

Hesse/Schrader

# Erfolgreich bewerben mit 45plus

Entdecken Sie Ihre Chancen -  
nutzen Sie Ihre Vorteile .. \*

\*\*\*trils. f.11" u "M\*\*\* \*4\*\* \*412" .. p. 1988L

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

fr

**berufsstrategie**

..\*\*" -SW

i\*

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

; . ...?\*: S-c- ^." w.L- srnsi;

ichborn

# Inhalt

## **Fast Reader - für eilige Leserinnen und Leser n**

### **Erster Teil**

#### **Die Ausgangslage 14 S**

- Über 45 und arbeitslos - Stimmen und Stimmungen 16
- Ihre Situation in der Statistik - Wie Zahlen zur Motivationsbremse werden 18
  - Was diese Zahlen nicht erzählen 19
  - Wenn Definitionen Türen verschließen 20
  - Eine Zwei-Punkte-Strategie gegen die Resignation 21

#### **Die Zeit des Wandels - Wie neue Erkenntnisse den Weg in die Unternehmen fanden 22**

- Der demografische Wandel 23
- Vom wandelnden Defizit zum Kompetenzträger unserer Gesellschaft 26
  - Wie eine düstere Prognose zu Ihrer Chance wird 27
  - Wie Arbeitgeber Ihnen den Rücken stärken wollen 28
  - Was Sie für Unternehmen plötzlich so interessant macht 32
  - Mittelpunkt des Interesses 32
  - Beispiele von »wandlungsbereiten« Unternehmen 33
  - Altbekannte Vorurteile und neue Argumente - Wie der Wandel auch Zweifler erreichen kann 35

#### **Warum prominente Vorbilder Vorurteile ad absurdum führen 42**

- Argumente, um Sie von sich selbst zu überzeugen 44

### **Zweiter Teil**

#### **Wenn die Kündigung droht 48**

- Alarmsignale 48
- Der Tag der Kündigung 49
- Kündigungsverhandlungen - worauf Sie achten müssen 50

- Wann es eine Abfindung gibt **51**
- Der Aufhebungsvertrag 52
- Die Abwicklungsvereinbarung **53**
- Die Freistellung 54
- Was Ihnen eine Outplacement-Beratung bringt 54
- Das qualifizierte Zeugnis 55
  - Worauf Sie beim Zeugnis achten sollten - Checkliste 58
- Der Gang zum Arbeitsamt 59
- Tipps für Ihre persönliche Starthilfe 60
- Zeit für die seelische Hängematte **61**

### **Reisevorbereitungen 63**

- Alles eine Frage der Einstellung 64
  - Die besten Techniken der Selbstmotivation 66
- Die Bestandsaufnahme 70
  - Die Finanzlage 70
  - Bringen Sie sich in Form! 71
- Wie Sie Ihr Traumziel finden und wie Sie es am besten erreichen 72
  - Das Selbstbild 73
- Inselromantik oder Traumstadtflair, Angestellter oder Selbständiger 82
  - Die Frage der Machbarkeit 83
  - Flexibilität 84
  - Ortswechsel 84
  - Position und Gehalt 84
- Wie Sie auf Umwegen zu Ihrem Traumjob kommen 85
  - Arbeit auf Zeit 87
  - Sein eigener Herr sein-Ratschläge zum Thema Selbständigkeit 89

### **Bewerbungsphase 1: Die effektive Recherche 93**

- Stellenanzeigen - Die klassische Variante der Jobsuche 96
  - <sup>0</sup> Was ein gutes Stellenangebot ausmacht 96
  - Was ein Stellengesuch wirkungsvoll macht 96
  - Rahmenbedingungen - wörtlich genommen **103**
  - Der Zeitaufwand **104**
- Vom Umgang mit Personalberatungsgesellschaften **105**

- Hilfe durch Karriereberatung 106
- Die Arbeitsagentur 107
- Der versteckte Arbeitsmarkt 107
- Networking - ein Netzwerk voller Möglichkeiten 108
  - Die goldenen Regeln des Networkings 109

### **Bewerbungsphase 2: Erste Kontakte 113**

- Das Telefon - Die persönliche Art effektiver Kontaktaufnahme 113
  - Wofür ein Telefon gut sein kann 113
  - Gründe für eine Telefonallergie und was Sie dagegen tun können 117
  - Was Sie am Telefon zum Sympathieträger macht 117
  - Wie eine gute Vorbereitung ein Telefonat entschärfen kann - das Telefonskript 120
  - Initiativ bewerben per Telefon 121
  - Die verschiedenen Wege zu Ihrem richtigen Gesprächspartner 121
  - Was Ihnen das Telefon über die Firma verrät 126
  - Was das Telefon über Sie verrät 127
  - Wenn alles nichts nützt... 129

