

Inhalt

1	Einführung	6	4.7	Migranten aus Drittstaaten	31
2	Mit einer positiven Einstellung starten	9	4.8	Benachteiligte Jugendliche	32
2.1	Einstellung zur Arbeit und Lebensbalance	10	4.9	Niedrig qualifizierte Personen	32
2.2	Selbstverständnis als Stellensuchende	11	5	Ziel formulieren	33
3	Standortbestimmung	13	5.1	Meine ideale Stelle	34
3.1	Ressourcen	14	5.2	Arbeitswelt erforschen	34
3.1.1	Kompetenzen	14	5.2.1	Arbeitsmarktinformationen	35
3.1.2	Interessen	15	5.3	Ziel setzen und Alternativen erarbeiten	35
3.1.3	Persönlichkeitsmerkmale	15	5.3.1	Alternative: Temporärjob	35
3.1.4	Soziales Netz	16	5.3.2	Alternative: Portfolio-Working	36
3.1.5	Fördernde Einstellungen	16	6	PR in eigener Sache	39
3.1.6	Wünsche und Träume	16	6.1	Self-PR online	40
3.1.7	Was könnte hindernd sein?	17	6.2	Einzigartigkeit	40
3.2	Jetzige Stelle analysieren	18	6.3	Self-Design	41
3.3	Arbeitsmarktfähigkeit analysieren	18	6.3.1	Mimik	41
3.3.1	Arbeitsmarkt der Zukunft	18	6.3.2	Körperhaltung	42
3.4	Selbstbild – Fremdbild	19	6.3.3	Bewegungen und Gestik	42
3.5	Offenheit	20	6.3.4	Stimme	42
3.6	Potenzial	20	6.3.5	Outfit	43
3.7	Erfolg	20	6.3.6	Umgangsformen	43
3.8	Selbstkonzept, Lebenskonzept	21	6.4	Erster Eindruck	44
3.9	Selbstwirksamkeitsglaube, Resilienz	22	6.4.1	Erster Eindruck: Online	45
3.10	Fit auf die Stellensuche	22	6.5	Marketingkonzept in eigener Sache	45
4	Spezielle Ausgangslagen	23	7	Bewerbungsunterlagen erstellen	47
4.1	Erwerbslosigkeit nach Stellenverlust	25	7.1	Klassische Bewerbung	49
4.1.1	Fragen entgegenen	27	7.1.1	Bewerbungsmappe	49
4.1.2	Formalitäten	28	7.1.2	Bewerbungsschreiben, Motivationsschreiben	49
4.2	Wiedereinstieg	28	7.1.3	Lebenslauf	50
4.3	Nach einem Burnout	29	7.1.4	Umgang mit Lücken im Lebenslauf	54
4.4	Nach vielen Jahren Erwerbstätigkeit beim gleichen Unternehmen	30	7.1.5	Dritte Seite	54
4.5	Teilzeitstelle	30	7.1.6	Arbeitszeugnisse, Bildungsnachweise	54
4.6	Bewerben 50plus	30	7.2	Bewerbungsunterlagen via E-Mail	55
			7.3	Bewerben international	56
			7.4	Vom Lebenslauf zum Bewerberprofil	56
			7.4.1	Kompetenzenprofil	57

8 Bewerbungsstrategien 59

8.1	Bewerben auf Stelleninserate in Print-Medien und online	60
8.1.1	Stellenanzeigen richtig lesen	61
8.2	Passiv-Bewerbung	61
8.3	Aktiv-Bewerbung – Initiativ-Bewerbung	62
8.4	Jobs über elektronische Medien	62
8.4.1	Business-Netzwerke	64
8.4.2	Xing und LinkedIn	64
8.4.3	Twitter	65
8.4.4	Semantische Suche	65
8.4.5	Beispiele Online-Tools	66
8.5	Job durch Blog	67
8.6	Career Events	68
8.7	Job-Apps	68
8.8	Regionale Arbeitsvermittlungszentren (RAV)	69
8.9	Generell vernetzen	69
8.9.1	Der verdeckte Arbeitsmarkt	70
8.9.2	Investieren, profilieren, profitieren	71
8.9.3	Anlässe besuchen, Visitenkarten einsetzen	71
8.9.4	Übergang von einer Begegnung zu einem Kontakt	72
8.10	Strategie des «strukturierten Vernetzens»	72
8.10.1	Vorbereitung zum strukturierten Vernetzen	73
8.10.2	Bestehende Kontakte aktivieren	73
8.10.3	Strategien, wie Sie zu neuen Kontakten kommen	74
8.10.4	20-Sekunden-Spot (Elevator Pitch)	74
8.10.5	Kontaktgespräch	74
8.10.6	Das Vernetzungsgespräch	75
8.10.7	Kontakte über Kontakte über Kontakte	76
8.11	Originelle und kreative Bewerbungsstrategien	77
8.11.1	Bewerbungsvideos	77
8.12	Personaldienstleister	78

9 Vorstellungsgespräch 79

9.1	Vorbereitung	80
9.2	Erstes Gespräch	82
9.3	Zweites Gespräch	82
9.4	Lohnverhandlungen	83
9.5	Assessment	83
9.6	Entscheiden	85

9.7	Absagen, Nachbereitung	86
9.8	Selber absagen	86

10 Optimale Ausgangslage schaffen 87

10.1	Motivation	88
10.2	Erster Tag	88
10.3	Einarbeiten	89
10.4	Fettnäpfchen	90
10.5	Quasirollen	90
10.6	Weiterbildungsplanung	92
10.7	Laufbahnplanung, Laufbahnberatung	92
10.8	Linklisten	93
10.9	Zu guter Letzt	93

11 Glossar 95

11.1	Online-Materialien	98
------	--------------------	----