



Studie 2022

# BEWERBEN WÄHREND DER ARBEITSLOSIGKEIT.

**Bewerbungstrainings für Arbeitsuchende.  
Was läuft gut? Was kann verbessert werden?**

**iu**  
INTERNATIONALE  
HOCHSCHULE

# WÄHREND DER ARBEITSLOSIGKEIT AN DEN BEWERBUNGS- SKILLS FEILEN? MACHT SINN.

**SICH DAS X-TE MAL FÜR EINEN JOB BEWERBEN UND  
EINE ABSAGE BEKOMMEN KANN ZERMÜRBEND SEIN.  
SPÄTESTENS NACH DER ZIGSTEN ABSAGE KOMMEN DIE  
SELBSTZWEIFEL UND MEIST VÖLLIG UNBEGRÜNDETE  
ÄNGSTE AUF. GUT, WENN MAN DESHALB AUF DEN  
BEWERBUNGSPROZESS PERFEKT VORBEREITET IST.  
DOCH GENAU HIER GIBT ES LAUT DEN ERGEBNISSEN  
DER AKTUELLEN STUDIE DER IU INTERNATIONALEN  
HOCHSCHULE (IU) NOCH HANDLUNGSBEDARF.**

**Die Wichtigkeit von Bewerbungstrainings wird von vielen erkannt.** Obwohl sich die Mehrheit dabei als gut vorbereitet für den Bewerbungsprozess einstuft, wird das Bewerbungstraining selbst als wichtig angesehen. Knapp 63 Prozent sind grundsätzlich motiviert, an einem solchen Training teilzunehmen. Und das, obwohl 83,4 Prozent angeben, dass ihre Bewerbungsunterlagen bereits sehr gut ausgearbeitet sind. Das zeigt, dass viele Arbeitssuchende bereit sind, an ihren Skills und ihrer Bewerbung zu feilen.

**Fast alle Befragten, die bereits ein Bewerbungstraining absolviert haben, gaben an, dass während des Trainings die Überarbeitung des Lebenslaufs an erster Stelle steht.** Wenn es jedoch um die persönlichen Bedürfnisse geht, ist die gezielte Vorbereitung auf ein Bewerbungsgespräch viel wichtiger für ein erfolgreiches Bewerbungstraining als die Überarbeitung des Lebenslaufs und des Anschreibens. Und auch die Vorbereitung auf Gehaltsverhandlungen wird häufiger gewünscht als dann in der Realität bei Bewerbungstrainings umgesetzt.

**Wenn es darum geht, welchen Mehrwert ein Bewerbungstraining bieten soll, dann wünschen sich die Arbeitssuchenden insbesondere mehr Sicherheit und Selbstvertrauen.** Erst danach werden die eigentliche Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch sowie die Aussicht auf eine konkrete Anstellung beziehungsweise Arbeitsplatzvermittlung genannt.

**Viele der Bewerbungstrainings sind jedoch nicht individuell genug.** Nur jede:r zehnte Befragte ist mit dem bereits absolvierten Bewerbungstraining sehr zufrieden. 46,6 Prozent sind eher bis sehr unzufrieden. Fast die Hälfte konnte das Gelernte nicht anwenden. Dies liegt unter anderem an den bestehenden Diskrepanzen zwischen den benötigten Inhalten und den tatsächlich im Bewerbungstraining besprochenen Inhalten.

**Unser Fazit: Damit ein Bewerbungstraining als erfolgreich bewertet wird, muss es vor allem mehr Sicherheit und Selbstvertrauen vermitteln und auf die konkrete Bewerbungssituation vorbereiten. Im direkten Vergleich ist die Optimierung der Bewerbungsunterlagen weniger wichtig als das Stärken der Soft Skills. Bewerbungstrainings sollten daher eher in Richtung individuelles Coaching als allgemeines Training gehen.**

# INHALT

**4****VIER WICHTIGE ERKENNTNISSE.**

Bewerbungstraining in der Arbeitslosigkeit.

**5****DIE ZUVERSICHT ÜBERWIEGT.**

Fakten zu Jobaussichten und Bewerbung.

**7****MEHR ERFOLG BEIM BEWERBEN.**

Erwartungen an ein Bewerbungstraining.

**11****NOCH LUFT NACH OBEN.**

Erfahrungen mit dem Bewerbungstraining.

**15****ÜBER DIE STUDIE.**

Fakten zu den Studienteilnehmer:innen.

**15****IMPRESSUM**

**BEWERBUNGSTRAINING IN DER ARBEITSLOSIGKEIT.**

# VIER WICHTIGE ERKENNTNISSE.

**JEDE:R ZWEITE HAT BEREITS AN EINEM BEWERBUNGSTRAINING TEILGENOMMEN.**

**53,5%**

haben bereits ein Bewerbungstraining absolviert beziehungsweise sind gerade dabei.

**78,3%**

fühlen sich grundsätzlich gut vorbereitet, wenn es um die Bewerbung geht.

**VIELE SIND BEREIT FÜR DEN BEWERBUNGSPROZESS.**

**62,6%**

sind sehr bis eher motiviert, wenn es um Bewerbungstrainings geht.

