Coaching
Press

Susanne Grandt und Vera Llewellyn-Davies sind zwei erfahrene Karriere-Beraterinnen.

Seit 2007 begleiten sie erfolgreich Menschen, die sich beruflich neu orientieren wollen. Als ausgebildete und zertifizierte Business Coaches und Facilitatoren unterstützen sie Einzelpersonen und Teams durch Coaching und Beratung in ihrer Entwicklung.
Sie verfügen außerdem über langjährige Berufserfahrung in unterschiedlichen Positionen in internationalen Unternehmen.

Die Autorinnen leben in München.

www.susannegrandt.de www.llewellyndavies.de

Susanne Grandt
Vera Llewellyn-Davies

Jetzt erfolgreich bewerben!

Ein Arbeitsbuch

Coaching
Press

© 2022 Coaching Press
Umschlaggestaltung: Eva Dahme, www.diedahme.de unter Verwendung eines Fotos von istock.com/magnetic_Mcc © istockphotos
Foto Susanne Grandt: Anne Kaiser Fotografie – Capture your Soul
Foto Vera Llewellyn Davies: Thorsten Jochim Fotografie – Licht. Auge. Zeit.
Satz: Johanna, Conrad, Buch&media GmbH, www.buchmedia.de
Druck und Bindung: BoD – Books on Demand
ISBN: XXXX XXXX XXXX

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der elektronischen, mechanischen oder photographischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen, Internet oder Video, auch einzelner Teile des Textes, von Bildern, ebenso wie der Übersetzung in andere Sprachen.
Die in diesem Werk wiedergegebenen Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. können auch ohne besondere Kennzeichnung Marken sein und als solche den gesetzlichen Bestimmungen unterliegen.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet unter dnb.d-nb.de abrufbar.

Für alle,
die den Mut haben, sich auf
den Weg zu machen.

Inhalt

Vorwort **9**

A. So arbeiten Sie mit diesem Buch **12**

B. Machen Sie sich startklar! Eine Bestandsaufnahme **14**

Übung 1: Der Baum der Erkenntnis 15
Übung 2: Standortbestimmung 19
Übung 3: Kenntnisse, Fähigkeiten, Hard Skills 25
Übung 4: Erkunden Sie Ihre Soft Skills 27

C. Bewerbungsunterlagen **32**

Lebenslauf 33
Anschreiben 42
Kreativität in den Bewerbungsunterlagen 44
Initiativbewerbung 45

D. Das Vorstellungsgespräch **47**

»Warum sollen wir uns für Sie entscheiden?« 51
Umgang mit der IST-Situation: Was sind Ihre Stärken? 56
Was tun, wenn der Headhunter zweimal klingelt? 62
Aspekte im Telefoninterview 67
Das Interview im virtuellen Raum 72
Schwierige Fragen im Vorstellungsgespräch 74
Gehaltsverhandlung 79
Der rote Faden im Lebenslauf 83
Checkliste für das Vorstellungsgespräch 88

Das Geheimnis eines gelungenen Vorstellungsgesprächs 91
Ein Wort zum Thema Hobbys 94
Sprünge im Lebenslauf 96
Gängige Fragen und mögliche Antworten 101
Fragen an den potenziellen Arbeitgeber 107

E. Die ersten Tage im neuen Job 109

Vorbereitung auf den Tag X 109
Eigenpräsentation 111
Mitschreiben erwünscht 113
Kleider machen Leute 113
Auf zu neuen Ufern 114
Neues Team – neue Herausforderung 115
Neutrale Gesprächspartner in schwierigen Situationen 117
Einstand 117

F. Tipps und Links 120

Gehaltsrechner und Gehaltsstudien 120
Internetportale für Stellensuche 121
Netzwerke und Karrieremessen 121
Muster und Vorlagen für Ihre Bewerbungen 122

G. Abschlussgedanken 134

Danksagung 139
Bildnachweis 140

Die Fabel von den Fröschen

Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten.
Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen.
Am Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen.

Dann endlich – der Wettlauf begann.

Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne. Statt die Läufer anzufeuern, riefen Sie also »Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen« oder »Das ist einfach unmöglich!« oder »Das schafft ihr nie!« Und wirklich schien es, als sollte das Publikum recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf.
Das Publikum schrie weiter: »Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!«

Und wirklich gaben bald alle Frösche auf – alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte – und als einziger das Ziel erreichte.
Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert, und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war.

Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen.



Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!

(Verfasser unbekannt)

Vorwort

Angenommen, Sie hätten bereits die Zusage für Ihren Traumjob, wie würden Sie sich fühlen? Welche Hürden auf dem Weg zur Zusage hätten Sie gemeistert und auf welche wären Sie am meisten stolz?

Wir kennen Ihre Antworten auf diese Fragen nicht, können Ihnen aber sagen, dass das Wichtigste auf dem Weg zum Ziel Ihr erster Schritt war.

Dem Wunsch, sich zu verändern, auch Taten folgen zu lassen, sich und anderen zu sagen »Ja, ich suche einen neuen Job« ist nicht nur der erste Schritt, er ist auch gleichzeitig der schwerste. Bewusst führt er Sie in einen Umbruch und damit in eine Unsicherheit.

Wenn Sie in der Umorientierungsphase sind, dann schwirren wahrscheinlich Fragen in Ihrem Kopf wie z. B.: »Wer sagt mir, dass es für mich besser wird?«, »So schlecht ist mein alter Job vielleicht doch nicht«, »Treffe ich die richtige Entscheidung?« oder »Werde ich mich bewähren?«

Und die Tatsache, dass Sie sich nicht jeden Tag bewerben und vielleicht wenig Erfahrung darin haben oder aber schon lange keine Erfahrung mehr damit haben, verunsichert noch mehr.

Auch das Umfeld ist nicht immer eine Unterstützung. Ihnen begegnen vielleicht Bemerkungen wie: »In diesen Zeiten traust du dich das?«, »Mir wäre das Risiko zu groß!«, »Du hast doch einen sicheren Job! Die Arbeitslosenzahlen steigen«, »Wer sagt dir, dass es woanders besser wird?«

Oder haben Sie Ihren Job verloren? Dann bricht oft Ihre ganze Welt zusammen und es kann Ihnen den Boden unter den Füßen wegziehen.
Fragen wie »Bekomme ich jemals wieder einen vergleichbaren Job?«, die Scham »Was habe ich dazu beigetragen?« und »Was denken die anderen?«

lähmen und tragen nicht dazu bei, sich positiv gestimmt der Suche nach einem neuen Job zu widmen.

In einem vermeintlich perfekten Umfeld neigt man dazu, sich abzugrenzen und als Außenseiter zu fühlen.

In all diesen Situationen kommt es auf Folgendes an: Orientiere ich mich an den anderen, oder vertraue ich auf mich selbst? Und wie kann ich von der Erfahrung profitieren, die andere vor mir gemacht haben?

Genau hier kommen wir ins Spiel. Vor rund zehn Jahren erhielten wir bei einem Erwachsenenbildungsträger die Aufgabe, Arbeitssuchende dabei zu unterstützen, einen neuen Job zu finden, der sie langfristig erfüllt und den sie damit gern und gut ausfüllen. Über 500 Coachees haben wir mittlerweile auf ihrem Weg zu einem neuen Job begleitet. Um mehr Menschen an unseren Erfahrungen teilhaben zu lassen, entschieden wir uns, dieses Buch zu schreiben.

Unser Ziel ist es, Ihnen damit einen Leitfaden zu geben, an dem Sie sich orientieren können und der Sie durch den gesamten Bewerbungsprozess begleitet.

Die Haltung des tauben Frosches aus der obigen Fabel steht für uns sinnbildlich für eine beispielhafte Grundhaltung während Ihrer **Phase der Neuorientierung und Bewerbung.**

Lassen Sie sich nicht von außen irritieren, haben Sie den Mut, Ihren eigenen Weg zu gehen, und machen Sie weiter, auch wenn sich der Erfolg nicht gleich einstellt.
Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und Ihr Können, suchen Sie sich in Ihrem Umfeld positive Unterstützung und bitten Sie um Hilfe, wenn es Ihnen zielführend erscheint.

Und last, but not least: Seien Sie gefasst auf kleine Einheiten des Scheiterns und der Rückschläge, die vermeintlich Ihren Weg behindern. Sie gehören zu Ihrem Weg. Auch einen Marathon können Sie nicht aus dem Stand laufen.
Wie im Sport gehören auch zu einem gelingenden Bewerbungsprozess Übung, Ausdauer, Motivation, Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Best-Practice-Erfahrung von Fachleuten mit zu Ihren Schritten auf dem Weg zu einem beruflichen Neuanfang.

