

# Tipps für eine erfolgreiche Bewerbung



So klappt's mit der Jobsuche

Liebe Mitarbeitende im Projekt ÖgB, kurz vor Projektende stellen wir Ihnen noch einmal einige Tipps für eine erfolgreiche Bewerbung vor. Wir haben Florian Stock, Arbeitsvermittler bei der NEUE Arbeit, nach seinen Tipps für eine erfolgreiche Bewerbung befragt:

1

**Der erste Eindruck zählt!** Der persönliche Eindruck und die Sympathie spielen eine wesentliche Rolle. Und genau dazu kann ein erstes Telefonat vor dem Absenden der Bewerbungsunterlagen dienen.

2

**Den richtigen Ansprechpartner finden!** In vielen Stellenanzeigen wird bereits ein konkreter Ansprechpartner aus der Personalabteilung genannt. In diesen Fällen ist klar, wer zu kontaktieren ist.

3

**Passen Sie Ihre Bewerbung an!** Nach dem Erstkontakt gilt es, die neuen Informationen in die Bewerbungsunterlagen einzuarbeiten. Gibt es Dinge, die besonders wichtig sind?

So erreichen Sie uns

Falls Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, rufen Sie uns an:

**Birte Bross**  
0201/52326-133  
0172/1524870  
(Dienstag – Freitag, 8:00-13:00 Uhr)

**Carolin L'Episcopo**  
0201/523263-122  
0162/1000846

**Christian Medias**  
0201/52326-169  
0162/1004757

**Email:**  
Oegb@neue-arbeit-essen.de

**Bitte beachten Sie die Maskenpflicht an allen Standorten der NEUE ARBEIT!**

Kontakte

Frauenberatungsstelle:  
0201 / 786568 (täglich 10:00 – 13:00 Uhr)

E-Mail: info@frauenberatung-essen.de

Suchtberatung des Diakoniewerks Essen für alkohol- und medikamentenabhängige Menschen und deren Angehörige:  
0201 / 2864-295 230  
(donnerstags 9:00 – 16:00 Uhr,  
freitags 9:00 – 13:00 Uhr)

Opfer-Telefon WEISSER RING  
Telefon: 116 006, erreichbar täglich von 7:00 – 22:00 Uhr  
Flyer „Gewalt gegen Männer“ über [https://weisserring.de/sites/default/files/wr\\_flyer\\_gewaltgegenmanner\\_rzdigital.pdf](https://weisserring.de/sites/default/files/wr_flyer_gewaltgegenmanner_rzdigital.pdf), Telefonnummer für betroffene Männer wie oben (116 006). Onlineberatung über <https://weisser-ring.de/>

Hotline des LVR-Klinikums:  
0201/438-755 200 (8:00 – 16:00 Uhr)  
Unterstützung bei psychischen Schwierigkeiten, familiären Konflikten etc.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



# NEWSLETTER FACHBEREICH VERMITTLUNG



NEUE ARBEIT der Diakonie Essen gGmbH

Ausgabe 9

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bereich Öffentlich geförderte Beschäftigung der NEUE ARBEIT,

heute erhalten Sie den neuen Newsletter Ihrer ÖgB-JobCoaches. In dieser 9. Ausgabe des Newsletters führen wir Sie in aller Kürze ein in die sogenannte „Body 2 Brain“-Methode, die auf dem Wissen basiert, dass Körper und Gefühle sich wechselseitig beeinflussen. Wir zeigen Ihnen beispielhaft zwei Übungen, die sie einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Außerdem gehen wir der Frage nach, was eigentlich eine gute Bewerbung ausmacht. Zu diesem Zwecke haben wir unseren Kollegen Herrn Florian Stock hinzugezogen, der als Arbeitsvermittler in verschiedenen Projekten der NEUE ARBEIT tätig ist und aus seiner langjährigen Erfahrung schöpfen kann.

Wir hoffen, Sie können auch aus diesem Newsletter wieder etwas mitnehmen – für den Endspurt in ÖgB, aber auch für Ihren weiteren beruflichen und persönlichen Weg!

Bitte denken Sie nach wie vor daran, dass Sie sich für persönliche Gespräche telefonisch anmelden, damit wir weiterhin unnötige Wege, Wartezeiten und Begegnungen im Flur weitestgehend vermeiden können.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihre ÖgB-JobCoaches!

## Inhalt dieser Ausgabe

- Body to brain
- Tipps für eine erfolgreiche Bewerbung

Angeklickt:

[www.neue-arbeit-essen.de](http://www.neue-arbeit-essen.de)

Seit einigen Monaten erscheint die Webseite der NEUE ARBEIT in einem neuem Design und mit neuen Inhalten. Schauen Sie rein, es lohnt sich!



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds

Die Body 2 Brain Methode wurde von der Neurologin und Körperpsychotherapeutin Dr. Claudia Croos-Müller entwickelt.

Die "Schaltzentrale" aller körperlichen und seelischen Vorgänge ist das Gehirn. Hier werden Informationen aufgenommen, verarbeitet, abgespeichert und für neue Handlungen abgerufen - sowohl im seelischen / emotionalen als auch im körperlichen Bereich.

