



10 Impulse für deine Jobsuche aus meiner Praxis als Jobcoach

1. Erstelle eine Art Zutatenliste für deinen nächsten Job

Was brauchst du in deinem neuen Job, damit du dein Potenzial entfalten kannst? Notiere Aufgaben, Arbeitsweise, Werte, Umfeld, Stärken, die du einsetzen möchtest und Entwicklungsmöglichkeiten, die dir wichtig sind. Arbeite dabei bewusst unabhängig von einer konkreten Jobbezeichnung. Diese Liste bringt Klarheit, neue Perspektiven und Ideen. Sie ist die Grundlage für ein Brainstorming mit der KI (siehe Tipp 2), dein Stellengesuch (Tipp 3) und Gespräche im Netzwerk (Tipp 4).

2. Nutze KI – bewusst und punktuell

KI kann dir helfen, Stellenanzeigen zu analysieren, Job Ideen zu entwickeln, Bewerbungsanschreiben vorzustrukturieren, deine Formulierungen zu verbessern, Beispielfragen für Gespräche zu entwerfen oder Argumentationen aufzubauen. Wichtig: Immer überprüfen und in deiner Sprache bleiben. Der Stil muss authentisch sein und deine Persönlichkeit widerspiegeln.

3. Schreibe ein Stellengesuch

Formuliere ein Stellengesuch, als würdest du es aufgeben oder aushängen: Was suchst du? Welches Umfeld? Welche Aufgaben? Was ist dir wichtig? Was bringst du mit? Der Schreibprozess bringt Klarheit und darf Zeit brauchen. Er hilft nicht nur dir, sondern auch bei der Suche über dein Netzwerk und auf Messen (siehe Tipp 4).

4. Sprich offen über deine Suche

Erzähle Menschen in deinem Umfeld, dass du auf Jobsuche bist. Oft entstehen Möglichkeiten über informelle Wege, denn nicht jede Stelle wird ausgeschrieben. Wer im Umfeld benennen kann, was gesucht wird, macht es anderen leichter, Hinweise oder Verbindungen herzustellen.

5. Keyword Abgleich zwischen Stellenausschreibung und deinem Profil

Suche die wichtigsten Begriffe, Anforderungen und Formulierungen in der Ausschreibung – und prüfe, wie viel davon sich in deinem Lebenslauf und Anschreiben wiederfindet. Mache eine Art Keyword-Match-Check. Damit machst du es dem Recruiter (egal ob Mensch oder Maschine) leicht, deine Bewerbung als relevant einzuordnen.

6. Lass dir deine Bewerbung laut vorlesen

Das Hören des eigenen Textes – per Vorlesefunktion in Word oder durch andere Personen – macht Unstimmigkeiten hörbar. Sätze, die zu lang oder unklar sind, zeigen sich deutlicher. Eine einfache, oft wirksame Form der Überprüfung.

7. Fehlende Anforderungen? Denk dich rein.

Du musst nicht alles können. Entwickle beim Leser deiner Bewerbung die Vorstellung, dass du motiviert bist, dich einzuarbeiten, und dir fehlendes Wissen zügig aneignen kannst.



8. Mach aus einem *aber* ein *UND*

Sprache macht einen Unterschied. Aus "Ich würde gerne bei Ihnen anfangen, aber kann nur Teilzeit" wird: "Ich würde gerne – UND ich arbeite in Teilzeit." Zeige damit, dass es für dich keine Einschränkung ist, sondern eine Rahmenbedingung. Überlasse es dem Arbeitgeber zu entscheiden, was das für ihn bedeutet.

9. Bewerbungsgespräche sind wechselseitig

Nicht nur das Unternehmen trifft eine Entscheidung. Auch Bewerbende prüfen, ob Bedingungen, Kultur und Anforderungen passen. Ein Gespräch ist kein Test, sondern ein beidseitiger Abgleich auf Augenhöhe.

10. Frag nach Führungsstil

Führung prägt die Arbeit stärker als viele andere Faktoren. Mach dir ein möglichst klares Bild davon im Bewerbungsprozess. Du darfst auch fragen: "Wie würden Sie Ihren Führungsstil beschreiben?"

Du willst mehr? Dann informiere dich auf meiner Website www.resilienz-coach-muenchen.de über mein Coachingangebot. Oder schreibe mir über WhatsApp 0176 162 886 22.



Eine kleine Übung zur inneren Entlastung – nicht mehr, nicht weniger.

Setz dich aufrecht. Spür den Kontakt zum Boden, zum Stuhl, zum Rücken.
Schließe die Augen – oder senke den Blick.

Atme tief ein. Und beim Ausatmen:
Lass einen kleinen Seufzer zu. Nicht gemacht, nur geschehen.

Dann stell dir innerlich die Frage:

Was darf heute ruhen?

Sprich den Satz leise in dir. Und warte.

Vielleicht meldet sich etwas. Ein Gedanke, der keinen Raum braucht.
Ein To-do, das warten darf. Ein Anspruch, der heute nicht dran ist.

Benenne es still. Und leg es innerlich beiseite – wie einen Stein, den du nicht mehr tragen
musst.

Wenn du willst, bleib noch einen Moment.
Dann öffne langsam die Augen. Oder kehre zurück zu dem, was du gerade getan hast.

Du musst nichts erreichen. Aber du darfst etwas lassen.