**DIE MOTIVATION FÜR EIN BEWERBUNGSTRAINING? IST GRUNDSÄTZLICH VORHANDEN.**

**53,5%**

sind eher bis sehr zufrieden mit dem bereits absolvierten Bewerbungstraining.

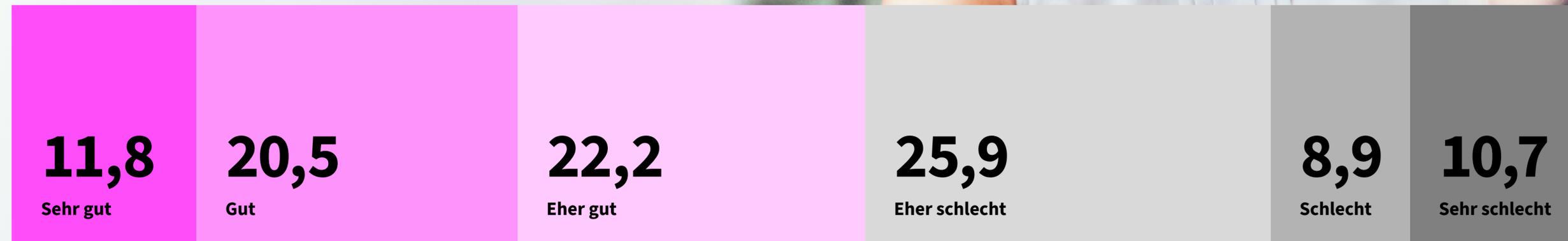
**NUR DIE HÄLFTE IST TATSÄCHLICH ZUFRIEDEN.**

FAKTEN ZU JOBAUSSICHTEN UND BEWERBUNG.

# DIE ZUVERSICHT ÜBERWIEGT.

Die Aussicht auf einen neuen Job wird von etwas mehr als der Hälfte der Befragten (54,5 Prozent) als positiv angesehen. Dem gegenüber stehen 45,5 Prozent, die ihre Chancen als eher schlecht bis sehr schlecht einstufen.

