

Peter Gisler, Gabrielle Leisi

# Das Laufbahnbuch



*Laufbahngestaltung, Stellensuche, be-Werbung*

<b>o Einführung</b>	<b>5</b>
<b>o.1 Ein Handbuch für alle Fälle</b>	<b>6</b>
Ratgeber zum Nachschlagen 6 ▸ Werben beim Bewerben – be-Werben 7	
<b>o.2 Prozesshaftes von Laufbahngestaltung bis Stellensuche</b>	<b>8</b>
Gestaltungsprozess 8 ▸ Prozess-Struktur und Arbeitsmodelle 8 ▸	
Standortbestimmung – Ausgangssituation 10 ▸	
Standortbestimmung – Erwerbslosigkeit 10	
<b>o.3 Prozessschritte</b>	<b>12</b>
Schritte Standortbestimmung 12 ▸ Schritte Perspektive 13 ▸	
Schritte Umsetzung 13 ▸ Prozess – Symptome und Nebenwirkungen 14	
<b>o.4 Was zählt beim be-Werben</b>	<b>15</b>
be-Werben – Leitplanken 15 ▸ Marktzugang 16	
<b>o.5 Laufbahn- und Lebensgestaltung</b>	<b>17</b>
Grundüberlegungen 17 ▸ Begriffsklärungen 17 ▸	
Laufbahngestaltung bei «Jung» und «Alt» 19	
<b>o.6 Arbeitsmarktfähigkeit versus Lebenstüchtigkeit</b>	<b>22</b>
Lebensqualität 2 ▸ Arbeitsmarktfähigkeit 22 ▸ Demografische Entwicklung 22 ▸	
Lebenslanges Lernen oder Education Permanente 23 ▸	
Eigenverantwortung 23 ▸ Lebenstüchtigkeit – eine erweiterte Sicht 24 ▸	
Aufgabe für Sie – Standortbestimmung 24	
<b>1 Standortbestimmung</b>	<b>25</b>
<b>1.1 Laufbahn- und Lebensgestaltung – Modelle</b>	<b>26</b>
Arbeitsmodell <i>Lebenerfinden</i> 26 ▸ Arbeitsmodell <i>Joberfinden</i> 28 ▸	
Standortbestimmung als Inventur 28	
<b>1.2 Arbeiten mit Arbeitsblättern</b>	<b>29</b>
Auswahl der «Reflexionen» 29 ▸ Den Prozess hüten 29 ▸	
Selbstbefragung ist lernbar 30	
<b>1.3 Arbeitsblätter Standortbestimmung</b>	<b>31</b>
Übersicht 31 ▸	
<b>Reflexion 1:</b> Selbst- und Fremdbild 32 ▸	
<b>Reflexion 2:</b> Prägende, sozialisierende Einflüsse 34 ▸	
<b>Reflexion 3:</b> Erlebte (Lebens)Qualität 35 ▸	
<b>Reflexion 4:</b> Das Ressourcen-Inventar 36 ▸	
<b>Reflexion 5:</b> Fähigkeiten.profil 38 ▸	
<b>Reflexion 6:</b> Sprachliche und digitale Kompetenzen 39 ▸	
<b>Reflexion 7:</b> Modell «Soziales Netzwerk» 40	
<b>2 Perspektive</b>	<b>43</b>
<b>2.1 Zielgerichtetheit</b>	<b>44</b>
<b>2.2 Arbeitsblätter Perspektive</b>	<b>45</b>
Übersicht 45 ▸	
<b>Reflexion 8:</b> Elemente des künftigen Alltags 46 ▸	

	Reflexion 9: Rahmenbedingungen 47	
	Reflexion 10: Einzel-Aktivitäten und -Tätigkeiten 49	
	Reflexion 11: Inserate-Check 51	
	Reflexion 12: Leben/Job erfinden 52	
<b>2.3</b>	<b>Arbeit mit dem Modell Joberfinden</b>	<b>54</b>
	Lego-Steine: «Figuren» und Szenarien erarbeiten 54	
	Lego-Bauanleitung 54	
	Modell Joberfinden als Marketingkonzept 54	
	Joberfinden und Marketingkonzept – ein Beispiel 55	
<b>2.4</b>	<b>Vision, Ziel bis Entscheidung</b>	<b>58</b>
	Imagination des Alltags 58	
	Was ist ein Ziel? 58	
	Wie kommt eine Entscheidung zustande? 59	
<b>2.5</b>	<b>Recherche</b>	<b>60</b>
	Sich lesend informieren 60	
	Vorgehen Recherche 60	
	Fazit: Reden ist wichtig 61	
	Das Reden üben 62	
<b>2.6</b>	<b>Standort- und Perspektiven-Arbeit haben Projektcharakter</b>	<b>63</b>
	Erste Schritte im Projekt-Management 63	
	Zum Ziel oder zu den Teilzielen 63	
	Begünstigendes, Behinderndes 63	
	Auswirkungen auf verschiedene Bereiche 64	
	Rollende Planung 64	