### **Bewerbungsphase 3: Die schriftliche Bewerbung 130**

- Das Bewerbungsanschreiben 132
  - Die Anrede 134
  - Der gute Einstieg 134
  - Der Mittelteil 135
  - Abschluss 136
- Der Lebenslauf 137
  - Form und Inhalt 137
  - Wie Sie Ihren Lebenslauf gliedern können 141
  - Was tun bei einem »unperfekten« Lebenslauf? 142
- Die dritte Seite 151
- Sympathie auf den ersten Blick - das Bewerbungsfoto 152
- Das Anlagenverzeichnis 154
- Zeugnisse 154
- Handschriftenprobe 155
- Mit den besten Empfehlungen - die Referenzen 155

- Arbeitsproben 156 »
- Neue Möglichkeiten der Präsentation 157
  - Das Deckblatt 157
  - Inhaltsübersicht 157
  - Einleitungsseite 158
  - Ihre »persönliche« Seite 158
- Die optische Präsentation 158
- 0 Andere Möglichkeiten der Bewerbung 161
  - Die Chiffre-Anzeige 161
  - Die schriftliche Initiativbewerbung 162
  - Die Online-Bewerbung 165
- Bewerbungsbeispiele 168
  - Zu den Unterlagen von Markus Faber 178
  - Zu den Unterlagen von Dn Michaela Meyfarth 188
  - Zu den Unterlagen von Stefan Weber 193
  - Zu den Unterlagen von Barbara Bernhard 197
  - Zu den Unterlagen von Jürgen Julius 204
  - Zu den Unterlagen von Andreas Anders 213
  - Zu den Unterlagen von Rosemarie Reuter 219
- Die Nachbereitung 220
- Wie Sie souverän mit Absagen umgehen 221
- Wer fragt, gewinnt - der Absage-Antwortbrief 222
- Das Antworttelefonat 223

## Dritter Teil

### **Bewerbungsphase 4: Das Vorstellungsgespräch 226**

- Drei Dinge, die sich ein Personalchef wünscht - Persönlichkeit, Motivation und Kompetenz 229
  - Wie entsteht Sympathie? 230
  - Was Sie an Fakten wissen sollten 231
- Wie Sie sich als perfekter Bewerber präsentieren 233
  - Die perfekte Gestaltung des äußeren Rahmens 233
  - Kleider machen Leute 235
  - Mit dem eigenen Auto zum Termin 236
- Die Phasen des Vorstellungsgesprächs 237

- 1. Der erste Blick - Die Begrüßung" 238
- 2. Fragen zum Anlass Ihrer Bewerbung und zu Ihrer Leistungsmotivation 241
- 3. Fragen zu Ihrer Ausbildung und Ihrem beruflichen Werdegang 248
- 4. Fragen zu Ihrem persönlichen, familiären und sozialen Hintergrund 254
- 5. Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand 263
- 6. Fragen zu Ihrer beruflichen Kompetenz und Eignung 264
- 7. Informationen für den Bewerber/die Bewerberin 270
- 8. Arbeitskonditionen 270
- 9. Fragen des Bewerbers/der Bewerberin 272
- 10. Abschluss des Gesprächs und Verabschiedung 274
- Was tun bei unzulässigen Fragen?-Ihr Recht auf Notlügen 276
- Was Ihr Körper über Ihre Gedanken verrät 277
- Gesprächskonstellationen und Verhaltensweisen 283
  - Rhetorische Techniken 286
- 20 Empfehlungen für einen guten Eindruck im Vorstellungsgespräch 294
- Nach dem Vorstellungsgespräch 297
- Die persönliche Bestandsaufnahme 297
- Gedächtnisprotokoll 298
- Wie Sie sich in angenehme Erinnerung bringen — der Nachfassbrief 299
- Auf in die nächste Runde! 300
  - Das zweite Vorstellungsgespräch 300
  - Wie Sie die Wartezeit überbrücken ... 303
  - Wie Sie eine Absage verkraften und neue Energien tanken 303

## **Zum Schluss 306**

## **Studien und Broschüren 309**

**Artikel 311**

**Initiativen 314**

**Adressen 318**

**Anmerkungen 324**