausdrucksweise, von der ich nur träumen kann. Leider passen diese Talente nicht zu den Lehrplänen in der Schule, so dass sie zum Teil dennoch keine oder nur schlechte Schulabschlüsse vorweisen und somit glauben, sie könnten nichts – das ist traurig.
- SchülerInnen, die zum Beispiel hervorragend in Mathematik sind und ein Abitur darin bestehen könnten, aber schlecht in Deutsch sind, bekommen keine Chance von einer Realschule oder Gesamtschule in die (gymnasiale) Oberstufe zu wechseln, da man für einen Wechsel in die Oberstufe in allen Hauptfächern gute Leistungen haben muss. Das heißt die Förderung in diesem einen Fach Mathematik bleibt einem jungen Menschen verwehrt, weil so viel Flexibilität unser Schulsystem nicht vorsieht.
- Es gibt Menschen, die 6 Sprachen sprechen, singen, malen, gerne auf der Bühne stehen (aber vielleicht nicht „gut genug“ sind, um davon leben zu können) und so viel mehr in ihrem Leben durchgemacht haben als man selbst und dennoch stark wirken und soviel Freude in sich tragen und sich bemühen in eine dieser vorgefertigten Schablonen und erwarteten Leistungsniveaus zu passen.
- Viele Menschen haben negative Lernerfahrungen in der Schulzeit gesammelt – immer dann, wenn Menschen nicht zu einer erwarteten (Leistungs-)norm passen, drückt sich das in einem Gefühl auf, „ich bin nicht gut genug“ – das führt zu viel Frustration und bei einigen zu vielen Fehlstunden und sehr schlechten Zensuren und mit der Zeit zu Desillusionierung.

**WEITER** 

## Persönliche negative Glaubenssätze, die das Schreiben erschweren –

### und die häufig von den immer wiederkehrenden Do's und Don'ts in Büchern und auf Webseiten nur noch stärker befeuert werden:

- „Ich hasse Bewerbungen schreiben.“
- „Ich kann nichts Besonderes, ich habe keine besonderen Erfahrungen. Das, was ich kann oder gemacht habe, haben doch alle gemacht.“
- „Ich kann nicht gut schreiben, ich habe Lese- und Rechtschreib-Schwäche.“
- „Das bringt doch sowieso alles nichts. Mit meinem Abschluss/meinen Noten bekomme ich doch sowieso eine Absage.“
- „Warum soll ich mich überhaupt bewerben, ich kann auch einfach so arbeiten oder mich irgendwo vorstellen“.
- „Ich soll authentisch sein, aber das, was ich wirklich (über mich oder den Beruf) denke, kann ich wohl kaum aufschreiben..., ich habe ein Hobby, aber das kann ich nicht reinschreiben.“
- „Ich weiß nicht, was ich schreiben soll!“ „Wie fange ich an? Was klingt spannend? Was ist das erste Wort? Ich muss schließlich andere von mir überzeugen.“
- „Ich schreibe nicht gerne so selbstsicher über mich wie toll ich bin“ – das bin nicht ich! „Ich habe Angst davor, dass andere blöd finden, was ich schreibe.“
- „Ich habe keine Lust alles so detailliert aufzuschreiben, das erzähle ich dann lieber in einem persönlichen Gespräch.“
- „Ich weiß doch noch gar nicht, ob mir der Beruf überhaupt gefällt, wie soll ich da eine überzeugende Bewerbung schreiben?“
- „Meine Bewerbung muss irgendwie auffallen und einfach perfekt sein.“

