

# Das große Hesse/Schrader Bewerbungshandbuch

Alles, was Sie für ein erfolgreiches Berufsleben  
wissen müssen

die perfekten Bewerbungsunterlagen  
das überzeugende Vorstellungsgespräch  
neue Bewerbungsstrategien:  
Internet, Telefon, Stellengesuch, Networking  
die wichtigsten Einstellungstests  
die geschickte Gehaltsverhandlung  
die ersten 100 Tage im neuen Job

**berufsstrategie**



# Übersicht über die Hauptkapitel

- 11, Fast Reader
- 15 Auftakt
- 16 Stimmen und Stimmungen
- 18 Überblick
- 19 Arbeitssuche: Sprüche und Fakten
- 25 Essentials
- 34 Das Gebot der Stunde: Trauen Sie sich etwas zu
- 42 Kurz auf den Punkt gebracht
- 43 Bestandsaufnahme
- 44 Vorbereitung
- 45 Orientierungstest
- 53 Die Botschaft
- 56 Ihre Persönlichkeit
- 67 Prüfungssituation Bewerbung
- 69 Auf die richtige Einstellung zur Einstellung kommt es an
- 70 Ihr Kommunikationsziel
- 73 Fähigkeiten entdecken
- 78 Begabungen und Eigenschaften
- 83 Zielvorstellungen
- 93 Was alles möglich ist
- 95 Kurz auf den Punkt gebracht
- 97 Berufserfolgsstrategien
- 98 Jobsuchstrategien
- 101 Der Schlüssel zum Menschen
- 103 Was ist Erfolg?
- 104 Die EKS-Methode
- 115 20 Stufen zur Erfolgsintelligenz
- 120 Recherche
- 121 Networking
- 129 Traumdeutung oder: Was Arbeitgeber sich wünschen
- 133 Kurz auf den Punkt gebracht
- 13s Bewerbungswege
- 136 Stellenangebote
- 137 Stellengesuch
- 146 Telefon
- 171 Internet
- 183 Initiativbewerbung
- 185 Wiedereinstieg nach der Elternzeit
- 188 Teilzeitarbeit
- 190 Kurz auf den Punkt gebracht
- 193 Arbeitszeugnisse
- 194 Zeugnistypen
- 198 Gesetzliche Regelungen
- 201 Eckdaten eines qualifizierten Zeugnisses
- 204 Geheimsprache im Arbeitszeugnis
- 211 Kommentierte Zeugnisbeispiele
- 226 Zeugnisformulierungen und deren Bedeutung auf einen Blick
- 228 Textbausteine
- 238 Kurz auf den Punkt gebracht
- 241 Bewerbungsunterlagen
- 242 Das Ziel
- 246 Und immer aufs Neue: Der Lebenslauf
- 253 Die Dritte Seite oder: Was mir wichtig ist
- 255 Die Anlagen: Das A und O der schriftlichen Vorstellung
- 261 Das Anschreiben: Auch die Form muss stimmen
- 266 Die Präsentation: Formvollendet bis zum Schluss
- 268 Chiffreanzeige und Kurzbewerbung
- 269 Kommentierte Beispiele
- 306 Lebenslauf-Tuning
- 342 Wenn eine Absage kommt
- 343 Kurz auf den Punkt gebracht
- 345 Einstellungstests
- 346 Das ganze Leben ist ein Test
- 347 Intelligenztests
- 371 Leistungs-Konzentrationstests
- 378 Persönlichkeitstests
- 385 Assessment Center: Tagelang unter Beobachtung

## Übersicht über die Hauptkapitel

- 421 Kurz auf den Punkt gebracht
- 423 Lösungen zu den Testaufgaben
  
- 425 **Vorstellungsgespräche**
- 426 Worauf es ankommt,
- 428 (Er-)Forschungsgebiet:  
Ihre Seele
- 430 Thema: Führungsmotivation
- 443 Die Ausgangspositionen
- 447 Vor dem Auftritt
- 455 Fragenrepertoire und  
Gesprächsablauf
- 487 Gesprächsführung und  
Gesprächspsychologie
- 518 Nach dem Auftritt
- 528 Die Gehaltsverhandlung
  
- 547 Protokoll eines Vorstellungsgesprächs
- 555 Kurz auf den Punkt gebracht
  
- 559 **Arbeitseinstieg**
- 560 Geschafft!
- 563 Die Phasen des Neuanfangs
- 565 Wenn's am Arbeitsplatz kracht
- 567 Angst vor Arbeitsplatzverlust —  
die 10 Gebote zur Jobabsicherung
- 571 Kurz auf den Punkt gebracht
  