## 3 Umsetzung 65

<b>3.1</b>	<b>Stellensuche als Projekt</b>	<b>66</b>
	Mindmap 66	
	Projektordner 66	
	Das persönliche Profil im Zentrum 66	
<b>3.2</b>	<b>Stellensuche – Hintergründe</b>	<b>69</b>
	Nützliche Dienstleistungen 69	
<b>3.3</b>	<b>Stellensuche – allgemeine Wege</b>	<b>70</b>
	Inserate 70	
	Personaldienstleister 70	
<b>3.4</b>	<b>Stellensuche – unternehmerische Wege</b>	<b>72</b>
	Spontan-be-Werbung 72	
	Adressbeschaffung und Netzwerke 73	
	Spontan-be-Werbung online 74	
	Eintrag auf Jobplattform / Profile online 74	
	Stellensuche mit Social Media 75	
<b>3.5</b>	<b>Stellensuche im Ausland</b>	<b>79</b>
	Fuss fassen 79	
<b>3.6</b>	<b>Arbeitsangebote, bei denen Vorsicht geboten ist</b>	<b>80</b>
	Chiffre-Inserate 80	
	Heimarbeit, Nebenverdienste 80	
<b>3.7</b>	<b>Strategie Stellensuche</b>	<b>82</b>
	Vielseitig vorgehen 82	
	be-Werbungs-Set 83	
	Beispiel einer Strategie 83	
<b>3.8</b>	<b>Arbeitsblätter Umsetzung</b>	<b>87</b>
	Übersicht 87	
	Reflexion 13: Fähigkeiten.check 88	
	Reflexion 14: Fähigkeiten.check.zb 89	
	Reflexion 15: Fähigkeiten.performance 90	
	Reflexion 16: Wahl eines Bildungsganges 91	

<b>3.9 be-Werbung: Grundsätze</b>	<b>94</b>
Übereinstimmung des eigenen Kernprofils mit dem Anforderungsprofil 94	
Keine Alibi-be-Werbungen! 94	
Telefonische Vorabklärung 95	
Einsatz von Reflexion 13: Fähigkeiten.check 96	
be-Werbung via Post oder Internet? 97	
<b>3.10 be-Werbung via Post</b>	<b>98</b>
be-Werbung auf ein Stelleninserat 98	
Spontan-be-Werbung 98	
be-Werbungs-Elemente 98	
<b>3.11 be-Werbung via Internet</b>	<b>100</b>
be-Werbung per E-Mail 100	
Sicherheitsaspekte, Risiken 102	
be-Werbung online 102	
<b>3.12 be-Werbungs-Technik – Lebenslauf</b>	<b>104</b>
Kernprofil 104	
Unique Selling Proposition 104	
Kompetenzprofil 104	
Lead-System 105	
Formen und allgemeine Inhalte des Lebenslaufs 106	
Spezielle Inhalte 107	
Lebenslauf für Spontan-be-Werbungen 109	
Gibt es DEN Lebenslauf? 109	
Heikles im Lebenslauf 110	
Muster: Steckbrief Remo Baum 114	
Muster: Lebenslauf Zusammenfassung Remo Baum 115	
Muster: Berufliche Tätigkeiten (komplett) Remo Baum 116	
<b>3.13 be-Werbungs-Technik – be-Werbungs-Brief</b>	<b>117</b>
Die Dreiteilung: SIE – ICH – WIR 118	
Die Zukunftsorientierung 119	
be-Werbungs-Brief auf ein Inserat 121	
be-Werbungs-Brief für eine Spontan-be-Werbung 123	
Künftige Bedeutung des be-Werbungs-Briefs umstritten 124	
<b>3.14 be-Werbungs-Technik – be-Werbungs-Beilagen und Dossier</b>	<b>125</b>
Grundsätze 125	
Der erste Eindruck 125	
Die «Verpackung» 125	
Papierqualität und -farbe 126	
Inhalte einer be-Werbung auf ein Inserat 127	
Inhalte einer Spontan-be-Werbung 128	
Formen der Spontan-be-Werbung 128	
be-Werbung optimieren 128	
<b>3.15 Arbeitszeugnisse</b>	<b>129</b>
Arbeitsvertragsrecht 129	
Inhalte 129	
Arbeitszeugnis-Analyse 130	
<b>3.16 Vorstellung</b>	<b>132</b>
Vorbereitung 132	
Auseinandersetzung mit sich 132	
Auseinandersetzung mit dem Unternehmen 132	
Auftritt 133	
Ausrüstung 133	
Verhalten 134	
Das Gespräch üben 134	
Tests, Assessment-Center 135	
Erstes Gespräch 136	
Fortsetzung 143	

<b>4 Nachtisch</b>	<b>145</b>
Links, Quellenhinweise	<b>146</b>
Stichwortverzeichnis	<b>147</b>