## Die persönliche Suche nach Sinn und Vision und sich selbst

- Menschen sind zum Teil in instabilen Familienverhältnissen aufgewachsen oder in einem schwierigen sozialen Umfeld. Für manche ist der fehlende Ausbildungsplatz / Job vielleicht sogar das kleinste Problem, das sie aktuell haben. Oder andere Menschen haben eine multinationale Herkunft, was sich in unterschiedlichen Weltanschauungen und Wertvorstellungen bzgl. der Berufswahl und der generellen Einstellung zur Arbeit und Gemeinschaft widerspiegelt, und was sich zum Teil nur schwer mit einem starren, leistungsbezogenen Ausbildungswesen /Arbeitswelt vereinen lässt. Und wieder andere sind schon mit dem Stigma der Arbeitslosigkeit aufgewachsen und haben ein Stigmabewusstsein gebildet und durch Erfahrungen der Ablehnung auch eine ablehnende Haltung gegenüber sich selbst aber auch der Gesellschaft im Allgemeinen bzw. des Systems entwickelt.
- Und wieder andere sind im Wohlstand aufgewachsen, allerdings mit einer ungewissen Zukunft vor dem Hintergrund der weltweiten Krisen. Der Glaube daran, hart zu arbeiten, um ein besseres Leben zu haben, ist bei vielen somit nicht mehr vorhanden. Zudem steigt das Wissen um prekäre Beschäftigungsverhältnisse und globale Ungerechtigkeiten. Ist es die Arbeit überhaupt wert, wenn man sich dafür „körperlich/seelisch kaputt macht oder anderen Menschen damit schadet“? Welchen Sinn hat dann überhaupt noch die Arbeit?
- Menschen möchten in der Regel arbeiten – aber vielleicht anders – stärker im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen
- Die Phase des Erwachsenwerdens geht auch mit einer Visionssuche einher und damit den eigenen Platz in dieser Welt erst noch zu finden.
- Immer mehr Menschen haben auch ein besonderes Interesse an Bewusstseinsarbeit, das eigene Sein in seiner unendlichen Tiefe zu ergründen: Etwas, das eigentlich nicht mit Worten erfasst werden kann. Eine Bewerbung schreiben zu müssen, kann für diese Menschen wirklich quälend sein. So sind Stellenanzeigen und die zahlreichen Bewerbungstipps und -bücher für einige Menschen eine Orientierung und für andere, die vielleicht eine leise Ahnung dieser unendlichen Tiefe in sich spüren, wirken sie wie eine hohle, leere und seelenlose Maske oder ein Korsett, in das sie sich hineinzwängen müssen.
- Es gibt also vielfältige Gründe, warum Menschen nicht hinter dem Konzept aus Arbeit und Konsum stehen und denen es somit auch schwerer fällt sich authentisch auf eine reguläre Arbeitsstelle zu bewerben als Menschen, die das große Ganze weniger in Frage stellen – und dennoch liegt im „Andersdenken“ eine Menge Potenzial!!!
- Und auch die Persönlichkeitsstruktur spielt eine Rolle: So haben es introvertierte, leisere, nachdenklichere und sensiblere Menschen schwerer in diesen Bewerbung als laute, extrovertierte und sehr rationale Bewerbende – und dennoch liegt in diesen Eigenschaften eine Menge Potenzial!!!

**WEITER**

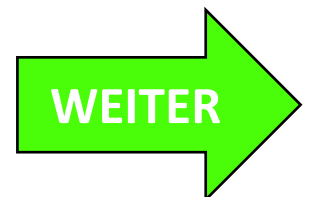
## Entfremdete Sprachkultur

Nominalisierung der Sprache: Bewerbungstexte klingen oftmals sehr sachlich, unpersönlich und fern von dem Menschen, der es eigentlich geschrieben hat. Gewöhnlich entspricht es der „gelernten“ typischen Bewerbungssprache. Um das zu verhindern hilft neben der Methode „Storytelling“ auch eine bewusste und achtsame Sprache. Die folgenden Beispiele machen es deutlicher: „Ich habe eine Idee...“ – Persönlicher ist: „Ich denke, dass..“, oder „Ich stelle mir vor, dass...“ „Es ist mein Wunsch, dass...“ – Persönlicher ist: „Ich wünsche mir, dass...“

