

Inhalt

Vorwort	11
1 Wo stehe ich?	13
Standortbestimmung.....	14
Was heisst Karriere?.....	14
Stärken- und Schwächenprofil ausarbeiten	15
Selbstbild – Fremdbild	18
Kompetenzen erwerben	20
Sozialkompetenz	21
Selbstvertrauen für erfolgreiches Verhandeln	22
Lebenskunst	24
Berufliche Neupositionierung	25
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
Sich Überblick über den Arbeitsmarkt verschaffen	37
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
Professionell auf Stellensuche	46
Geschicktes Timing	46
Follow-up: Fassen Sie telefonisch nach	47
Absagen verkraften	49
Fit sein und Druck aushalten	51

Stellensuche über Netzwerke und Social Media	52
Persönliches Netzwerk aufbauen und nutzen	53
Kontakte anbahnen – (k)eine Hexerei	55
Social Media erfolgreich einsetzen	57
Social Media als Informationsquelle	61
Stellensuche übers Internet	62
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
Initiativbewerbung	67
Gelegenheit macht Jobs	68
Muster von Initiativbewerbungen	69
Stellensuche über Stelleninserate	73
So interpretieren Sie Stellenangebote	74
Mut zum hohen Anforderungsprofil!	74
Welche Art Bewerbung wird verlangt?	75
Stellensuche über Personaldienstleister	77
Berater sollen echte Gesprächspartner sein	77
Stellenvermittler	79
3 Goldene Regeln der Bewerbung	81
Wirkung erzielen – Aufmerksamkeit erregen	82
Telefonisch punkten mit Ihrer Stimme	83
Persönlich gestaltet, präzis geschrieben – Ihr Bewerbungsdossier	84
Foto ja oder nein?	85
Das vollständige Bewerbungsdossier	86
Bewerbungsbrief mit Mustern	87
Motivationsschreiben mit Muster	92

Curriculum Vitae mit Mustern	93
Wem gehören die Bewerbungsunterlagen?	99
Arbeitszeugnisse und Referenzen	100
Wen wähle ich als Referenzperson?	100
Arbeitszeugnis	101
Was sagt eine Arbeitsbestätigung aus?	104
4 Das Vorstellungsgespräch	107
Wie bereite ich mich auf das Interview vor?	108
Informationen über das Unternehmen einholen	108
Fragenliste erstellen	109
Am Tag davor	110
Pünktlich erscheinen	111
Der Gesprächstermin: So führen Sie einen Dialog	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
Unter die Lupe genommen	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
Digitale Trends in der Personalselektion	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 Berufseinstieger oder Quereinstiegerin	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
Ich war mein halbes Leben in dieser Firma	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
Ich bin über 50	171
Gesellschaftliche Vorurteile	172
Altersangaben in Inseraten	173
Zukunftsorientierte Haltung in der Bewerbung	174
Konzessionen machen beim Lohn?	175
Ich bin stellenlos	176
Optimistisch sein in der Bewerbung	176
Ihr Ziel: Beschäftigung	177
Arbeitslosenversicherung	178
Traumstelle oder Kompromissjob?	179
7 Managementstellen.....	183
Die richtige Stufe	184
Einstieg in eine Führungsfunktion	184
Von Führungsposition zu Führungsposition	185
Ich will/muss eine Stufe zurück	186
Der Weg zur Kaderstelle	187
Printmedien	188
Executive Search – moderne Kopfjäger	188
NETWORKING, grossgeschrieben	190
Assessment-Centers	191
Psychohygiene während der beruflichen Neuorientierung	192

Sich selbstständig machen?	194
Bin ich der Unternehmertyp?	195
8 Neue Perspektiven finden	199
Setzen Sie sich Ziele!	200
Stärken sind Wegweiser	200
Motive und Motivation	201
Qualität vor Quantität	202
Weiterbildung, Zweitausbildung, Auszeit	202
Berufliche Entwicklung	203
Persönliches Wachstum	204
Sabbatical und unbezahlter Urlaub	205
Beratung und Coaching	207
Laufbahnberatung	207
Praxisbegleitung im Berufsalltag: Coaching	208
Coachen Sie sich selbst!	209
Anhang	213
Adressen	214
Weiterführende Links	216
Literatur	218
Stichwortverzeichnis	220