Wie schätzen Sie Ihre Aussicht auf eine (neue) Tätigkeit allgemein ein? In %



54,5

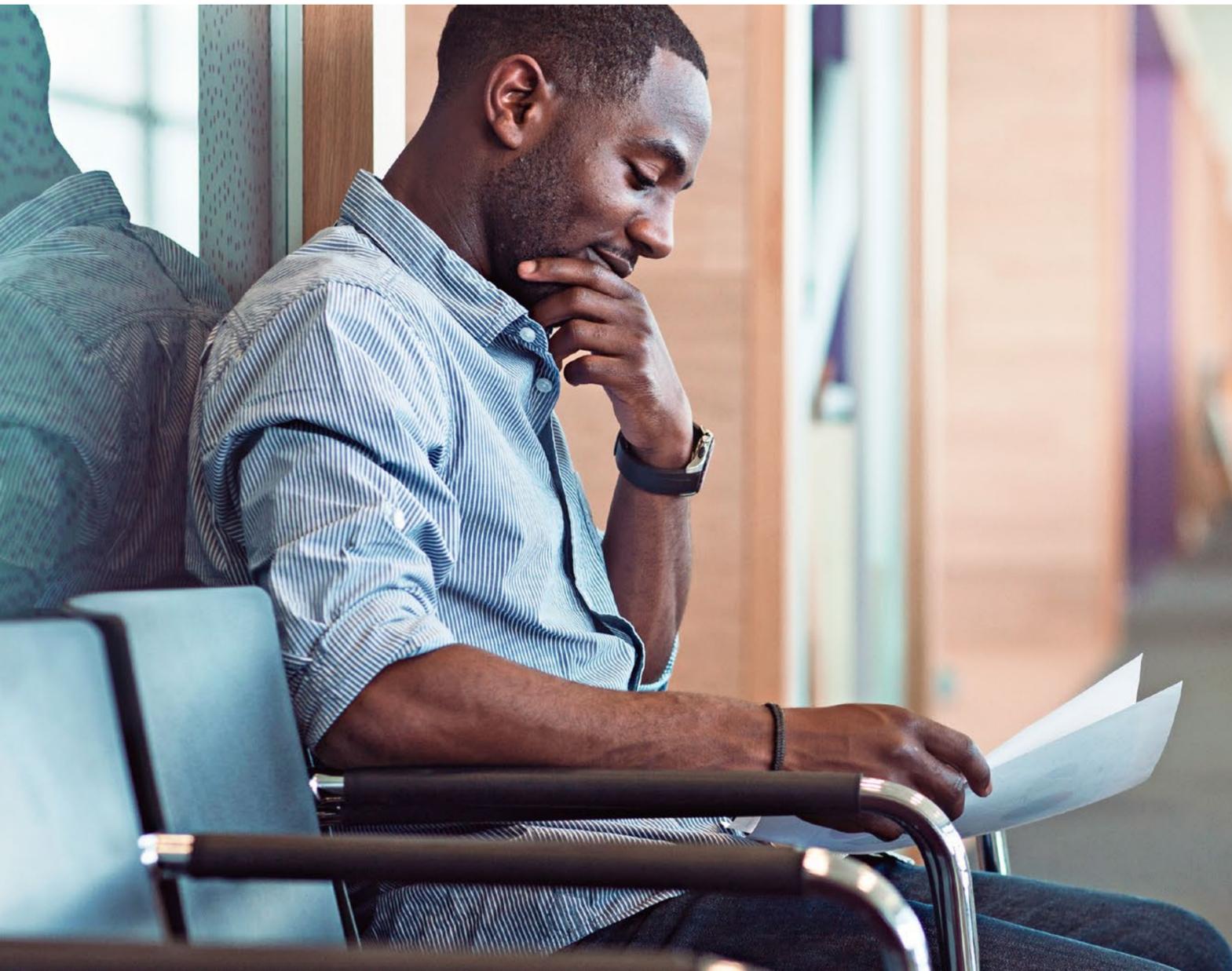
45,5

## GUT VORBEREITET FÜR DIE ZUKUNFT. UND DIE BEWERBUNG.

Grundsätzlich sehen die befragten Arbeitssuchenden ihre Vorbereitung als positiv an. Vor allem, wenn es um gut ausgearbeitete Bewerbungsunterlagen und den Bewerbungsprozess selbst geht.

### Wie sehr stimmen Sie folgenden Aussagen zu?

In %; Top-3-Box auf 6er-Skala (stimme voll und ganz zu / stimme zu / stimme eher zu)



**74,7**

„Hinsichtlich meiner Stärken und Kompetenzen fühle ich mich sehr selbstsicher.“

**78,3**

„Ganz allgemein betrachtet fühle ich mich gut vorbereitet für den Bewerbungsprozess.“

**73,3**

„Ich fühle mich selbstbewusst in meinem Auftreten und in meiner Kommunikation.“

**83,4**

„Meine Bewerbungsunterlagen sind sehr gut ausgearbeitet.“

**ERWARTUNGEN AN EIN BEWERBUNGSTRAINING.**

**MEHR ERFOLG**

**BEIM BEWERBEN.**

**DIE MOTIVATION FÜR EIN BEWERBUNGSTRAINING? IST TENDENZIELL VORHANDEN.**

Wenn es um das Bewerbungstraining geht, sind knapp 63 Prozent der Befragten grundsätzlich motiviert. Fast jede:r Zehnte ist jedoch auch sehr unmotiviert, ein Bewerbungstraining zu absolvieren.

Wie würden Sie generell Ihr Motivationslevel in Bezug auf ein Bewerbungstraining beschreiben? In %

**37,4**

Eher unmotiviert / unmotiviert / sehr unmotiviert

**62,6**

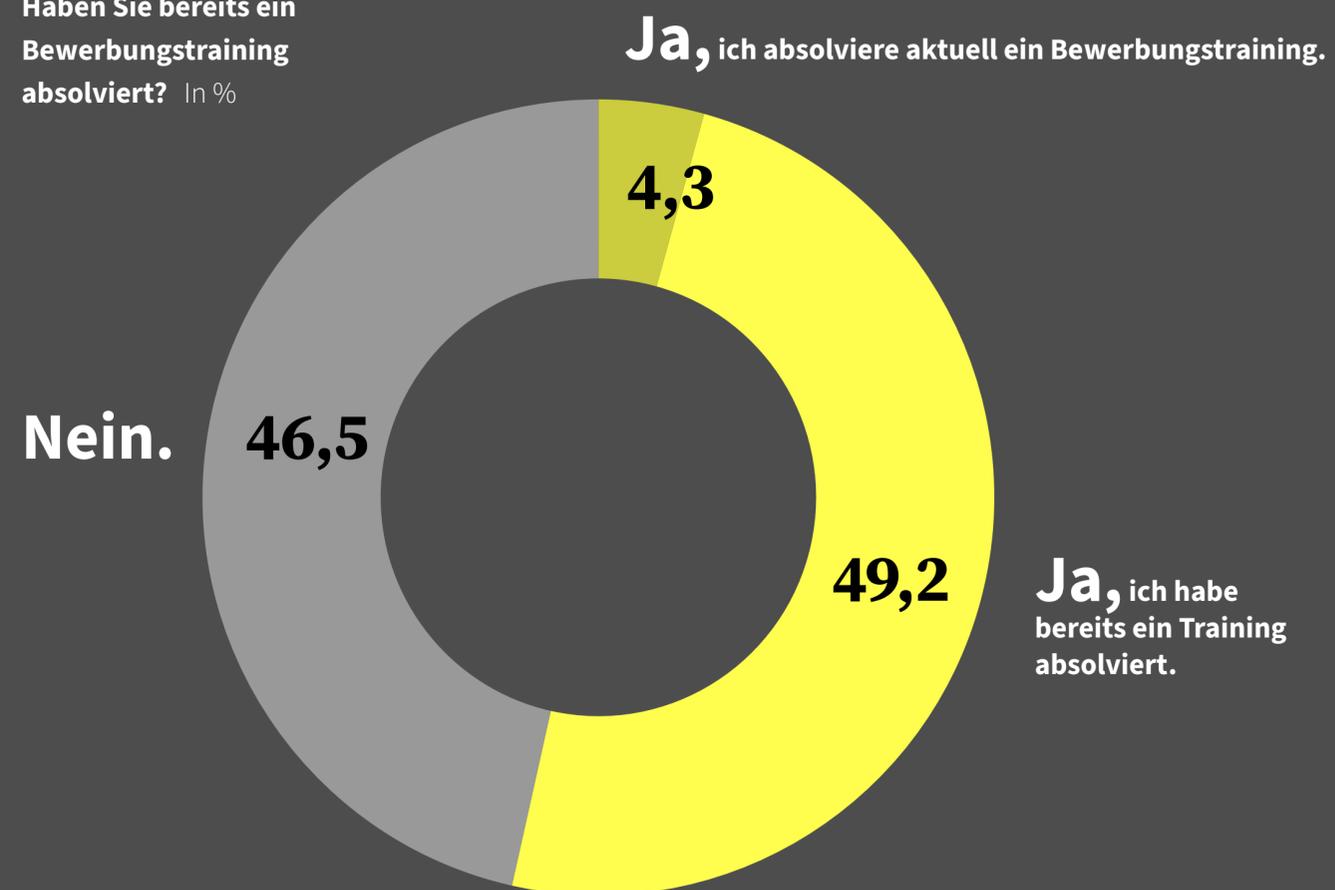
Sehr motiviert / motiviert / eher motiviert