## Entfremdete Selbstwahrnehmung

- Wir bekommen durch Noten/psychologische Testurteile etc. ein Fremdbild. Für uns ist es dabei schwierig, die Rolle eines neutralen Beobachters zu wahren und so verlieren wir den unverstellten Blick auf uns selbst, so dass wir auch unser Selbstbild davon beeinflussen lassen. Wir beginnen uns mit den Begriffen, die andere Menschen uns durch ihr „Feedback“ zugeteilt haben, zu beschreiben, aber wie würden wir uns selbst beschreiben? Wir sind eigentlich unser eigener Experte. Doch das bekommen wir damit abgesprochen, können doch unabhängige Tests und andere Menschen uns viel objektiver und damit ehrlicher beurteilen. Wirklich? Haben nicht auch dieselben Menschen, die uns in unserer Lern-/Arbeitsumgebung „bewerten“ einen Einfluss auf unser Wohlbefinden und damit auch auf das, was wir von uns zeigen? Der Vergleich mit anderen führt zusätzlich dazu, uns unserer Selbst niemals sicher sein zu können. Denn jeder Test, in dem wir uns mit neuen Kandidaten messen, stellt uns erneut auf den Prüfstand. Wir werden rastlos und versuchen unsere vermeintlichen Schwachstellen zu optimieren – immer in Abhängigkeit von fremdbestimmten Beurteilungen.
- Der Glaube an die Ergebnisse solcher wissenschaftlicher Tests entzaubert das Göttliche/ das Magische / das Unergründliche, das in jedem Menschen steckt, da diese Tests immer nur den Status Quo abbilden, aber nicht das Potenzial, das in einem Menschen steckt und durch eine neue Idee/Perspektive/Vision/Lern-/Arbeitsumgebung wachgerufen werden kann – der Glaube an eine mögliche Entwicklung in der Zukunft wird somit genommen, das bedeutet für manche Menschen Perspektiv- und Ausweglosigkeit.
- Da es sich um einen wissenschaftlich anerkannten Test handelt, beginnen wir fälschlicherweise vielleicht sogar anzunehmen und daran zu glauben „das bin ich“ oder „so bin ich“, und andere Aspekte oder eigene Erfahrungen, die wir mit uns selbst gemacht haben, unterzuordnen oder sogar auszublenden. Und so betrachten wir unser Leben unvollständig und fragmentiert statt ganzheitlich. Ganzheitlich ist wesentlich komplexer. Fragmentiert ist eine Vereinfachung und schafft für die Betriebe eine Vergleichbarkeit der Kandidaten: in Arbeit (halten wir meist für wichtiger) und Freizeit, formelles (halten wir meist für wichtiger, da es ein Zeugnis gibt) und informelles Lernen etc.. Und so finden manche Erfahrungen weniger Beachtung, obwohl sie unser Selbst vielleicht viel stärker prägen bzw. geprägt haben.

→ Sich das bewusst zu machen, hilft den Rahmen für mögliche Inhalte eines Bewerbungsanschreibens erheblich zu vergrößern!





## Der Umgang der Gesellschaft mit Arbeitslosigkeit

- Gewöhnlich versuchen wir die Enttäuschung bei einer Absage zu verdrängen. In der Öffentlichkeit sprechen wir in der Regel nicht gerne darüber, um nicht verzweifelt zu wirken. So sagen wir zu uns selbst oder hören von anderen schnell zum Trost: Nimm es nicht persönlich, du hast eben einfach noch nicht das Richtige für dich gefunden. So wie dir, ergeht es vielen anderen auch, du musst einfach weiter an dich glauben und darfst nicht aufgeben.
- Doch was ist, wenn es nicht so schnell klappt, die Monate vergehen, und Arbeitslosigkeit unvermeidlich wird? Dieses Thema wird immer noch häufig stigmatisiert und tabuisiert. Herrscht doch nach wie vor das Bild vor, wenn man wirklich will, dann klappt das auch mit dem Job, ansonsten muss es wohl an einem selbst liegen. Schließlich erschafft sich jeder seine eigene Realität. So fühlen wir uns mit einem besseren Job/Abschluss sogar überlegen, während andere sich unterlegen fühlen. Auch das gehört zum Narrativ der kapitalistischen Wirtschaftsordnung, um die Verantwortung einzig und allein auf das einzelne Individuum, das es betrifft, abzuschieben, und nicht das System als Ganzes in Frage stellen zu müssen.