Durch Milliarden von Nervenzellen/ Nervenverschaltungen sind sämtliche Bereiche und Fähigkeiten des Gehirns untereinander direkt oder indirekt miteinander verbunden, ebenso alle bewussten und unbewussten Reaktionen auf Erlebnisse. Dadurch zeigt sich auch der Gemütszustand durch die Körperhaltung. Umgekehrt beeinflussen die Körperhaltung / körperliche Aktivitäten den Gemütszustand.

**Die Body2Brain Methode beruht auf diesen Erkenntnissen der wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Gefühlen.**

Durch bestimmte willentliche Körperhaltungen und Körpertätigkeiten wird Einfluss genommen auf die Affekte - entweder beruhigend bei Wut und Panik oder stimulierend bei Niedergeschlagenheit und Ängstlichkeit.

Forschungen der Kognitionswissenschaften haben gezeigt, dass beispielsweise bei Bewegungen und Haltungen sowohl der Rhythmus - schnell/langsam - als auch die Rich-

tung - aufwärts/vorwärts - einen teilweise signifikanten Einfluss haben auf die Stimmung, die Erinnerung oder eine Handlung.

Die Body2Brain Übungen sind kinderleicht und einfach, überwiegend unauffällig und somit im Alltag jederzeit anwendbar. Sie setzen keine besondere Sportlichkeit/ Beweglichkeit/ Meditationsfähigkeit voraus. Wie bei allen Trainings kommt es nur durch häufiges und regelmäßiges Üben zu einem nachhaltigen Effekt, der in einer Änderung der neuronalen Strukturen besteht.

**Gerne laden wir Sie zu einer kleinen Übung ein!**

**„Daumen hoch“**

Daumen hoch bewirkt eine Anerkennung deiner selbst und schafft gute Gefühle.

**Die Übung:**

Daumen hoch - das geht immer. Einfach den Daumen strecken und hochhalten. Im Stehen, im Sitzen, im Liegen, beim Gehen: Daumen hoch. Beim Blick in den Spiegel: Daumen hoch. Und dabei bitte lächeln! Bevor du deine Wohnung verlässt: Daumen hoch. Wenn du das Ganze verstärken willst (und das ist manchmal wichtig): Strecke beide Daumen in die Luft. Doppeltes Okay.

**Mehr Wissen:**

Der Daumen hat durch seine besondere Beweglichkeit eine Sonderstellung unter den

Fingern; auch im Gehirn sind ihm mehr Nervenstrukturen zugeordnet. Daumenbewegungen trainieren immer zahlreiche Nervenzellen im Gehirn. Aufwärtsbewegungen sind positive Sinnesreize, die stimulierende Hormone freisetzen.

**„Schulterwurf“**

Schulterwurf vertreibt Ärger und schlechte Träume, sorgt für Heiterkeit und Gelassenheit, aktiviert wichtige Bereiche im Gehirn.

**Die Übung:**

Schulterwurf? Ganz einfach: Arm nach vorne etwas hochheben und Hand und Finger locker ausstrecken. Und jetzt: wusch - Arm über die Schulter nach hinten bewegen. Eine leichte Wurfbewegung - von vorne über die Schulter: wusch! Und jetzt rechts und links im Wechsel. Am besten so lange, bis ein Gefühl von heiterer Gleichgültigkeit und Gelassenheit aufkommt. Gleichgültig sollte dir zum Beispiel ein Tagesärger sein, der dich vom guten Schlafen abhält. Wirf ihn über die Schulter. Wusch! Gleichgültig sollte dir auch die Sorge vor dem nächsten Tag sein: Wirf sie über die Schulter und schlage gelassen und zuversichtlich ein. Schulterwurf - wusch!

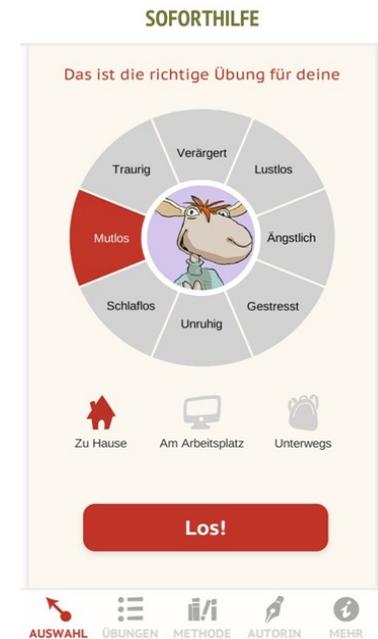
**Mehr Wissen:**

Dynamische Aufwärtsbewegungen und Wegwerf-Bewegungen werden über Nervenbahnen dem Gehirn gemeldet und verarbeitet. Der Rechts-Links-Rhythmus verstärkt diesen Effekt: ursprüngliche emotionale Belastung wird reduziert. Durch häufiges Üben können negative Muster aufgelöst und stattdessen

neue positive neuronale Verschaltungen geschaffen werden.

Für den psychomentalen Notfallkoffer gibt es eine **kostenlose App** mit kleinen Body 2 Brain Übungen zur Überwindung schwieriger emotionaler Augenblicke im App Store unter: Body 2 Brain.

**Weitere Informationen:** <http://www.croosmueller.de/>



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