## WER MACHT MIT – BEI EINEM BEWERBUNGSTRAINING?

Über die Hälfte der befragten Arbeitssuchenden haben bereits ein Bewerbungstraining absolviert beziehungsweise sind gerade dabei. Die andere Hälfte hat noch an keinem Training teilgenommen. Von dieser Gruppe hat wiederum über die Hälfte nicht vor, in naher Zukunft an einem Bewerbungstraining teilzunehmen.

Haben Sie bereits ein  
Bewerbungstraining  
absolviert? In %



UND WER BEZAHLT DAS  
BEWERBUNGSTRAINING?

**85,3%\***

der Befragten geben an,  
dass das Bewerbungs-  
training von der Arbeits-  
agentur/dem Jobcenter  
finanziert wurde.

\* Wurde das Bewerbungstraining über die  
Arbeitsagentur/das Jobcenter finanziert?

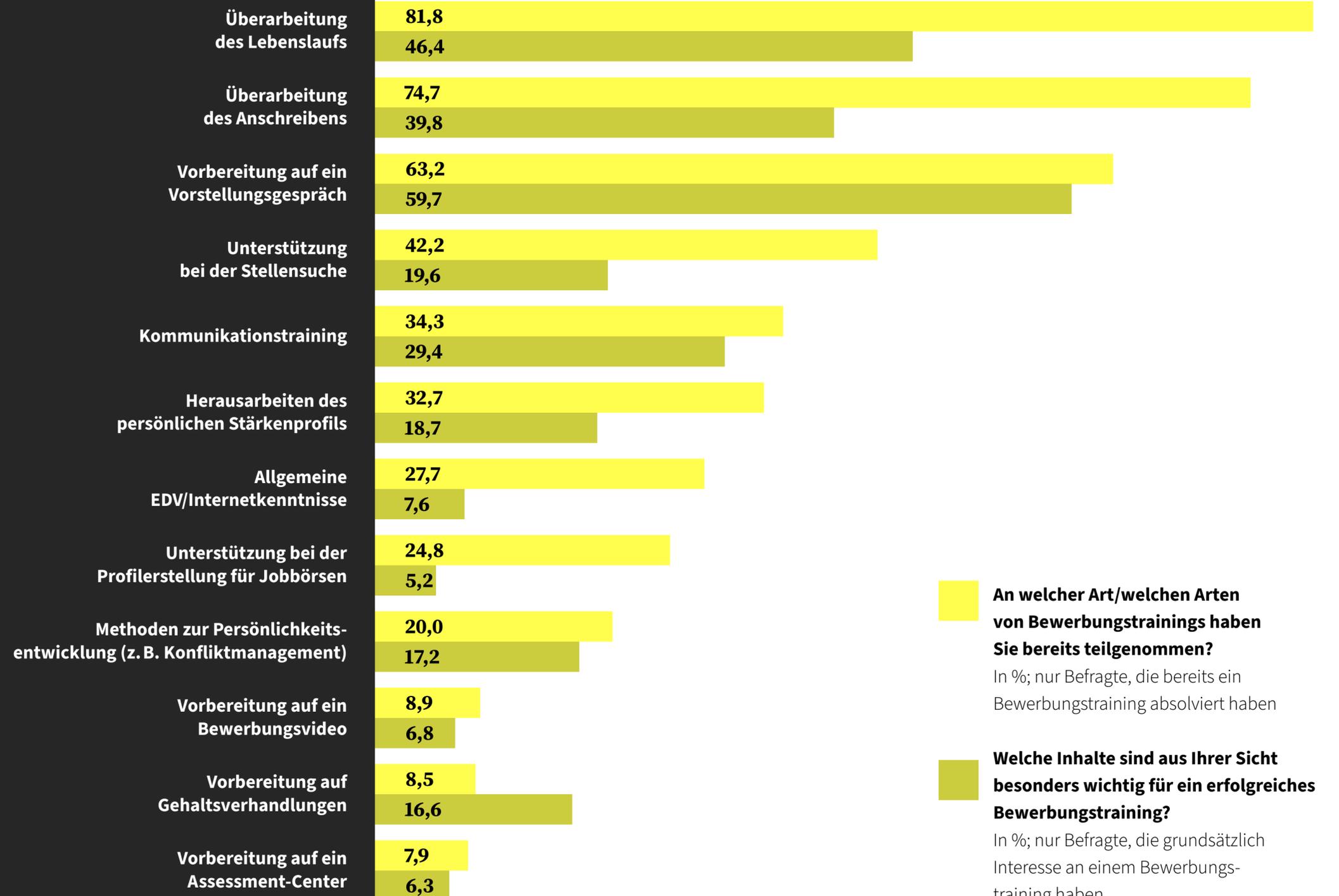
Nur Befragte, die bereits ein  
Bewerbungstraining absolviert haben