WEITER

## Wie staatliche Hilfsstrukturen die Problematik zum Teil verschärfen

- Letztlich gibt es die Tätigkeiten in der „sozialen Arbeit“ nur, weil wir über eine kapitalistische Gesellschafts- und Wirtschaftsform verfügen, die soziale Ungleichheiten verschärft. Das ist zum Teil auch den Projektteilnehmenden sehr wohl bewusst - die Ablehnung gegenüber Jobcentern/Bildungsträgern usw. und die Widerstände, die sie mit in den Unterricht nehmen, ist daher zum Teil hoch
- Arbeitslosenquoten werden beschönigt, denn eine niedrige AL-Quote gilt als einer der Stabilitätsfaktoren der Wirtschaft – und den Menschen soll schließlich weiterhin unsere Wirtschaftsform als Erfolgskonzept verkauft werden.
- Seitens der Projektbeschreibungen spricht man über sie als Teilnehmende mit „multiplen Vermittlungshemmnissen“. Beschreibungen sollten ressourcenorientiert sein, doch wenn sich die innere Haltung gegenüber diesen Teilnehmenden nicht ändert, weil wir an das oben beschriebene Narrativ der Politik glauben, ist auch das nutzlos. Es sind die gleichen Teilnehmenden gemeint, die sich dazu motivieren können, 10 Std. täglich bis tief in die Nacht hinein Computer zu spielen, oder 10 km täglich eine einfache Strecke mit dem Fahrrad zum Projekt fahren (etwas wofür ich zugegebenermaßen zu faul wäre), auch wenn sie den Bus nehmen könnten, oder auch je nach Gruppenkonstellation wundervoll am Unterricht teilnehmen können – Es soll einfach nur verdeutlichen, dass jeder Mensch sehr wohl Motivation und Disziplin in sich trägt. Leider nur zum Teil für Dinge, die ihnen in unserer Leistungsgesellschaft nicht viel nützen oder ihnen persönlich vielleicht sogar schaden.
- Die Bundesagentur für Arbeit lässt ihre „Kunden“ aus Angst, sie könnten es sich in der sozialen Hängematte zu bequem machen, Eingliederungsvereinbarungen unterschreiben, die die Anzahl der Bewerbungen, den Umkreis der Betriebe, bei denen man sich bewirbt und die Berufe für die man sich bewirbt, festlegt – nach persönlichem Ermessen der Jobcoaches werden persönliche Wünsche der Kunden zum Teil nicht beachtet (Der Kunde ist hier also kein König) - unterschreibt man nicht, bekommt man kein Geld. Das ist eine Bevormundung durch den Staat und kontraproduktiv, da man zum einen womöglich sinnbefreite Bewerbungen anordnet und zum anderen Menschen in die Rolle eines unmündigen Kindes versetzt mit dem Staat in der Vaterrolle („so lange du die Füße unter meinem Tisch hast, tust du das, was ich sage...!“). Werden dabei auch noch die Berufswünsche der Menschen missachtet, hält man Menschen klein und erzieht sie zu mangelnder Selbstständigkeit und Selbstermächtigung sowie mangelnder Risikofreude Neues zu wagen und damit Potenziale auszuschöpfen – alles Dinge, die wir dringend in der Zukunft und auch im Bewerbungsprozess im Hier und Jetzt brauchen!

- Die Projekte sind dafür da, sozial benachteiligten Teilnehmenden zu helfen, doch auch sie arbeiten mit Beurteilungen und Sanktionen – es gibt also wieder ein Machtgefüge. Es wird mit den Teilnehmenden an ihren Schwächen bzw. Potenzialen gearbeitet, das heißt z.B. Verbesserung des Schulabschlusses, der Bewerbungsunterlagen, der Ausbildungsreife, der Berufsorientierung etc. Für manche Teilnehmenden sind das auch die Ursachen und es kann ihnen auf diese Weise hervorragend geholfen werden. Für andere jedoch sind es nur Symptome und die Ursachen liegen vielleicht viel tiefer – so tief, dass wir das ganze System und damit auch unsere Arbeit und uns selbst dafür in Frage stellen müssten, um ihnen auf den Grund zu gehen. Teilnehmenden in der Praxis nachhaltig zu helfen kann bedeuten: die Vermittlungsquote und damit den eigenen wirtschaftlichen Erfolg zu vernachlässigen und Teilnehmenden nicht alles abzunehmen, um für sie schnellstmöglich ein Praktikum oder sogar einen Ausbildungsplatz zu organisieren (den sie womöglich sowieso nach ein paar Wochen wieder abbrechen und sich selbst somit wieder in ihren Unzulänglichkeiten bestätigt sehen). Sind wir dazu bereit? Sind wir bereit unseren Teil der Verantwortung zu übernehmen?

### **Worte zum Abschluss**

Es ist und bleibt eine essenzielle Fähigkeit eines jeden Menschen, sich selbst und die Welt mit Abstand betrachten zu können. Versuche im gesamten Bewerbungsprozess immer eine gesunde Distanz zu wahren, um dich Selbst nicht darin zu verlieren. Denn es hat eigentlich recht wenig mit unserem wahren Selbst zu tun. Es gehört einfach nur zu den Spielregeln unseres Wirtschaftssystems. Versuche dir dabei so treu wie möglich zu bleiben. Mit der Methode Storytelling möchte ich dir dabei helfen, dich im Einklang mit dir Selbst zu bewerben – aber verurteile dich nicht, wenn es dir auch mal nicht in der Konsequenz möglich ist, wie du es dir wünschen würdest – das ist menschlich.

Und dennoch gibt es sie, Menschen, die trotz aller Widrigkeiten in ihrem Leben einen bemerkenswerten Weg gehen. Woher nehmen sie die Kraft, die plötzliche Einsicht, ihr Leben komplett zu verändern und alles hinter sich zu lassen? Auch die Wissenschaft beschäftigt sich damit, es ist das Prinzip der Serendipität. Wenn du Interesse daran hast, das alles näher zu analysieren, kannst du das natürlich tun. Es ist definitiv sinnvoll – aber auch eine Lebensaufgabe.