Danke für Ihr Vertrauen, wir wünschen Ihnen von Herzen das Beste auf dieser spannenden Reise.

Ihre
Susanne Grandt & Vera Llewellyn-Davies

Noch eine Anmerkung: Sprache ist etwas Schönes. Wir sind der Meinung, gerade auch ein Sachbuch wie das vorliegende möchte man in einem Fluss lesen und verstehen. Wir haben daher bewusst auf störende, gendergerechte Formulierungen verzichtet. Wir verwenden keine Sternchen, Schrägstriche oder Doppelpunkte und meinen trotzdem ALLE. *Wir Autorinnen erlauben uns, nicht ganz »politically correct« zu sein, allein um der Lesbarkeit willen. Seien Sie versichert, dass wir trotzdem jede einzelne Leserin, jeden Leser und alle anderen ansprechen. Vielen Dank für Ihr Verständnis für unser Sprachgefühl. Jetzt kann es losgehen …*

So arbeiten Sie mit diesem Buch

Ziel dieses Buchs ist es, dass wir als erfahrene Vermittlungsberater und Coaches Ihnen Einblicke in das Know-how unserer langjährigen Beratungspraxis geben. Wir beschreiben den gesamten Bewerbungsprozess, von den ersten Überlegungen bis zu den ersten 100 Tagen im neuen Job. Das Buch richtet sich an Jobsuchende, sich neu orientierende und sich umorientierende Menschen.

Es ist leicht zu lesen und kein nüchternes Sachbuch.

Wenn Sie schon immer wissen wollten, wie Sie schnell Ihren alten Job an den Nagel hängen und im Handumdrehen einen neuen beginnen können, dann sollten Sie dieses Buch wieder aus der Hand legen. Denn das wird es Ihnen nicht bieten. Wenn Sie aber erfahren möchten, wie Sie sich fundiert auf den Bewerbungsprozess vorbereiten können und bereit sind, sich im Vorfeld auf Übungen einzulassen, in denen Sie sich mit sich selber auseinandersetzen und sich dafür auch die Zeit nehmen, haben Sie mit diesem Buch die richtige Wahl getroffen. Warum? Weil das Wissen um sich selbst DER entscheidende Erfolgsfaktor für den Bewerbungsprozess ist.

Der erste Teil des Buches enthält viele Übungen, die Ihnen helfen, Ihren Standort zu bestimmen und damit gut in den Prozess zu starten. Das ist zeitintensiv und nicht immer einfach. Haben Sie das große Ganze im Auge: Der Weg ist das Ziel!

Im zweiten Teil finden Sie praxiserprobte Informationen zu allem, was Sie im Bewerbungsprozess wissen müssen. Und das kurz und knackig. Lassen Sie uns also da beginnen, wo Sie stehen.
Nicht, wo Sie stehen wollen oder sich wünschen zu stehen, sondern genau da, wo Sie sich heute befinden.


„Allem Anfang
wohnt ein
Zauber inne.“
Hermann Hesse

Machen Sie sich startklar! Eine Bestandsaufnahme

Der beste Start in den Bewerbungsprozess ist unserer Erfahrung nach eine ehrliche **Auseinandersetzung** mit sich, seiner Vergangenheit und Gegenwart.

Warum?

Nur wenn ich genau weiß, wo ich herkomme, was ich in der Vergangenheit gemeistert habe, aus welchen Fehlern ich gelernt habe und welche Erfahrungen ich im Gepäck habe, nur dann kann ich auch klar und konkret ausdrücken, wo ich hinwill, welchen Job ich zukünftig ausüben, welchen **Schwerpunkt** ich legen möchte, an welchen Stellen ich bereit bin, Kompromisse einzugehen und auch, was ich in Zukunft nicht mehr will.

Daher laden wir Sie ein zu einer **Bestandsaufnahme.** Zu Ihrer Bestandsaufnahme.

Wir haben Ihnen dafür eine Übung zusammengestellt, die Ihnen Klarheit verschafft über das, was Sie ausmacht, was Sie mitbringen und was Sie unterstützt. Alles was Sie dafür benötigen, ist ein großes Stück Papier, viele bunte Stifte und mindestens zwei Stunden Zeit.

Diese Zeit ist gut investiert, denn Sie werden sie mit Ihrer Herkunft, Ihren Erlebnissen und Ihrem **Werdegang** verbringen.