

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
----------------------	-----------

## **1 Wo stehe ich? .....** 13

<b>Standortbestimmung .....</b>	<b>14</b>
---------------------------------	-----------

Was heisst Karriere? .....	14
----------------------------	----

Stärken- und Schwächenprofil ausarbeiten .....	15
--	----

Selbstbild – Fremdbild .....	18
------------------------------	----

<b>Kompetenzen erwerben .....</b>	<b>20</b>
-----------------------------------	-----------

Sozialkompetenz .....	21
-----------------------	----

Selbstvertrauen für erfolgreiches Verhandeln .....	22
--	----

Lebenskunst .....	24
-------------------	----

<b>Berufliche Neupositionierung .....</b>	<b>25</b>
---	-----------

Was passt zu mir? Wo gehöre ich hin? .....	26
--	----

Entwicklungsmöglichkeiten beim jetzigen Arbeitgeber .....	27
---	----

Ich verliere meine Stelle .....	29
---------------------------------	----

Ich suche eine neue Stelle .....	32
----------------------------------	----

Ich will eine andere Richtung einschlagen .....	36
---	----

<b>Sich Überblick über den Arbeitsmarkt verschaffen .....</b>	<b>37</b>
---	-----------

Wachstumsbranchen bieten mehr Chancen .....	39
---	----

Mein Wert auf dem Arbeitsmarkt .....	39
--------------------------------------	----

Arbeiten und studieren in der EU .....	40
--	----

Aus dem Ausland kommend auf Stellensuche .....	41
--	----

## **2 Wie suche ich eine Stelle? .....** 45

<b>Professionell auf Stellensuche .....</b>	<b>46</b>
---	-----------

Geschicktes Timing .....	46
--------------------------	----

Follow-up: Fassen Sie telefonisch nach .....	47
--	----

Absagen verkraften .....	49
--------------------------	----

Fit sein und Druck aushalten .....	51
------------------------------------	----

<b>Stellensuche über Netzwerke und Social Media .....</b>	<b>52</b>
Persönliches Netzwerk aufbauen und nutzen .....	53
Kontakte anbahnen – (k)eine Hexerei .....	55
Social Media erfolgreich einsetzen .....	57
Social Media als Informationsquelle .....	61

<b>Stellensuche übers Internet .....</b>	<b>62</b>
Online-Stellenportale und Arbeitgeber-Webseiten .....	62
E-Mail-Bewerbung .....	64
Online-Bewerbung .....	65
Per E-Mail oder doch per Post? .....	66
Was passiert mit den Daten? .....	67

<b>Initiativbewerbung .....</b>	<b>67</b>
Gelegenheit macht Jobs .....	68
Muster von Initiativbewerbungen .....	69

<b>Stellensuche über Stelleninserate .....</b>	<b>73</b>
So interpretieren Sie Stellenangebote .....	74
Mut zum hohen Anforderungsprofil! .....	74
Welche Art Bewerbung wird verlangt? .....	75

<b>Stellensuche über Personaldienstleister .....</b>	<b>77</b>
Berater sollen echte Gesprächspartner sein .....	77
Stellenvermittler .....	79

### **3 Goldene Regeln der Bewerbung .....** 81

<b>Wirkung erzielen – Aufmerksamkeit erregen .....</b>	<b>82</b>
Telefonisch punkten mit Ihrer Stimme .....	83
Persönlich gestaltet, präzise geschrieben – Ihr Bewerbungsdossier .....	84
Foto ja oder nein? .....	85

<b>Das vollständige Bewerbungsdossier .....</b>	<b>86</b>
Bewerbungsbrief mit Mustern .....	87
Motivationsschreiben mit Muster .....	92

Curriculum Vitae mit Mustern .....	93
Wem gehören die Bewerbungsunterlagen? .....	99

<b>Arbeitszeugnisse und Referenzen</b> .....	100
Wen wähle ich als Referenzperson? .....	100
Arbeitszeugnis .....	101
Was sagt eine Arbeitsbestätigung aus? .....	104

## **4 Das Vorstellungsgespräch** ..... 107

<b>Wie bereite ich mich auf das Interview vor?</b> .....	108
Informationen über das Unternehmen einholen .....	108
Fragenliste erstellen .....	109
Am Tag davor .....	110
Pünktlich erscheinen .....	111

<b>Der Gesprächstermin: So führen Sie einen Dialog</b> .....	112
Ihr Gegenüber – ein Mensch wie Sie und ich .....	112
Das habe ich zu bieten .....	113
Interviewer – Detektive in Zeitnot .....	114
Sich selbst bleiben und Stil beweisen .....	115
Keine Angst vor Tests! .....	116
Ein zweites Gespräch .....	117
Schnuppern hilft entscheiden .....	118
Welche Schlüsse zieht die Interviewerin? .....	119