- 573 **Resümee**
- 574 Die 50 wichtigsten Merksätze  
für die Bewerbung
  
- 579 Anhang
- 580 Anmerkungen
- 582 Literatur
- 584 Was Sie noch wissen sollten
- 585 Stichwortverzeichnis

# Inhalt

- 11 Fast Reader ">
- 11 Für eilige Leser
- 12 Die CD-ROM
  
- 15 Auftakt
- 16 Stimmen und Stimmungen
- 18 Überblick
- 19 Arbeitssuche: Sprüche und Fakten
- 25 Essentials
- 34 Das Gebot der Stunde: Trauen Sie sich etwas zu
- 34 Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein
- 35 1. Schritt: Reflexion
- 38 2. Schritt: Aktion
- 40 3. Schritt: Autonomie
- 42 Kurz auf den Punkt gebracht
  
- 43 Bestandsaufnahme
- 44 Vorbereitung
- 45 Orientierungstest
- 52 Interpretation
- 53 Die Botschaft
- 56 Ihre Persönlichkeit
- 57 Was für ein Mensch bin ich?
- 61 Stärken und Schwächen .
- 66 Lernziel Selbstdarstellung
- 67 Prüfungssituation Bewerbung
- 69 Auf die richtige Einstellung zur Einstellung kommt es an
- 70 Ihr Kommunikationsziel
- 73 Fähigkeiten entdecken
- 78 Begabungen und Eigenschaften
- 83 Zielvorstellungen
- 86 Ihr idealer Arbeitsplatz
- 91 Ihre Interessen als Leitfaden
  
- 93 Was alles möglich ist
- 95 Kurz auf den Punkt gebracht
  
- 97 Berufserfolgsstrategien
- 98 Jobsuchstrategien
- 101 Der Schlüssel zum Menschen
- 103 Was ist Erfolg?
- 104 Die EKS-Methode
- 105 Erste Etappe: Die vier Prinzipien der EKS-Strategie
- 107 Zweite Etappe: Sieben Schritte zum Erfolg
- 115 20 Stufen zur Erfolgsintelligenz
- 120 Recherche
- 121 Networking
- 123 Aufbau eines Beziehungsnetzes
- 125 Pflegen Sie Ihr Beziehungsnetz
- 129 Traumdeutung oder: Was Arbeitgeber sich wünschen
- 133 Kurz auf den Punkt gebracht
  
- 135 Bewerbungswege
- 136 Stellenangebote
- 137 Stellengesuch
- 138 Sechs Schritte zum wirkungsvollen Stellengesuch
- 146 Telefon
- 150 Das 1x1 des erfolgreichen Telefonierens
- 154 Zur Dynamik des Telefongesprächs –
- 156 Ans'Ziel gelangen
- 168 Nützliche Hinweise
- 171 Internet
- 172 Die Suche nach Informationen über Arbeitgeber

173	Die Suche nach Stellenangeboten in Zeitungen	237	Dankes-Bedauern-Formel (im Endzeugnis)
174	Die Suche nach Stellenangeboten auf den Seiten der Firmen	238	Zukunftswünsche
175	Die Suche auf virtuellen Arbeitsmärkten	238	<b>Kurz auf den Punkt gebracht</b>
177	Die elektronische Kontaktauf- nahme	241	<b>Bewerbungsunterlagen</b>
177	Die eigene Homepage	242	<b>Das Ziel</b>
178	Das Stellengesuch im Internet	244	Der Aufbau Ihrer Bewerbungs- unterlagen
179	Die E-Mail-Bewerbung	246	<b>Und immer aufs Neue: Der Lebenslauf</b>
182	Das Onlineformular	248	Form
183	<b>Initiativbewerbung</b>	248	Gliederung
185	<b>Wiedereinstieg nach der Elternzeit</b>	249	Inhalt
188	<b>Teilzeitarbeit</b>	249	Grundschemata
190	<b>Kurz auf den Punkt gebracht</b>	252	Hinweise
193	<b>Arbeitszeugnisse</b>	253	<b>Die Dritte Seite oder: Was mir wichtig ist</b>
194	<b>Zeugnistypen</b>	254	Die Gestaltungsdetails
194	Das einfache Zeugnis	255	<b>Die Anlagen: Das A und O der schriftlichen Vorstellung</b>
195	Das qualifizierte Zeugnis	256	Ihr Foto
197	Das Zwischenzeugnis	257	Zeugnisse
198	Das Berufsausbildungszeugnis	258	Handschriftenprobe
198	Das Praktikums-, Ferien-, Aushilfs-, Nebenjobzeugnis	259	Referenzen
198	<b>Gesetzliche Regelungen</b>	259	Arbeitsproben
201	<b>Eckdaten eines qualifizierten Zeugnisses</b>	260	Deckblatt
204	<b>Geheimsprache im Arbeits- zeugnis</b>	260	Inhaltsübersicht
211	<b>Kommentierte Zeugnisbeispiele</b>	260	Einleitungsseite
226	<b>Zeugnisformulierungen und deren Bedeutung auf einen Blick</b>	261	Seite mit persönlichen Daten
228	<b>Textbausteine</b>	261	Anlagenverzeichnis
228	Einleitung	261	<b>Das Anschreiben: Auch die Form muss stimmen</b>
228	Positions-, Aufgaben- und Tätig- keitsbeschreibung	263	Anrede
228	Leistungsbeurteilung	263	Auftakt
233	Verhaltensbeurteilung	264	Hauptteil
235	Zeugnisabschluss	264	Schluss
		265	Die DIN-5008-Richtlinien
		266	<b>Die Präsentation: Formvollendet bis zum Schluss</b>
		266	Verpackung •
		267	Versand
		267	Übergabe

