

GELASSENER DURCH JOBSUCHE, BEWERBUNG UND BERUFLICHEN DRUCK

10 IMPULSE, WENN DEIN
KOPF NIE WIRKLICH PAUSE
MACHT

PATRICIA FUNK
WWW.PATRICIAFUNK.DE



Vielleicht kennst du das:

Du gibst dir Mühe.

Du willst souverän wirken.

Du möchtest überzeugen.

Du möchtest alles richtig machen.

Und trotzdem kreisen die Gedanken:

„War ich gut genug?“

„Was denken die jetzt?“

„Warum bin ich so aufgeregt?“

„Warum wirken andere scheinbar
gelassener?“

Und irgendwann wird Jobsuche oder
beruflicher Druck nicht nur anstrengend.

Sondern persönlich.

Viele Menschen versuchen dann
noch mehr:

noch mehr vorbereiten

noch mehr nachdenken

noch mehr kontrollieren

Aber genau hier liegt oft das Problem:
Stress entsteht nicht nur durch äußere
Situationen.

Oft laufen im Hintergrund automatische
Muster ab, die unbewusst Druck erzeugen.

Die nächsten Impulse sollen dir helfen, wieder
mehr Ruhe, Klarheit und Vertrauen in dich
selbst zu finden.

1. Wenn dein Körper vor einem Gespräch in Alarm geht:

Vielleicht kennst du Gedanken wie:
Hoffentlich vergesse ich nichts
Ich darf mich jetzt nicht blamieren

Mini Übung:

4–8 Atmung

4 Sekunden einatmen

8 Sekunden ausatmen

4–6 Wiederholungen

Längeres Ausatmen kann deinem Nervensystem helfen, wieder mehr Sicherheit wahrzunehmen.

2. Nutze deine Körperhaltung bewusst:

Unser Körper beeinflusst nicht nur, wie andere uns wahrnehmen.

Er beeinflusst auch, wie wir uns selbst fühlen.

Vor einem Gespräch:

Beide Füße bewusst auf den Boden, beide

Füße schulterbreit aufstellen,

Wirbelsäule und Kopf aufrecht, Schultern

locker zurück

Blick gerade

ruhig atmen

Während des Gesprächs:

nicht klein machen

nicht ständig zusammensinken

nicht permanent Hände verstecken

Frage:

Wie würde ich sitzen oder stehen, wenn ich mich bereits sicher fühlen würde?

3. Perfektion baut Mauern auf. Authentizität schafft Verbindung:

Gerade im Bewerbungsgespräch versuchen viele Menschen:

perfekt zu wirken

keine Fehler zu machen

nur die richtigen Antworten zu geben

Doch oft entsteht dadurch Druck.

Menschen erinnern sich selten an perfekte Antworten.

Menschen erinnern sich daran, wie sie sich mit dir gefühlt haben.

Neue Frage:

Nicht:

Wie wirke ich perfekt?

Sondern:

Wie möchte ich wirken?

4. Wenn du nach Gesprächen alles analysierst:

Unser Gehirn versucht häufig im Nachhinein durch Denken Sicherheit herzustellen.

Frage dich:

Was sind Fakten?

Und was interpretiere ich gerade?

5. Wenn du dich ständig mit anderen vergleichst:

Du vergleichst oft deine Unsicherheit mit der Außenseite anderer.

Mini Übung:

Schreib spontan drei Dinge auf:

Worauf bist du stolz?

Was bringst du mit?

Was zeichnet dich aus?

6. Wenn du Angst hast, etwas Falsches zu sagen.

Frage dich:

Was wäre realistisch das Schlimmste, das passieren könnte?

Und danach:

Selbst wenn das passiert:

Könnte ich damit umgehen?

7. Wenn du eine Absage direkt persönlich nimmst:

Reframing:

Eine Absage ist Information.

Nicht dein Wert.

Nicht passend bedeutet nicht automatisch nicht gut genug.

8. Wenn du im Gespräch vor allem gefallen möchtest:

Neue Frage:

Nicht:

Mögen die mich?

Sondern:

Passe ich überhaupt hierhin? Will ich diesen Job?

9. Wenn du dich kleiner machst, als du bist:

Vielleicht spielst du deine Erfolge herunter,
erklärst deine Stärken vorsichtig oder sagst
Sätze wie:

„Ach, so besonders ist das nicht.“

Mini Übung:

Schreib vor deinem nächsten Gespräch
3 klare Sätze auf:

Was kann ich gut?

Was habe ich schon geschafft?

Was bringe ich mit?

Nicht, um arrogant zu wirken.

Sondern um dich selbst nicht zu vergessen.

10. Wenn du Angst hast, den falschen Job anzunehmen

Druck kann dazu führen, dass wir nur noch denken:

„Hauptsache, ich bekomme irgendwas.“
Aber ein Job darf nicht nur dich auswählen.
Du darfst auch prüfen, ob er zu dir passt.

Mini Reframing:

Nicht nur:

„Wollen die mich?“

Sondern auch:

„Will ich dort wirklich arbeiten?“

DAS WICHTIGSTE ZUM SCHLUSS:

Diese Impulse können dir helfen, in stressigen Momenten ruhiger zu werden.

Aber wenn du immer wieder merkst:
„Ich weiß eigentlich, was mir guttun würde und reagiere trotzdem immer wieder gleich.“

... dann geht es oft nicht nur um Stress. Sondern um Muster im Hintergrund.

Kostenloser Stressanalyse-Call:

- ✓ Was stresst dich gerade wirklich?
- ✓ Welche Muster erzeugen immer wieder Druck?
- ✓ Was ist dein nächster sinnvoller Schritt?



Ich nehme mir bewusst Zeit für jede einzelne Person.