# INHALTE DES BEWERBUNGSTRAININGS: DIE FAKTEN ENTSPRECHEN NUR TEILS DEN ERWARTUNGEN.

Die Überarbeitung des Lebenslaufs und des Bewerbungsschreibens sind die meistgenannten Inhalte eines Bewerbungstrainings. Erst an dritter Stelle wird von den Befragten die Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch genannt.

**Allerdings finden knapp 60 Prozent der Befragten, dass die Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch trainiert werden sollte.**

Erst dann folgt die Überarbeitung des Lebenslaufs oder auch des Bewerbungsschreibens.



## DER MEHRWERT? MEHR (SELBST-)SICHERHEIT.

Mehr Sicherheit und Selbstvertrauen ist der meistgenannte Aspekt, wenn es um den Mehrwert eines Bewerbungstrainings geht. Erst dann kommt die gute Vorbereitung auf ein Bewerbungsgespräch oder auch die mögliche Aussicht auf eine Anstellung.

Was erwarten Sie von einem Bewerbungstraining beziehungsweise welchen Mehrwert muss Ihnen ein Bewerbungstraining bieten, damit Sie dieses als erfolgreich bewerten? Offene Frage; gruppiert; Top-10-Nennungen; nur Befragte, die grundsätzlich Interesse an einem Bewerbungstraining haben

Aussicht auf Einstellung oder Vermittlung

Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch

Mehr Sicherheit & Selbstvertrauen

Kommunikationsfähigkeit ausbauen

Hilfe beim Lebenslauf

Neue Fähigkeiten dazugewinnen

Aufzeigen von Stärken und Schwächen

Bessere Vorbereitung

Bewerbungsunterlagen optimieren

Individuell auf die Person eingehen

”

**Gerade nach Zeiten längerer Arbeitslosigkeit und / oder vielen Absagen auf Bewerbungen ist für Arbeitssuchende ein Gewinn an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen in Bewerbungssituationen ein entscheidender Faktor, um auch trotz vieler Hindernisse und gegebenenfalls weiterer Absagen nicht aufzugeben.“**



**Prof. Dr. Immanuel Ulrich**  
Professor für Hochschuldidaktik & Psychologie an der IU Internationalen Hochschule

**ERFAHRUNGEN MIT DEM BEWERBUNGSTRAINING.**

# NOCH LUFT NACH OBEN.

Was die Zufriedenheit mit dem Bewerbungstraining angeht, sind die Befragten in zwei Lager aufgeteilt.

Die eine Hälfte tendiert mehr zur positiven Seite, die andere Hälfte ist eher bis sehr unzufrieden.