Für den Moment musst du allerdings nicht versuchen, negative Gedanken aus deinem Kopf zu verbannen und lernen positiv zu denken – es hätte auch wenig Sinn, weil wir uns dann erst recht darauf konzentrieren würden. All diese Empfindungen sind menschlich, sie dürfen da sein, sie sind ganz normal. Wenn du das verinnerlichst, nimmst du die Situation an, egal wie unangenehm, schwer oder sogar quälend es sich für dich anfühlt. Das nimmt dir den Druck, dich nicht erst optimieren oder informieren zu müssen, um Schreiben zu können – sondern du kannst direkt drauflosschreiben, indem du einfach nur die Fragen frei beantwortest. Es geht darum, einfach zu beginnen, einfach zu machen – JETZT – der Rest ergibt sich von selbst. Denn ein Weg entsteht, wenn man ihn geht. Und eine Bewerbung entsteht, wenn man sie schreibt.

**Die richtigen Fragen stellen**



# Freies Schreiben

## Fragenkatalog

Mit den richtigen Fragen wird unsere Erinnerung wachgerüttelt – dann kommen die Antworten von ganz allein in unser Bewusstsein geflogen. Alle Worte, die wir benötigen, sind in uns.



## Tipps zum freien Schreiben

Nehmen uns den Druck und machen den Raum in uns groß, weil alles erlaubt ist und alles sein darf, es gibt keine Zensur, keine Beurteilung, kein richtig oder falsch!



Zurück

# Fragenkatalog:

Das Ziel ist, dass sich die Teilnehmer möglichst intensiv mit sich selbst und ihrem Berufswunsch auseinandersetzen, ohne sie gleich zu Beginn mit zu vielen Fragen zu überfordern. Als Bewerbungstrainer ist es daher wichtig, sich nicht mit den ersten Antworten zufrieden zu geben, sondern durch individuelle Rückfragen immer wieder den Ball zurückzuspielen, um auf diese Weise Schritt für Schritt mehr Details aus den Bewerbenden herauszukitzeln.

Hier werden nochmals die Hauptfragen genannt und darunter die entsprechenden Rückfragen aufgelistet, um eine Übersicht zu erleichtern. Dieser Katalog dient zudem als Einladung, ihn stetig zu erweitern.

## „Wie sind Sie auf die Idee gekommen eine Ausbildung zum/zur \_\_\_\_\_ zu machen?“

- Haben Sie eine Werbung für diesen Beruf (Plakat oder ähnliches) gesehen oder eine Berufsmesse besucht? Kennen Sie jemanden, der Ihnen von diesem Beruf erzählt hat?
- Gibt es einen Moment /eine Erfahrung in der Vergangenheit, in dem Ihnen klar wurde, „das möchte ich auch mal machen“ oder „das macht mir Spaß“?
- Ist der Teilnehmende noch unsicher: Wie kommen Sie auf die Idee, diesen Beruf in einem Praktikum gerne näher kennenlernen zu wollen?

## • „Was gefällt Ihnen an diesem Beruf?“

- Aufgaben (projektbezogen oder prozessbezogen, feinmotorisch/ grobmotorisch), Arbeitsgeräte, Menschen (Mitarbeiter, Kunden, Lieferanten), Tiere, Atmosphäre (Gerüche, Geräusche, Farben), Arbeitsorte (drinnen oder draußen, im Auto, wechselnde Orte wie Baustellen oder Kundeneinsätze) u.ä.
- Ist der Teilnehmer noch unsicher: Warum glauben Sie, dass der Beruf xy evtl. der Passende für Sie sein könnte? Was haben Sie über den Beruf bereits erfahren und über welche Quellen? Was fanden Sie dabei besonders interessant, bemerkenswert? Was möchten Sie gerne (kennen)lernen, was trauen Sie sich zu?