- 268 Chiffreanzeige und Kurzbewerbung**
- 269 Kommentierte Beispiele**
- 275** Zu den Unterlagen von Brunhild Musterfrau
- 283** Zu den Unterlagen von Dr. Andreas Anders
- 292** Zu den Unterlagen von Maria Münch
- 300** Zu den Unterlagen von Stefan Sommer
- 305** Zur Bewerbung von Ulrich Gerstner
- 306 Lebenslauf-Tuning**
- 307** Lücken füllen
- 309** Probleme beheben
- 311** Wie Personalchefs Lücken und Probleme deuten
- 312** Die wichtigsten Fälle
- 312** I.Arbeitslosigkeit
- 313** 2. Zu viele Wechsel, kein roter Faden
- 315** 3. Wiedereinstieg nach Auszeit
- 318** 4. Schlechte Gegenargumente
- 327** Zu den Unterlagen von Ivo Romanovic
- 333** Zu den Unterlagen von Elvira Bader
- 340** Zu den Unterlagen von Werner Rogge
- 342** Wenn eine Absage kommt
- 343** Kurz auf den Punkt gebracht
- 344** Die wichtigsten Bausteine Ihres Werbeprospektes in eigener Sache
- 345** Einstellungstests
- 346** Das ganze Leben ist ein Test
- 347** Intelligenztests
- 347** Allgemeinwissen
- 355** Logisches Denken/Abstraktionsfähigkeit
- 367** Praktisch-technische Intelligenz
- 371** Leistungs-Konzentrationstests
- 378** Persönlichkeitstests
- 379** 16 PF
- 382** Der. Satzergänzungstest
- 383** Biografische Fragebögen
- 384** So bewältigen Sie Persönlichkeitstests
- 385** **Assessment Center: Tagelang unter Beobachtung**
- 388** Der Beginn
- 390** Unter Druck
- 393** Die entscheidenden Kriterien
- 394** Die Kunst der Selbstdarstellung
- 396** Die Gruppendiskussion
- 398** Das Rollenspiel
- 402** Die Präsentation
- 403** Die Postkorb-Übung
- 405** Das Stressinterview
- 406** Das Abschlussgespräch
- 407** Durchhalten bis zum Schluss
- 408** Bewerberberichte
- 421** **Kurz auf den Punkt gebracht**
- 423** **Lösungen zu den Testaufgaben**
- 423** Allgemeinwissen
- 423** Logisches Denken/Abstraktionsfähigkeit
- 424** Praktisch-technische Intelligenz
- 425** **Vorstellungsgespräche**
- 426** **Worauf es ankommt**
- 428** Persönlichkeit, Motivation und Kompetenz
- 428** **(Er-)Forschungsgebiet: Ihre Seele**
- 430** Einschätzungsfragen zu Ihrer beruflichen (Ziel-)Orientierung
- 430** Thema: Führungsmotivation
- 433** Einschätzungsfragen zu Ihrem Arbeitsverhalten
- 435** Einschätzungsfragen zu Ihrer sozialen Kompetenz
- 439** Einschätzungsfragen"zu Ihrer seelischen Verfassung
- 441** Sympathiebonus
- 443** **Die Ausgangspositionen**
- 443** Bedürfnisse der Arbeitgeber

