

Gratis-Webinar · Lerntransfer-Handout

## 43 Sekunden. Was du jetzt weißt: und was du damit tust.

*Theorie verändert nichts, es sei denn, du tust es.*

Du hast gerade 40 Minuten lang gesehen, wie Recruiter wirklich entscheiden. Nicht theoretisch — aus der Perspektive von jemandem, der 25 Jahre lang auf der anderen Seite saß. Dieses Handout sichert das Gelernte. Drei Übungen, die du heute noch machst.

### Insider-Check:

In 25 Jahren Recruiting habe ich eines gelernt: Die besten Kandidaten scheitern selten am Können. Sie scheitern daran, dass sie das Spiel nicht kennen. Wer weiß, wie die andere Seite liest, schreibt anders. Besser. Wirksamer.

### Übung 1: Selbstcheck. Was habe ich mitgenommen?

Beantworte ehrlich. Kein Anspruch auf Perfektion — nur auf Klarheit.

#	Kriterium	✅ Erledigt	⚠️ Noch offen
1	Ich weiß, was 43 Sekunden, F-Muster und der Ja-/Nein-Stapel bedeuten.		
2	Ich verstehe, warum ATS-Software meinen Lebenslauf aussortieren kann, bevor ein Mensch ihn sieht.		
3	Ich kenne die 5 häufigsten Vorurteile gegen 45+ und weiß, dass ich sie aktiv adressieren muss.		
4	Ich kann Muss- von Kann-Anforderungen in einer Stellenanzeige unterscheiden.		
5	Ich weiß, wie ich 5–7 Keywords aus einer Anzeige extrahiere und in meinen Lebenslauf spiegele.		
6	Ich erkenne Code-Wörter wie »dynamisch«, »Hands-on« oder »junges Team« und weiß, was sie wirklich bedeuten.		

## Übung 2: Reflexion. Raus aus dem Kopf, rein aufs Papier

Was hat mich an der Recruiter-Perspektive am meisten überrascht?

Wie würde ein Recruiter meinen aktuellen Lebenslauf in 8 Sekunden lesen? Was sieht er zuerst und was übersieht er?

Nimm eine echte Stellenanzeige, die dich interessiert. Analysiere sie:

<b>Stelle / Firma:</b>	
<b>Muss-Anforderungen (max. 5):</b>	
<b>Kann-Anforderungen:</b>	
<b>Meine 5–7 Keywords:</b>	
<b>Code-Wörter + Übersetzung:</b>	
<b>Was NICHT in der Anzeige steht:</b>	
<b>Bewerbung: Ja / Nein? Warum?</b>	

### **Wirkung:**

Wer die andere Seite des Schreibtischs kennt, schreibt nicht mehr für sich: sondern für 43 Sekunden Aufmerksamkeit. Wer eine Anzeige wirklich liest, schickt keine generische Bewerbung mehr. Das ändert alles.

## Übung 3: Meine 7-Tage-Aufgabe

Zwei Aufgaben. Sieben Tage. Kein Theorie-Overkill, nur Umsetzung.

### 🎯 Aufgabe 1: Der 8-Sekunden-Test

Drucke deinen aktuellen Lebenslauf aus. Halte ihn einer Person, die ihn noch nicht kennt, für exakt 8 Sekunden unter die Nase. Dann weg. Frag sie: Was hast du gesehen? Was nicht? Schreib das Ergebnis hier auf.

Was hat die Person in 8 Sekunden gesehen?

Was hat sie NICHT gesehen?

Meine Konsequenz:

### 🎯 Aufgabe 2: Eine echte Anzeige dekodieren

Such dir eine Stellenanzeige, die dich wirklich interessiert. Markiere alle Muss-Kriterien. Extrahiere 5–7 Keywords. Dekodiere mindestens 2 Code-Wörter. Finde 1 Lücke (was NICHT in der Anzeige steht). Triff eine Entscheidung: Bewerben oder nicht?

Das nehme ich konkret mit:	
Das erledige ich bis zum:	
Ich spreche darüber mit:	

### Du verstehst jetzt das Spiel. Aber verstehen ist nicht gewinnen.

Im Online-Kurs lernst du, wie du deinen Lebenslauf konkret aufbaust, dein Anschreiben formulierst und den versteckten Arbeitsmarkt nutzt.

**Bewerbung 45+ · Der Online-Kurs · 97 € mit Rabattcode: webinar97 (Rabattcode nur für kurze Zeit)**

→ <https://www.hand-aufs-herz.co.at/bewerbung45plus>

Friedrich W. Ploier · 25 Jahre Recruiting · Jetzt auf deiner Seite.