**Nur jede:r Zehnte war tatsächlich sehr zufrieden mit dem Bewerbungstraining.**

**Generell: Wie zufrieden waren Sie mit dem Bewerbungstraining?**

In %; nur Befragte, die bereits ein Bewerbungstraining absolviert haben

**10,3**

Sehr zufrieden

**20,6**

Zufrieden

**22,6**

Eher zufrieden

**18,4**

Eher unzufrieden

**14,9**

Unzufrieden

**13,3**

Sehr unzufrieden

**53,5**

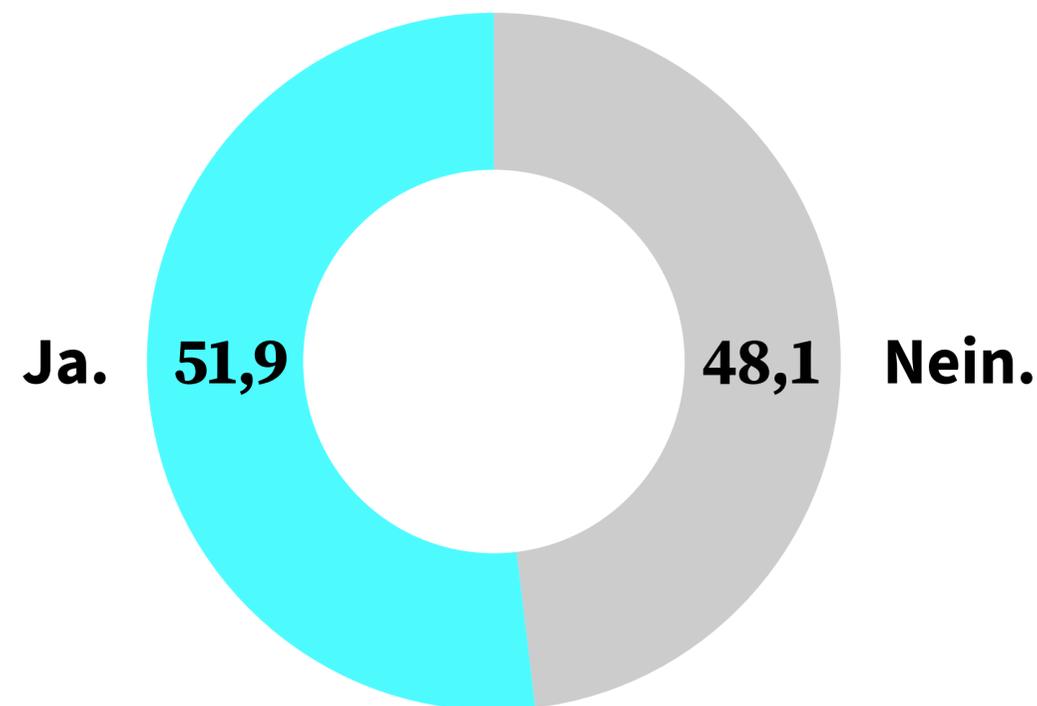
**46,6**

## WAS BRINGT SO EIN BEWERBUNGSTRAINING?

**Nur etwa die Hälfte gibt an, dass sie das Gelernte bereits in einer realen Bewerbungssituation einsetzen konnte.** Die andere Hälfte konnte es nicht anwenden. Die Hauptgründe sind hier, dass das im Bewerbungstraining Erlernete nicht hilfreich genug war und einige Befragte noch zu keinem Bewerbungsgespräch eingeladen wurden.

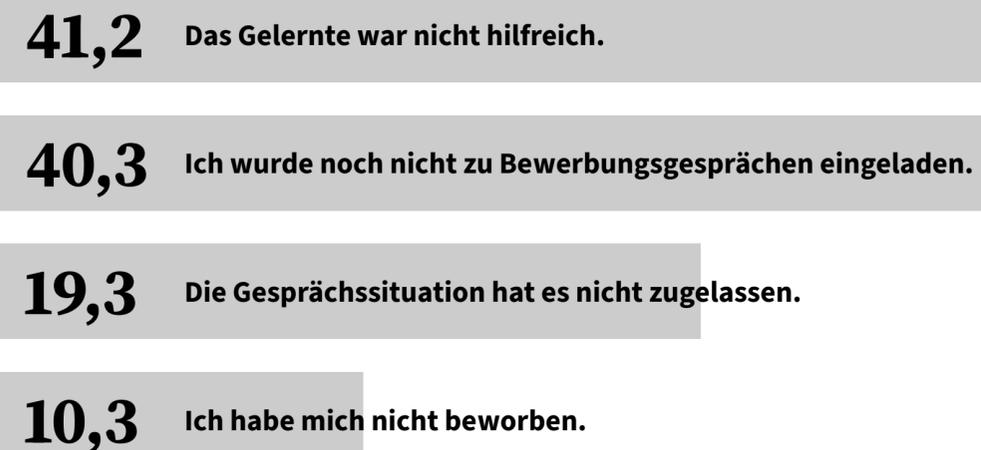
### Konnten Sie das im Bewerbungstraining Gelernte schon in einer realen Bewerbungssituation anwenden?

In %; nur Befragte, die bereits ein Bewerbungstraining absolviert haben



### Warum konnten Sie das Gelernte nicht anwenden?

In %; Top-4-Nennungen; nur Befragte, die bereits ein Bewerbungstraining absolviert haben und das Gelernte nicht anwenden konnten



**Für eine Einstellung sind in der Regel beide Schritte des Bewerbungsprozesses – die schriftliche Bewerbung und das Vorstellungsgespräch – erfolgreich zu durchlaufen. Arbeitsuchende wünschen sich dabei zu beiden Schritten, insbesondere zu letzterem, Hilfen durch Bewerbungstrainings. Während viele Bewerbungstrainings gut auf den ersten Schritt vorbereiten, fehlt der zweite Schritt, die Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch, bei noch jedem dritten Bewerbungstraining. Daher werden die aktuellen Bewerbungstrainings nur als bedingt hilfreich empfunden.“**