## • „Welche Fähigkeiten/Eigenschaften/Erfahrungen bringen Sie mit, die Sie gut in diesen Beruf einbringen können?“

### ○ **Arbeitserfahrung:**

Begonnene Ausbildung / Girls´ und Boys´ Day / Teilnahme an einem BUS (Betrieb und Schule)-Projekt / Berufsfelderkundungen im Rahmen von Potenzialanalysen / Betriebspraktikum / Sozialpraktikum / Jahrespraktikum / Einstiegsqualifizierungsjahr / Nebenjobs / Nachbarschaftshilfe / Unterstützung der Familie / ehrenamtliches Engagement / Freies Soziales Jahr / Freies ökologisches Jahr

(Wo? Welche Aufgaben? Wie lange? Mit welchen Maschinen / Werkzeugen haben Sie gearbeitet?) Wie sah genau der Tagesablauf während eines Praktikums aus (Arbeitsablauf, Prozesse, Aufgaben)? Welche besonderen Momente sind Ihnen im Gedächtnis geblieben und warum? Was haben Sie Neues gelernt? Hat Sie diese Erfahrung in irgendeiner Richtung bestärkt? Haben Sie ein Feedback bekommen?

○ **Kulturelle Erfahrungen / Sozialisierung:**

Angaben zu Nationalität (sinnvoll, wenn du sprachliche, kulturelle Erfahrungen in deiner Ausbildung benötigst, z.B. beim Arzt),  
Auslandserfahrung (bereiste Länder) / Einwanderungsdaten /-geschichte  
Geschwister (interessant, wenn du eine Ausbildung im Erziehungswesen anstrebst),  
Berufe der Eltern

○ **Formelle und informelle Lernerfahrung:**

Wo haben Sie das gelernt (Schule, Betrieb, Eltern, Nachbarn, Freunde, Selbststudium – wenn ja mit welchen Medien)? Wie lange? Wie oft? Wie ist es überhaupt dazu gekommen?

Schulzeiten / Abschluss/ AGs / Gruppenarbeiten / Vorträge, Referate / Organisation Schulfeste / Projekte in der Schule/ Schülerwettbewerbe / Lieblingsfächer / Vereinstätigkeiten

Eigene Haustiere (Welche Tiere? Welche Aufgaben / Verantwortung haben Sie übernommen? Interessant für eine Ausbildung als Tierpfleger/in)

○ **Eigenschaften:**

Persönlichkeits- und Berufsorientierungstests wie zum Beispiel der Geva-Test können Antworten auf Fragen wie „Was sind die stärksten Interessen?“, „Schlüsselqualifikationen und Leistungen?“ „Wo liegen Potenziale?“ „Wo sind Ansatzpunkte für die persönliche Entwicklung?“

Haben Sie ein persönliches Feedback seitens der Mitarbeiter nach Ihrem Praktikum erhalten und was haben sie konkret gesagt? Haben Sie sich dort wohlfühlt? Was fiel Ihnen leicht, wobei verflog die Zeit am schnellsten?

Wie würden Sie Ihre Freunde beschreiben?

Wenn Sie ein Tier wären, welches wären Sie gerne und warum?

Was ist dir wichtig im Leben, im Kontakt zu anderen Menschen? Welche Rolle übernimmst du innerhalb eines Teams?

Wie lernst du am Besten? Welche Umgebung brauchst du, um zu deiner Höchstform aufzulaufen?

Wie löst du Probleme? Wie löst du Konflikte?

○ **Fähigkeiten:**

Sprachen (+bereiste Länder, interessant für eine Ausbildung im Tourismusbereich)

EDV (Hardware / Software / Internet), wofür werden Programme verwendet? Wie hast du gelernt damit umzugehen? Wie bist du damit in Kontakt gekommen?

Sport, Musik (Spielen von Musikinstrumenten, Komponieren eigener Lieder) / Kunst (Malen, Zeichnen, Singen, Tanzen, Schreiben) / handwerklicher / sozialer Bereich (Streitschlichtung, Zuhören können, Erklären können)

Ehrenamtliches Engagement (Was? Wie lange?)

Persönliche Vorlieben: Lieblingsfächer, Interessen, Hobbys, Lieblingsbücher (+Begründung, interessant für eine Ausbildung im Buchladen), Lieblingskleidungsstück

(interessant für eine Bewerbung als Verkäufer/in), Lieblings-TV-Sendungen, die einen Bezug zu deinem Berufswunsch haben, Abonnements von Zeitschriften, Podcasts, Apps,

Blogs, Follower auf Instagram, die einen Bezug zu deinem Berufswunsch haben, Lebensmotto, worauf bist du stolz in deinem Leben? Was macht dich glücklich?

