

## Laufbahnberatung

## «Nicht warten, bis man im Elend ist»

**Unzufrieden im Job, aber unternommen wird lange nichts. Das geht vielen so, denn eine neue Stelle suchen zu müssen, ist beängstigend. Laufbahnberaterin Andrea Chalverat weiss Rat.**



«Ein ansprechend gestalteter Lebenslauf und Profil in den relevanten sozialen Medien ist heute ein Muss.» (Foto Andrey Popov Istock-Photo)

**Frau Chalverat, Ihre Aufgabe ist es, Menschen aus der beruflichen Sackgasse zu helfen. Gibt es eine Art Universalrezept?**

Andrea Chalverat: Jein. Natürlich ist jede Person verschieden und jede Situation anders. Aber grundsätzlich geht es immer zuerst darum, die persönlichen Stärken, Talente und Vorlieben, aber auch die Schwächen zu entdecken.

**Sollte man nicht zuerst herausfinden, was man gerne machen würde?**

Das ergibt sich daraus. Von Anfang an eine fixe Idee oder einen Traum zu verfolgen, der zu weit von der Realität entfernt ist, kann mehr schaden als nützen. Dann kommen Gefühle der Ohnmacht und der Hoffnungslosigkeit auf, und die blockieren erst recht.

**Wie gehe ich am besten vor?**

Ein einfacher erster Schritt ist, die Bewerbungsunterlagen auf Vordermann zu bringen. Indem man sich den Lebenslauf vornimmt, wird man sich über vieles bewusst: Wo-

her komme ich? Wo stehe ich? Was kann ich bereits? Von einer solchen Standortbestimmung lässt sich die Arbeitsmarktfähigkeit ableiten und es können realistische Ziele und weitere Schritte definiert werden.

**Können Sie den Begriff Arbeitsmarktfähigkeit erklären, bitte?**

Die Arbeitsmarktfähigkeit oder auch Employability drückt aus, wie gut unsere Chancen auf dem Arbeitsmarkt sind. Sie zeigt uns, womit wir punkten können und wo es hapert.

**Was wenn man danach immer noch nicht schlauer ist?**

Dann hilft es, sich zu fragen, was rückblickend beruflich die grössten Erfolge waren, wofür wir in der Vergangenheit gelobt wurden. Aber auch, was fällt besonders leicht und was interessiert mich überhaupt? Die Fähigkeit beginnt damit, sich selbst zu kennen. Das zeigt uns, was fehlt, um etwas zum Positiven zu verändern, und worauf aufgebaut werden kann. Oft muss nicht einmal die Firma gewechselt werden, sondern ein Abteilungswechsel, eine interne Weiterbildung oder die Mitarbeit bei einem Projekt kann das Problem lösen.

**Was, wenn es keine internen Möglichkeiten gibt?**

Jenseits des gelernten oder ausgeübten Berufs quer einzusteigen wird immer wieder gemacht. Zur-

zeit stehen die Chancen sogar sehr gut, eine Stelle zu finden, weil so viele Fachkräfte fehlen. Das bedeutet allerdings fast immer eine Lohn-einbusse. Berufsbegleitende Weiterbildungen sind hier eine gute Vorbereitung auf eine neue Stelle in einem anderen Bereich. Ob im gleichen Beruf oder nicht, sollte man sich überlegen, welche Unternehmen die Vorstellungen am besten erfüllen und eine Spontanbewerbung abschicken. Das ist zwar ein Schuss ins Blaue, aber dafür gibt es keine Mitbewerbende. Ein ansprechend gestalteter und aktueller Lebenslauf und Profil in den relevanten sozialen Medien ist heute fast ein Muss bei der Stellensuche wie auch die Netzwerkarbeit.

**Netzwerkarbeit?**

Ja, ich staune immer wieder, wie viele sich gar nicht bewusst sind, dass sie ein Netzwerk haben, das sie nutzen können. Ich unterstütze auch hier gern. Aber das Wichtigste ist, rechtzeitig hinzuschauen und nicht zu warten, bis man krank wird und im Elend ist. (Eing.)

**Andrea Chalverat** ist Laufbahncoach FH und Bewerbungsexpertin.



Interessierte finden unter [www.laufbahnberatung-chalverat.ch](http://www.laufbahnberatung-chalverat.ch) einen Special