

Konstruktiver Umgang mit Absagen

Nimm dir Zeit, um die Absage zu verarbeiten!

- Absagen sind ein normaler Teil des Bewerbungsprozesses und nicht persönlich zu nehmen. Akzeptiere die Entscheidung des Unternehmens.
- Gib dir selbst Raum, um enttäuscht zu sein. Nimm deine Emotionen ernst, aber lass dich nicht dauerhaft von ihnen überwältigen.
- Solltest du dir damit schwertun, organisiere dir professionelle Unterstützung.

Reflektiere die gewonnenen Erfahrungen!


- Überlege, was du aus dem Bewerbungsprozess gelernt hast.
- Passen z.B. die Reihenfolge und Formulierung deiner Fähigkeiten in deinen Bewerbungsunterlagen wirklich zur Stellenanzeige und zum Unternehmen?

Fokussiere dich auf deine Stärken!

- Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Stärken und Erfolge.
- Wenn du verunsichert bist: Frag dir nahestehende Menschen, was sie an dir schätzen.

Bitte ggf. um Feedback!

- Falls das Unternehmen Feedback anbietet und du dir das - evtl. nach einer Pause der Verarbeitung - zutraust, frage höflich nach konstruktiver Kritik.

 [Unser „Leitfaden fürs Nach-Telefonieren“ kann dich dabei unterstützen!](#)

- Nutze dieses Feedback und arbeite es in zukünftige Bewerbungen ein.



Suche nach neuen Möglichkeiten!

- War die Stelle, auf die du dich beworben und eine Absage erhalten hast, wirklich zu dir passend?
- Suche nach anderen Unternehmen oder Positionen, die zu deinen Fähigkeiten und Zielen passen.
- Nutze die Zeit nach der Absage eventuell dafür, um deine Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern: Vielleicht besuchst du gerade jetzt den Kurs, der dich schon immer interessiert hat?

Nutze berufliche Netzwerke!

- Wende dich an dein berufliches Netzwerk und informiere die dazugehörigen Personen über deine Jobsuche.
- Verbinde dich - eventuell auch mit dem Einsatz von Social Media - mit Personen in der Branche oder in anderen Unternehmen, die dein Interesse wecken.