## Fragen zum Unternehmen, bei dem man sich bewirbt:

- Wie sind Sie auf das Unternehmen aufmerksam geworden und warum möchten Sie gerne dort Ihre Ausbildung / ein Praktikum absolvieren?
- Warum dieser Betrieb: Unternehmensgröße (Kleiner Handwerksbetrieb, mittelständisch oder Konzern, national oder international Hidden Champion, Start Up, Familienunternehmen, junges Team), Branche (Internationaler Wettbewerb, Zukunftsmarkt, traditioneller oder neuer Markt), Produktauswahl (Investitions- oder Konsumgüter, beratungsintensiv), spannende Unternehmensgeschichte, Bekanntheit, soziales Engagement, Nachhaltigkeit
- Sind Sie selbst Kunde und haben sich wohl gefühlt?
- Übernahme von Azubis, ansprechende Website

Achtung: Häufig noch fehlende Arbeitserfahrung und zum Teil spärliche Informationen auf den Unternehmenswebseiten machen es den Teilnehmern schwer, eine Antwort auf diese Frage zu finden. Dennoch kann man mit den Teilnehmern sich die Vor- und Nachteile zum Beispiel von Klein- und Großunternehmen erarbeiten und dann findet man vielleicht über diesen Weg ein Argument bei dem der Teilnehmer sagt „Ja, das finde ich wirklich gut.“

## Fragen zur Anregung für einen Schlusssatz:

- Warum ist die Ausbildung für dich von Bedeutung?
- Was für eine Bedeutung, oder welchen Stellenwert hat Arbeit für dich?
- Welche Reaktion wünschen Sie sich auf Ihre Bewerbung?

**Tipps zum freien Schreiben**



## Tipps zum freien Schreiben

Beim Schreiben einer Bewerbung scheinen die Erwartungen besonders hoch zu sein, schließlich hängt viel davon ab. Wer gleich beim ersten Entwurf versucht, perfekt zu sein, hält sich an jedem Wort auf. Folglich wird das Schreiben zu einem regelrechten Kampf. Aber es gibt kein richtig und kein falsch. Nur einen Weg – schreiben. Daher finden sich im Anschluss zehn Hinweise, die den Teilnehmern in der Regel dabei helfen, Erwartungen und Perfektionismus abzulegen und in einen intuitiven Schreibfluss zu kommen.

### 1. Verabschiede dich vom Perfektionismus - Bewerbungs-Anarchie

Trenn dich von dem Gedanken, du müsstest gleich beim ersten Versuch zu einem brauchbaren Ergebnis für dein Bewerbungsanschreiben kommen. Es hilft alle Regeln und Vorschriften, die du zum Thema Bewerben im Kopf hast, zu vergessen. Denke nicht krampfhaft über perfekte Sätze mit schönen Formulierungen nach, oder ob du es richtig geschrieben hast, sondern lass deinen Gedanken freien Lauf. Schreibe die Worte so auf, wie sie dir spontan in den Kopf kommen. Dabei kannst du mit dem Schreibprozess einfach irgendwo anfangen. Es ist egal, in welcher Reihenfolge du die Dinge aufschreibst.

### 2. Vorurteilsfreies Schreiben

Auch wenn das Geschriebene Bausteine für deine Bewerbung werden sollen, geht es dennoch nicht vorrangig darum, etwas direkt Verwertbares zu schreiben, sondern darum aufmerksam und vorurteilsfrei dem eigenen Gehirn zuzuhören und was dort aufflackert aufzuschreiben. Es geht nicht darum besonders toll oder originell zu sein, sondern Erinnerungen herauszuholen – auch wenn diese banal erscheinen. Lass alles zu, was dir in den Sinn kommt, nimm Bilder, Gedanken, Ideen ernst, die dir zufliegen, auch wenn sie dir auf den ersten Blick seltsam oder absurd vorkommen – zensiere nichts, sondern werde achtsam und gib deiner Intuition Raum. Öffne dich.

### 3. Der richtige Workflow

Lösche und korrigiere während des Schreibens deiner Bewerbung nichts. Damit unterbrichst du nur deinen **Schreibfluss**. Ignoriere Fehler in deinem Text zunächst. Wenn du einen Gedanken oder Satz nicht zu Ende bringst, mach einen neuen Absatz und schreib einfach weiter. Sonst verlierst du vielleicht brauchbare Formulierungen. Dank PC kannst du den Text später beliebig korrigieren, löschen, ergänzen, verschieben, umsortieren und in dein Anschreiben einbauen und den Rest, der nicht den Weg in dein Anschreiben findet, zur Vorbereitung auf ein mögliches Vorstellungsgespräch speichern.

### 4. Schreiben ohne Ablenkungen

Räume deinen Schreibtisch leer und schaff alles aus dem Blickfeld, das dich ablenkt, an andere unerledigte Arbeiten erinnert, dir schlechte Gefühle bereiten könnte usw. Lege aber alles bloß gebündelt zur Seite und drück dich nicht stundenlang vor dem Schreiben, indem du gerade jetzt anfängst aufzuräumen.