- 443 Die Position des Bewerbers
- 445 Informationsrecherche zu Aufgabe, Position und Anbieter
- 447 **Vor dem Auftritt**
- 447 Ihr eigenes Drehbuch
- 449 Die entspannte Anreise
- 451 Ihre Kleidung
- 452 Ihr Auto
- 453 Zur Not auch eine Lüge
- 455 **Fragenrepertoire und Gesprächsablauf**
- 462 Auftakt: Begrüßung und Einleitung des Gesprächs
- 464 Bewerbungsmotive und Leistungsmotivation •
- 469 Beruflicher Werdegang
- 471 Persönlicher, familiärer und sozialer Hintergrund
- 477 Gesundheitszustand
- 477 Berufliche Kompetenz und Eignung
- 479 Informationen für den Bewerber
- 480 Arbeitskonditionen
- 481 Fragen des Bewerbers
- 483 Abschluss des Gesprächs und Verabschiedung
- 487 **Gesprächsführung und Gesprächspsychologie**
- 487 Vom Umgang mit neurotischen Chefs
- 496 Die Vergangenheit in der Gegenwart
- 497 Unter mehr als vier Augen - das Gruppengespräch
- 499 Frage- und Antworttechniken
- 505 Rhetorik - wie Sie richtig argumentieren
- 507 Antworten auf Angstfragen
- 509 Das Stressinterview: Gelassenheit ist Trumpf
- 513 Körpersprache - deutliche Aussagen ohne Worte
- 518 **Nach dem Auftritt**
- 519 Der Blick zurück
- 519 Nachfassbrief
- 522 Zum Umgang mit Absagen
- 523 Das zweite Vorstellungsgespräch
- 528 **Die Gehaltsverhandlung**
- 528 Fragen im Vorfeld
- 536 In der Gehaltsverhandlung überzeugen
- 547 **Protokoll eines Vorstellungsgesprächs**
- 555 **Kurz auf den Punkt gebracht**
- 559 **Arbeitseinstieg**
- 560 **Geschafft!**
- 563 **Die Phasen des Neuanfangs**
- 565 **Wenn's am Arbeitsplatz kracht**
- 567 **Angst vor Arbeitsplatzverlust - die 10 Gebote zur Jobabsicherung**
- 571 **Kurz auf den Punkt gebracht**
- 573 **Resümee**
- 574 **Die 50 wichtigsten Merksätze für die Bewerbung**
- 579 **Anhang**
- 580 **Anmerkungen**
- 582 **Literatur**
- 584 **Was Sie noch wissen sollten**
- 585 **Stichwortverzeichnis**

## Die Inhalte der CD-ROM

### Bestandsaufnahme

- Selbsteinschätzung
- Interessen-Intensitätstest (IIT)
- Ihr Wunscharbeitsplatz
- Motivation
- Ziele
- Weichensteller
- Selbstmarketing
- Kommunikation

### Berufserfolgsstrategien

- Erfolgsintelligenz
- Networking
- Recherche
- Beratung/Experten
- Unternehmensrecherche (Links)
- Jobbörsen (Links)
- Kontakt-Formular

### Mustervorlagen Arbeitszeugnisse

- Mustervorlagen (Beispiele aus dem Buch)
- Weitere Mustervorlagen
- Textbausteine für außertarifliche und leitende Angestellte
- Textbausteine für das Zwischenzeugnis

### Bewerbungsunterlagen

- Ihre Botschaft
- Komposition
- Anschreiben
- Lebenslauf
- Dritte Seite
- Foto
- Anlagen
- Arbeitszeugnisse
- Layout-Tipps
- Präsentation

### Sonderformen der Bewerbung

- Internetbewerbung
- Kurzbewerbung/Flyer
- Initiativbewerbung
- Telefonische Bewerbung

### Mustervorlagen Bewerbung

- Mustervorlagen (Beispiele aus dem Buch)
- Weitere Mustervorlagen

### Einstellungstests

- Einstellungstests
- Assessment Center
- Postkorbübung

### Vorstellungsgespräche

- Einstimmung
- Kleidung
- Anreise
- Gesprächsablauf
- Fragen
- Körpersprache
- Nachbereitung
- Gehaltsverhandlung im Vorstellungsgespräch
- Gehaltsverhandlung im Job
- Umgang-mit Absagen

### Am neuen Arbeitsplatz

- Probezeit
- Konfliktmanagement

### Spezialtipps

- Bewerben aus der Arbeitslosigkeit
- Bewerben über 45
- Spezialtipps für Frauen
- Bewerbungsfehler