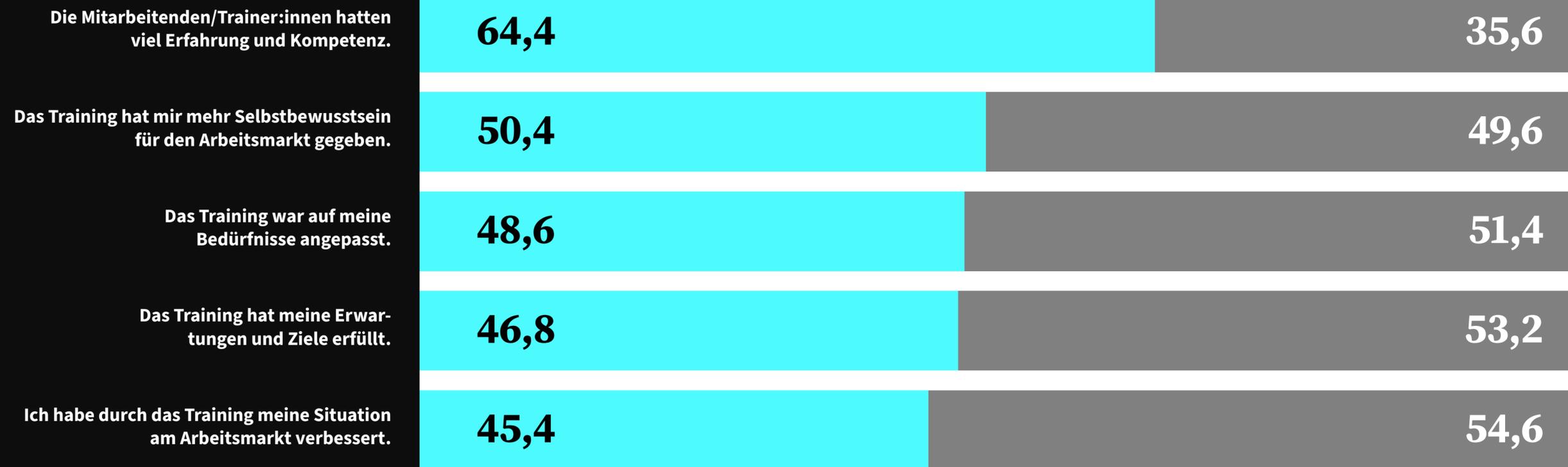
**Prof. Dr. Immanuel Ulrich**  
Professor für Hochschuldidaktik  
& Psychologie an der  
IU Internationalen Hochschule

# KOMPETENZ UND INDIVIDUALITÄT PUNKTEN.

Mehr als 64 Prozent der Befragten stimmen eher bis voll zu, dass die Mitarbeitenden beziehungsweise die Trainer:innen des Bewerbungstrainings viel Erfahrung und viele Kompetenzen hatten. **Fast 55 Prozent der Befragten geben jedoch auch an, dass sich ihre Situation auf dem Arbeitsmarkt durch das Training eher nicht bis gar nicht verbessert hat.**

## Wie sehr stimmen Sie folgenden Aussagen zu?

In %; nur Befragte, die bereits ein Bewerbungstraining absolviert haben



STIMME VOLL UND GANZ ZU /  
STIMME ZU / STIMME EHER ZU

STIMME EHER NICHT ZU / STIMME  
NICHT ZU / STIMME GAR NICHT ZU



# INSGESAMT GEHEN DIE BEWERBUNGSTRAININGS IN DIE RICHTIGE RICHTUNG, ...

... sie sind aber bezüglich der Passung auf die Wünsche der Arbeitssuchenden noch ausbaufähig. Hierzu bieten sich zielgruppenspezifische, modulare Formate an – Arbeitssuchende wählen nur die Module, die sie benötigen. Ein Bewerbungstraining zur schriftlichen Bewerbung kann gut in einem Online-Format stattfinden, bei welchem die Teilnehmenden direkt am PC ihre Dokumente überarbeiten können. Ein Bewerbungstraining zur Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch muss hingegen in Präsenz stattfinden, damit alle vor Ort das Gespräch üben können. Dabei muss auch der Duktus der Branche – zum Beispiel Bank versus Bau – beachtet werden.“

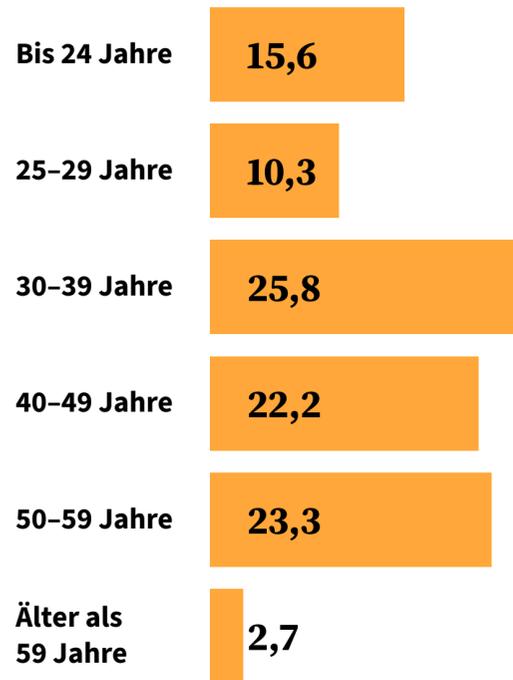
**Prof. Dr. Immanuel Ulrich**

Professor für Hochschuldidaktik & Psychologie an der  
IU Internationalen Hochschule