### 5. Mündliches Schreiben

Vielen Teilnehmern hilft es, sich in Gedanken ein Interview oder ein Gespräch mit den Eltern vorzustellen und die Antworten zu den Leitfragen so aufzuschreiben, wie sie sie jemandem erzählen würden. Die Teilnehmer sollten keine Scheu vor ihrer Sprache haben, die sie auch mündlich benutzen würden, denn es besteht ein hohes Identifikationspotential. Somit kann sich der Leser besser in die Teilnehmer hineinversetzen.



WEITER

## 6. Automatisches Schreiben

Die erste Hilfe für einen Schreibanfänger ist das automatische Schreiben. Wenn man Probleme hat, sich zu konzentrieren, schreibt man eben das auf. Selbst wenn dein Text so anfängt: „Ich sitze hier und weiß nicht, was ich schreiben soll, also denke ich weiter nach, mal überlegen. Was mache ich grade? Ich schaue aus dem Fenster und sehe einen Vogel...“

## 7. Handschriftliches Schreiben

Es hilft, ohne Pause weiterzuschreiben, sonst drängen sich andere Gedanken in den Vordergrund. Um diesem Impuls zu zügeln, hilft der folgende Trick: Den Stift in Bewegung zu halten, ihn übers Papier wandern zu lassen, dem Geräusch zu lauschen, das er macht, der eigenen Hand zuzusehen, wie sie schreibt. Je länger man ohne Pause schreibt, umso mehr tauchen Erinnerungen auf. Beim Schreiben wird man auch von sich selbst überrascht. Es tauchen Erinnerungen auf, von denen man nicht wusste, dass man sie überhaupt besitzt.

## 8. Geh raus an die frische Luft

In festgefahrenen Situationen können frische Luft und Bewegung Wunder bewirken. Wenn sich die Gedanken im Kreis drehen, solltest du deinem Kopf eine Pause gönnen und als Gegenpol deinen Körper in Aktion bringen. Drehe eine Runde um den Block, steige aufs Rad oder schwinge zu deinem Lieblingssong das Tanzbein. Alles, was dich auf andere Gedanken bringt und Körpereinsatz fordert, ist geeignet.

## 9. Schlafen gehen

Das beste Mittel überhaupt: Schlaf. Ein Text, mit dem du dich heute abmüht und dich Stunde um Stunde hindurchquälst, fließt dir womöglich morgen aus der Hand. Im Schlaf sortieren sich Gedanken neu, Erlebtes wird verarbeitet, Gelerntes gefestigt und Schreibblockaden können sich wie von selbst in Luft auflösen. Wenn es keine Deadline einzuhalten gilt, geh also am besten erst mal ins Bett.

## 10. Tapetenwechsel – welcher (Schreib)typ bist du?

Ruhe ist für dich nicht das Richtige? Du brauchst eine belebte Atmosphäre zum Schreiben? Dann setz dich z.B. in ein belebtes Café oder teste verschiedene Orte (wie Garten/Balkon, Park, öffentliche Verkehrsmittel, Bibliothek...) aus. Vielleicht magst du es auch dabei Musik zu hören? Wo und wie du dich am besten konzentrieren kannst, ist vom jeweiligen Typ abhängig. Du schreibst grundsätzlich nicht gerne? Du könntest deine Antworten auch als Sprachnachrichten aufnehmen und nachträglich am Computer abtippen.

## 11. Inhalte mit einer vertrauten Person besprechen

Einigen Teilnehmenden hilft es auch sich direkt vor dem Schreiben bzgl. ihres Berufswunsches mit einer (vertrauten) Person auszutauschen und Motivation und Hintergründe durchzusprechen.

Quellen: Der eigene Kopf als auch <https://www.jobundkarriereblog.ch/wenn-sich-bewerbungen-nicht-von-alleine-schreiben/> sowie <http://www.bewerbungshomepage.net/wie-sie-ihre-schreibblockade-ueberwinden/>

### TIPP:

Profi-Schreiber sind der Meinung, dass „Drauflosschreiben“ das beste Mittel gegen die Schreibblockade ist, denn dann fließen die Ideen wie von selbst. Erst zum Schluss sollten Änderungen vorgenommen werden, am besten, wenn ein wenig Abstand zum Thema genommen wurde und eine zweite bzw. dritte Person seine Meinung zum Text gegeben hat.



Zurück