<b>Unter die Lupe genommen</b> .....	121
Berufliche Vergangenheit und Zukunft .....	121
Stärken und Schwächen – Ihre Selbsteinschätzung .....	123
Achtung, privat! .....	124
Wie sieht der Arbeitsplatz aus? .....	126
Informationen von der jetzigen Stelleninhaberin .....	126

<b>Digitale Trends in der Personalselektion</b> .....	127
Nutzen Sie die Vorteile .....	128

## **5 Lohn und Vertrag aushandeln** ..... 131

**Die Kunst des Verhandelns** ..... 132

Der Lohn ..... 132

Vorgehen in der Diskussion ..... 133

13. Monatslohn oder Gratifikation? ..... 135

Stunden- oder Monatslohn? ..... 135

Provisionen und Beteiligungen ..... 136

Der Eintrittstermin ..... 136

**Der Arbeitsvertrag** ..... 138

Was gehört in den Arbeitsvertrag? ..... 139

Was ist ein Gesamtarbeitsvertrag? ..... 139

Stellenbeschreibung mit Muster ..... 140

Probezeit ..... 142

Kündigungsfristen ..... 143

Lohnfortzahlung bei Krankheit und Unfall ..... 144

Pensionskasse ..... 145

## **6 Stellensuche nach Mass** ..... 149

**Ich suche eine Lehrstelle** ..... 150

Welchen Beruf als Grundbildung wählen? ..... 150

Es ist nicht mein Traumberuf, aber ... ..... 151

Bewerbung mit Mustern ..... 152

Zum Interview eingeladen ..... 155

**Ich bin Berufseinsteiger oder Quereinsteigerin** ..... 156

Lernen, sich zu verkaufen ..... 157

**Ich arbeite Teilzeit – auch als Mann** ..... 158

Warum Teilzeitarbeit? ..... 159

Jobsharing ..... 160

Anstellungsform und Lohn ..... 160

**Ich steige wieder ein** ..... 162

Nie ganz aussteigen! ..... 162

Langsam, aber sicher .....	163
Mit 40 einen neuen Beruf erlernen? .....	165

<b>Ich war mein halbes Leben in dieser Firma</b> .....	167
Sich vorstellen und sich verkaufen üben .....	167
Nur keine zu schnellen Entscheidungen treffen .....	168
Ein Zwischenzeugnis verlangen .....	168
Wer kommt als Referenz infrage? .....	170

<b>Ich bin über 50</b> .....	171
Gesellschaftliche Vorurteile .....	172
Altersangaben in Inseraten .....	173
Zukunftsorientierte Haltung in der Bewerbung .....	174
Konzessionen machen beim Lohn? .....	175

<b>Ich bin stellenlos</b> .....	176
Optimistisch sein in der Bewerbung .....	176
Ihr Ziel: Beschäftigung .....	177
Arbeitslosenversicherung .....	178
Traumstelle oder Kompromissjob? .....	179

## **7 Managementstellen**..... 183

<b>Die richtige Stufe</b> .....	184
Einstieg in eine Führungsfunktion .....	184
Von Führungsposition zu Führungsposition .....	185
Ich will/muss eine Stufe zurück .....	186

<b>Der Weg zur Kaderstelle</b> .....	187
Printmedien .....	188
Executive Search – moderne Kopffäger .....	188
NETWORKING, grossgeschrieben .....	190
Assessment-Centers .....	191
Psychohygiene während der beruflichen Neuorientierung .....	192

<b>Sich selbständig machen?</b> .....	194
<b>Bin ich der Unternehmertyp?</b> .....	195

## **8 Neue Perspektiven finden** ..... 199

<b>Setzen Sie sich Ziele!</b> .....	200
<b>Stärken sind Wegweiser</b> .....	200
<b>Motive und Motivation</b> .....	201
<b>Qualität vor Quantität</b> .....	202

<b>Weiterbildung, Zweitausbildung, Auszeit</b> .....	202
<b>Berufliche Entwicklung</b> .....	203
<b>Persönliches Wachstum</b> .....	204
<b>Sabbatical und unbezahlter Urlaub</b> .....	205

<b>Beratung und Coaching</b> .....	207
<b>Laufbahnberatung</b> .....	207
<b>Praxisbegleitung im Berufsalltag: Coaching</b> .....	208
<b>Coachen Sie sich selbst!</b> .....	209

## **Anhang** ..... 213

<b>Adressen</b> .....	214
<b>Weiterführende Links</b> .....	216
<b>Literatur</b> .....	218
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	220