



DER LEBENSLAUF

Der Lebenslauf gibt in knapper Form Auskunft über Ihre Person und Ihr Kernprofil. Es wird eine lückenlose tabellarische Aufzählung der bisherigen schulischen und beruflichen Aktivitäten erwartet. In der Regel sind die Lebensläufe zwischen ein und zwei Seiten lang. Bei Lehrgänger/innen mit wenig Berufserfahrung reicht auch eine Seite.

Berufserfahrung, berufliche Tätigkeiten

Die Berufserfahrung wird chronologisch absteigend aufgelistet, die aktuellste zuerst. Geben Sie jeweils Monate und Jahre an. Nennen Sie die Funktion oder Art der Tätigkeit, die Firma und den Ort. Sie können eine Auflistung der Haupttätigkeiten vornehmen, wenn Sie diese besonders hervorheben möchten. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre beruflichen Tätigkeiten lückenlos mit Zeugnissen dokumentieren können. Ein Sprachaufenthalt, Reisen, Arbeitsunfähigkeit, Erwerbslosigkeit, eine Auszeit usw. können Lücken im Lebenslauf schaffen. Es ist besser, auch solche Abschnitte, wenn sie länger als zwei, drei Monate dauern, ehrlich, transparent und positiv formuliert zu benennen, als sie zu verschweigen.

Aus- und Weiterbildung

Berufseinsteiger/innen müssen ihre Schulkarriere im Detail aufführen. Liegt die Schule weiter zurück, reichen die Angaben des Schulabschlusses: Bezeichnung der Schule (Gymnasium, Sekundarschule, Primarschule), Ort der Schule; Bezeichnung des Abschlusses, Lehrbetrieb bzw. Schule/Ausbildungsinstitution. Kurse können nach Themen sortiert angegeben werden, sofern sie für die Stelle relevant sind.

Sprachkenntnisse

Unter «Sprachkenntnisse» sind die Muttersprache sowie die Kenntnisse von Fremdsprachen (mündlich und schriftlich) gemeint. Fügen Sie hinzu, wie gut die Kenntnisse sind, grafisch oder mit folgender Bezeichnung: Grundkenntnisse, gute Kenntnisse oder sehr gute Kenntnisse. Falls Sie ein Sprachzertifikat besitzen, empfiehlt es sich dieses anzugeben. Auf absolvierte Sprachaufenthalte hinzuweisen ist empfehlenswert.

IT-Kenntnisse

Listen Sie Applikationen und IT-Anwendungen auf, sowie das Niveau, wie gut Sie diese beherrschen. Mögliche Unterteilung: Anfängerkenntnisse, Anwender (kann alles selbst machen) oder gute Kenntnisse (kann andere unterstützen, Störungen selbst beheben).

Nebenberufliches

Hobbys können Aufschluss über Sie als Person geben. Erwähnen Sie diese, wenn sie zu der ausgeschriebenen Stelle passen oder bestimmte Fähigkeiten hervorheben. Arbeitgeber betrachten ein aktives ausserberufliches Engagement als ausserordentliche Leistungen.

Referenzen

Geben Sie nur Referenzpersonen an, welche Ihre aktuellen beruflichen Kompetenzen richtig einschätzen können. Haben Sie bereits das Einverständnis zur Referenz erhalten, können Sie diese im Lebenslauf beifügen. Sie können die Referenzdaten auch auf Anfrage oder im Rahmen des Vorstellungsgesprächs nachreichen, z.B. bei einem ungekündigten Arbeitsverhältnis oder bei Spontanbewerbungen. In diesem Fall fügen Sie einen Satz dazu ein.

Personalien

- Name, Vorname
- Adresse und Kontaktdaten
- Geburtsdatum
- Zivilstand, Kinder mit Jahrgang
- Heimatort (bei Schweizern)
- Staatsangehörigkeit und Aufenthaltsbewilligung (bei Ausländern)

Gestaltung

Mittlerweile existieren zahlreiche Vorlagen zur Gestaltung des individuellen Lebenslaufes. Wählen Sie am besten eine zu Ihnen passende Vorlage. Für die Auswahl empfiehlt sich folgendes:

- kostenlose Wordvorlage
- vertrauenswürdige Quelle (z.B. vom Bund oder von grossen Stellenplattformen)
- Bedienbarkeit sollte den eigenen Fähigkeiten entsprechen
- schweizspezifische Vorlagen
- genügend Abstand zwischen den Zeilen, gut lesbare Schrift, angenehme Schriftgrösse, Abschnitte sind auf den ersten Blick gut ersichtlich, Seite nicht überladen, sondern eher auf zwei Seiten verteilen.
- Icons gezielt und verständlich einsetzen (evtl. mit dazugehörigem Begriff)
- Layout soll zu Ihnen, der Firma und der Branche passen (evtl. Corporate Design der Firma übernehmen)

Eine gute Übersicht an Vorlagenanbietern gibt es auf:

► www.berufsberatung.ch/bewerbung

Verwenden Sie keine Ferien- und Freizeitbilder und ziehen Sie im Zweifel einen Berufsfotografen bei. Achten Sie darauf, dass das Bild aktuell und von guter Qualität ist. Achten Sie auf Ihre Kleidung.

Weitere Infos

- www.berufsberatung.ch/bewerbung
- www.be-werbung.ch
- BIZ-Merkblätter: Die Stellensuche, Die Bewerbung, Der Bewerbungsbrief, Das Vorstellungsgespräch

BIZ Graubünden

Sie wollen sich beruflich verändern? Sie möchten sich weiterbilden, aber wissen nicht genau in welche Richtung? Die Beraterinnen und Berater unterstützen Sie bei Ihrer Laufbahngestaltung.

- www.berufsbildung.gr.ch
- biz@afb.gr.ch