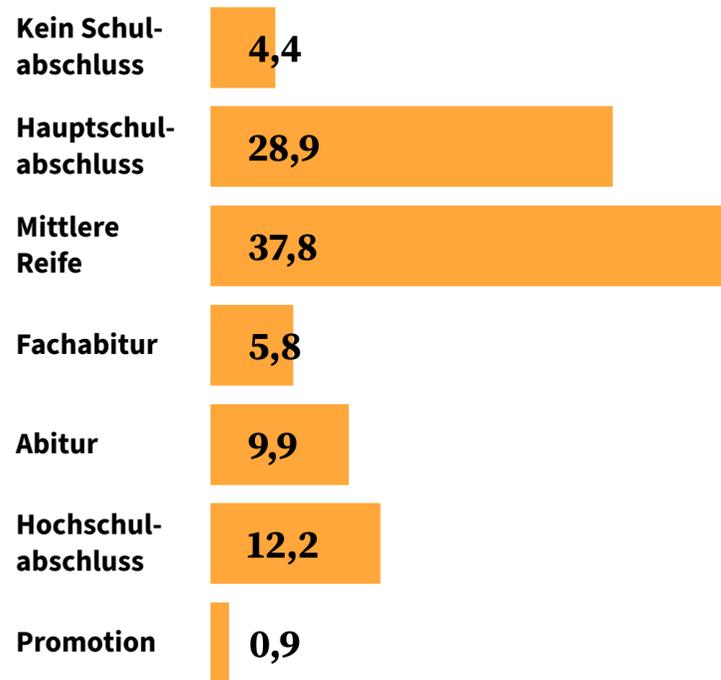
## FAKTEN ZU DEN STUDIENTEILNEHMER:INNEN.

# ÜBER DIE STUDIE.

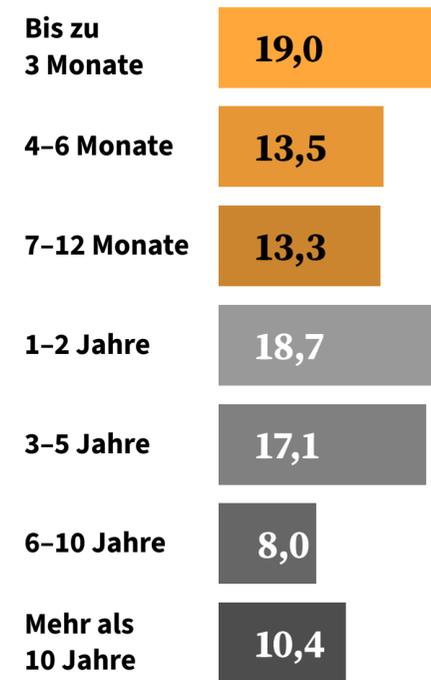
### ALTER In %



### HÖCHSTER BILDUNGSABSCHLUSS In %



### WIE LANGE SIND SIE ARBEITSUCHEND? In %

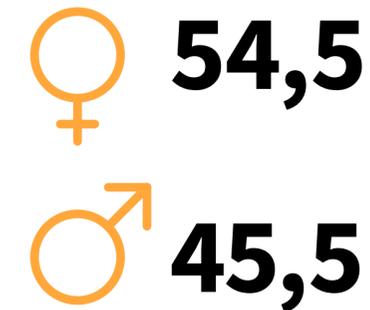


# 1.026

## Befragte

Zielgruppe: Arbeitsuchende in Deutschland

### GESCHLECHT\* In %



\* Obwohl die Geschlechtszugehörigkeit mehr erfordert als eine binäre Klassifizierung in weiblich und männlich, sind die derzeit verfügbaren Daten für eine solche Analyse begrenzt. In der Regel sind die Zahlen zu gering, um eine Aufschlüsselung nach zusätzlichen Variablen zu ermöglichen. Daher wird in dieser Studie das Geschlecht nur in einem binären System betrachtet.

## IMPRESSUM

### Herausgeberin:

IU Internationale Hochschule  
Juri-Gagarin-Ring 152 · 99084 Erfurt  
iu.de

Das Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft des Landes Thüringen ist für die IU Internationale Hochschule an allen Studienorten in hochschulrechtlichen Angelegenheiten zuständig.

Zeitraum der Befragung:  
17.05.2022 – 30.05.2022  
Anonyme Befragung via Tivian  
Panel: Cint

## Kontakt zu uns?!

Bei Fragen oder Anmerkungen erreichst Du uns unter: [research@iu.org](mailto:research@iu.org)

### Besuche uns auch auf:

