dossari

AUSGABE NEUSTART · HERBST 2026

DAS KOSTENLOSE HANDBUCH FÜR DEN WIEDEREINSTIEG

Das 1×1 des Bewerbens

Zurück in die Arbeitswelt – Schritt für Schritt, in einfacher Sprache. Mit Checklisten, Beispielen und einem ehrlichen Kapitel über KI.

DER ROTE FADEN



Ein Angebot von Emira Automation & Service Solutions

dossari.ch

INHALT

Was Sie in diesem Handbuch finden

00	**Der rote Faden** Warum Sie nach vorne erzählen	S. 3
◆	**Was ist dossari?** Ihr Werkzeug zum Handbuch – einfach erklärt	S. 4
01	**Standort bestimmen** Was Sie können, was Sie wollen, was realistisch ist	S. 5
02	**Unterstützung nutzen** RAV, IV, Sozialdienst, Programme	S. 7
03	**Das Inserat lesen** Was die Firma wirklich sucht	S. 9
04	**Der Lebenslauf mit Lücken** Ehrlich, kurz und nach vorne	S. 10
05	**Das Motivationsschreiben** Ihr Neustart in einem Satz	S. 12
06	**Belege, wenn etwas fehlt** Zeugnisse, Bestätigungen, Referenzen	S. 13
07	**Das Vorstellungsgespräch** Die Lückenfrage und andere Klippen	S. 15
08	**Bewerben mit KI** Was hilft, was schadet	S. 18
09	**Dranbleiben** Absagen, Alltag, Netzwerk	S. 19
+	**Für Beratungspersonen** So arbeiten Sie mit diesem Handbuch	S. 21
✓	**Alles auf einen Blick** Die Checkliste zum Abhaken	S. 22

SO NUTZEN SIE DIESES HANDBUCH

Sie müssen es nicht von vorne bis hinten lesen. Jedes Kapitel steht für sich und endet mit einer kurzen Checkliste. Sie können das Handbuch allein durcharbeiten oder zusammen mit Ihrer Beratungsperson.

Dieses Handbuch darf unverändert und kostenlos weitergegeben, ausgedruckt und in Beratungen und Programmen eingesetzt werden. Es ersetzt keine Rechts- oder Laufbahnberatung.

00 · DER ROTE FADEN

Nicht die Lücke zählt.
Sondern was Sie jetzt wollen.

Nach einer längeren Pause ist der Wiedereinstieg oft im Kopf schwerer als auf dem Papier. Viele zweifeln: Will mich überhaupt jemand? Die gute Nachricht: Firmen suchen Menschen, die wissen, was sie wollen. Und das können Sie zeigen.

Darum folgt dieses Handbuch einem einzigen Gedanken: **Sie erzählen Ihre Geschichte nach vorne.** Die Pause erklären Sie kurz und ehrlich. Den grössten Platz bekommt das, was Sie heute können und wollen.

01 **Standort bestimmen**
Sie klären, was Sie können, was Sie wollen und was realistisch ist.

02 **Unterstützung nutzen**
Sie wissen, wer Ihnen hilft – und holen sich diese Hilfe.

03 **Inserat lesen**
Sie finden heraus, was eine Firma wirklich sucht.

04 **Lebenslauf**
Sie zeigen Ihren Weg – mit kurzen, ehrlichen Angaben zu Lücken.

05 **Motivationsschreiben**
Sie erklären, warum Sie jetzt bereit sind.

06 **Belege**
Sie zeigen Zeugnisse, Kurse und Referenzen – auch wenn etwas fehlt.

07 **Vorstellungsgespräch**
Sie üben die schwierigen Fragen laut, bevor es zählt.

08 **Bewerben mit KI**
Sie setzen KI dort ein, wo sie hilft – und nicht, wo sie schadet.

09 **Dranbleiben**
Sie bleiben dran, auch wenn Absagen kommen.

Ihr Werkzeug zum Handbuch

dossari ist ein Schweizer Online-Werkzeug für Ihre Bewerbung. Am meisten hilft es dort, wo viele nach einer Pause unsicher sind: im Vorstellungsgespräch.

SCHRITT 1

Inserat einfügen

Sie kopieren das Stelleninserat in dossari – dazu Ihren Lebenslauf, wenn Sie schon einen haben.

SCHRITT 2

Gespräch führen

Sie sprechen mit der KI wie in einem echten Gespräch. Auch die Frage nach einer Lücke kann vorkommen.

SCHRITT 3

Auswertung lesen

Sie sehen, was gut war und was Sie verbessern können – mit Zitaten aus Ihren Antworten.

Was Sie bekommen

BAUSTEIN	WAS ES IST	KOSTEN
Lebenslauf	Schritt für Schritt nach Schweizer Aufbau, mit Foto-Zuschnitt	gratis
Übungsgespräch	Ein gesprochenes Vorstellungsgespräch zu Ihrem Stelleninserat, danach eine Auswertung mit Hinweisen	ab CHF 19 – oder über Ihr Programm
Lernpfad «Neustart»	Sieben Module vom Lebenslauf bis zum Gespräch, mit Zertifikat zum Abschluss	über Ihr Programm oder Ihre Beratungsstelle

Häufige Fragen

Brauche ich Vorkenntnisse?
Nein. Sie brauchen ein Handy oder einen Computer mit Internet und Mikrofon.

Wird das Gespräch bewertet?
Nein. dossari ist ein Training, kein Test. Es gibt keine Punkte und keine Noten, nur Hinweise.

Sieht meine Beratungsperson, was ich sage?
Nur, wenn Sie Ihre Auswertung selbst für sie freigeben.

In welcher Sprache?
Auf Deutsch, Französisch oder Italienisch.

Was passiert mit meinen Daten?
Die Gesprächsdaten werden nach der Auswertung gelöscht. Details stehen in der Datenschutzerklärung auf dossari.ch.

Das dossari-Zeichen in den Kapiteln zeigt, wo das Werkzeug Ihnen Arbeit abnimmt. Das Handbuch funktioniert aber auch ohne.

01

Standort bestimmen

Bevor Sie sich bewerben: Wo stehen Sie heute?

Nach einer Pause hat sich oft etwas verändert: Ihre Kraft, Ihre Familie, Ihre Wünsche. Das ist normal. Bevor Sie Bewerbungen schreiben, lohnt sich ein ehrlicher Blick auf Ihre Lage.

Drei Fragen an sich selbst

Was kann ich?

- Was habe ich früher gut gemacht?
- Was schätzen andere an mir?
- Was habe ich in der Pause gelernt?

Was will ich?

- Gleicher Beruf oder etwas Neues?
- Mit Menschen, Dingen oder Zahlen?
- Was ist mir wichtig: Lohn, Nähe, Team?

Was ist realistisch?

- Wie viele Prozent kann ich arbeiten?
- Welche Zeiten gehen – mit Familie oder Gesundheit?
- Wie weit kann ich pendeln?

GUT ZU WISSEN

Sie müssen nicht dort weitermachen, wo Sie aufgehört haben. Viele finden über einen neuen Weg zurück – zum Beispiel mit einem kleineren Pensum, einer Weiterbildung oder einem Einsatz zum Kennenlernen.

Schreiben Sie Ihre Antworten auf. Sie brauchen sie gleich wieder: für das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite und später im Gespräch.

Ihre Stärken sichtbar machen

Viele unterschätzen, was sie können – besonders nach einer Pause. Schreiben Sie auf, was Sie in den letzten Jahren getan haben. Auch ausserhalb einer Anstellung:

WAS SIE GETAN HABEN	WAS ES ZEIGT
Kinder betreut, Haushalt organisiert	Planung, Belastbarkeit, Verantwortung
Angehörige gepflegt	Geduld, Organisation, Ruhe in schwierigen Situationen
Freiwilligenarbeit, Verein	Engagement, Teamarbeit, Zuverlässigkeit
Kurse, Sprachkurse	Lernbereitschaft, neue Kenntnisse
Einsatz in einem Programm	Aktuelle Erfahrung im Arbeitsalltag, Pünktlichkeit

Arbeitsblatt: Mein Standort

FRAGE	IHRE NOTIZEN
Drei Dinge, die ich gut kann – mit Beispiel	
Was ich in der Pause getan oder gelernt habe	
Welche Arbeit ich suche	
Mein Pensum und meine Zeiten	
Wie weit ich pendeln kann	

Checkliste Standort

- [ ] Stärken aufgeschrieben – mit Beispiel
- [ ] Pensum und Arbeitszeiten geklärt
- [ ] Gesuchte Stellen oder Branchen notiert
- [ ] Mit einer Vertrauensperson darüber gesprochen

ROTER FADEN — Ihre Antworten auf diesem Blatt sind die Grundlage für alles, was folgt – für den Lebenslauf, das Schreiben und das Gespräch.

02

Unterstützung nutzen

Sie müssen das nicht allein schaffen.

In der Schweiz gibt es viele Stellen, die beim Wiedereinstieg helfen. Welche für Sie zuständig ist, hängt von Ihrer Situation ab. Fragen Sie nach – Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke.

WER	WANN	WAS SIE DORT BEKOMMEN
RAV	Wenn Sie arbeitslos sind oder es bald werden	Beratung, Bewerbungskurse, Programme zur Arbeitsmarktintegration
IV-Stelle	Wenn die Gesundheit Ihre Arbeit einschränkt	Beratung und Massnahmen zur beruflichen Eingliederung, zum Beispiel einen Arbeitsversuch
Sozialdienst	Wenn Sie Sozialhilfe beziehen	Programme zur beruflichen Integration, Coaching
BIZ, Laufbahnberatung	Wenn Sie sich neu orientieren	Beratung zu Berufen, Weiterbildung und Laufbahn
Programme zur beruflichen Integration	Meist über eine der Stellen oben	Einsatzplätze, Bewerbungswerkstatt, Jobcoaching

TIPP

Nehmen Sie zu jedem Termin Ihre Bewerbungsunterlagen und Ihre Fragen mit. So wird aus dem Termin ein Arbeitstreffen.

dossari

Mit dossari: Fragen Sie Ihre Beratungsstelle, ob sie mit dossari arbeitet. Dann erhalten Sie einen Gruppencode – Übungsgespräche und der Lernpfad «Neustart» sind damit inbegriffen.

Einsätze als Türöffner

Manchmal ist der beste Weg zurück nicht eine Bewerbung, sondern ein Einsatz: ein Praktikum, ein Arbeitsversuch oder ein Einsatzplatz in einem Programm. Die Firma lernt Sie bei der Arbeit kennen – und Sie zeigen, was Sie können.

- Fragen Sie Ihre Beratungsperson, welche Einsätze für Sie möglich sind.
- Behandeln Sie einen Einsatz wie eine Stelle: pünktlich, zuverlässig, interessiert.
- Fragen Sie am Ende nach einer Bestätigung oder einem Zeugnis. Das ist ein neuer Beleg für Ihr Dossier.

Arbeitsbemühungen beim RAV

- Ihre Arbeitsbemühungen weisen Sie dem RAV nach. Wie und bis wann, erklärt Ihnen Ihre RAV-Beratung.
- Qualität zählt: Gezielte Bewerbungen sind mehr wert als viele gleiche.
- Bewahren Sie Kopien Ihrer Bewerbungen und alle Antworten auf – auch Absagen.
- Fragen Sie nach Kursen und Programmen. Das RAV kann Bewerbungskurse und weitere Massnahmen bewilligen.

Checkliste Unterstützung

- [ ] Zuständige Stelle gefunden
- [ ] Ersten Termin vereinbart
- [ ] Fragen für den Termin notiert
- [ ] Nach Einsätzen und Kursen gefragt

ROTER FADEN — Ihre Beratungsperson kennt den Arbeitsmarkt in Ihrer Region. Nutzen Sie dieses Wissen – und bringen Sie dieses Handbuch ruhig mit.

03

Das Inserat lesen

Was die Firma wirklich sucht.

Ein Stelleninserat ist wie eine Einkaufsliste der Firma. Wer genau liest, weiss, was in die Bewerbung gehört.

Muss, Kann und Kultur

Markieren Sie das Inserat mit drei Farben:

FARBE	WAS DAZUGEHÖRT	WAS SIE DAMIT TUN
MUSS	Ausbildung, Bewilligungen, Führerausweis, Sprachen, Pensum	Prüfen, ob Sie es erfüllen – und im Lebenslauf zeigen
KANN	«von Vorteil», bestimmte Programme, Erfahrung in der Branche	Erwähnen, wenn vorhanden – sonst Lernbereitschaft zeigen
KULTUR	Wie die Firma über sich spricht: «Du» oder «Sie», «familiär» oder «dynamisch»	Den Ton im Schreiben und im Gespräch aufnehmen

> FAUSTREGEL
>
> Erfüllen Sie rund 70 Prozent der Anforderungen und alle echten Muss-Kriterien, lohnt sich eine Bewerbung. Inserate beschreiben oft eine ideale Person, die es so kaum gibt.

Die Schlüsselwörter

Schreiben Sie drei bis fünf Begriffe heraus, die mehrmals vorkommen – zum Beispiel «Kundenkontakt», «Schichtarbeit», «selbstständig». Verwenden Sie dieselben Wörter in Ihrer Bewerbung, wenn sie für Sie stimmen.

dossari

Mit dossari: Das Inserat, das Sie hier lesen, fügen Sie bei dossari ein. Das Übungsgespräch richtet sich dann genau danach.

04

Der Lebenslauf mit Lücken

Ehrlich, kurz und nach vorne.

Lücken im Lebenslauf sind normal: Familienzeit, Krankheit, Arbeitslosigkeit, ein Umzug, eine schwierige Zeit. Problematisch wird eine Lücke erst, wenn sie versteckt wird und im Gespräch plötzlich auftaucht.

ABSCHNITT	WAS HINEINGEHÖRT
Personalien	Name, Adresse, Telefon, E-Mail, Geburtsdatum oder Alter, Nationalität – falls nötig die Art der Bewilligung
Kurzprofil	Zwei bis drei Sätze ganz oben: was Sie können und was Sie suchen
Berufserfahrung	Das Neueste zuerst: Monat/Jahr, Funktion, Firma, Ort und zwei bis drei Stichworte
Pausen	Mit Zeitraum kurz und ehrlich benennen – Beispiele auf der nächsten Seite
Aus- und Weiterbildung	Abschlüsse und Kurse, auch solche aus der Pause
Sprachen & Kenntnisse	Sprachen mit Niveau, konkrete Programme und Geräte
Referenzen	Zwei Personen mit Telefonnummer – nur nach Rücksprache

> **LÄNGE**
> Zwei Seiten sind der Normalfall. Ältere Stellen, die mit der neuen Arbeit wenig zu tun haben, dürfen kürzer werden.

Lücken benennen: fertige Formulierungen

Ein Satz mit Zeitraum genügt. Schreiben Sie nur, was stimmt – Gründe zur Gesundheit müssen Sie nicht ausführen.

SITUATION	SO KÖNNEN SIE ES SCHREIBEN
Familienzeit	«2021–2025: Familienzeit, Betreuung von zwei Kindern»
Krankheit	«2023–2024: Gesundheitliche Auszeit, heute voll einsatzfähig»
Arbeitslosigkeit	«2025: Stellensuche, Kurs in Buchhaltung und Excel»
Pflege von Angehörigen	«2022–2024: Pflege eines Familienmitglieds»
Neuorientierung	«2024–2025: Berufliche Neuorientierung, Einsatz im Programm …»

EHER SCHWACH

Eine Zeile mit «2019–2025» – und nichts dazu

«Diverse Tätigkeiten»

BESSER

«2019–2025: Familienzeit; daneben Kassierin im Turnverein»

«Aushilfe Verkauf, Bäckerei Muster, Biel – Kasse, Bestellungen, Kundenkontakt»

Checkliste Lebenslauf

- [ ] Lücken mit Zeitraum kurz benannt
- [ ] Kurzprofil passt zur gesuchten Stelle
- [ ] Kurse und Einsätze aus der Pause aufgeführt
- [ ] Seriöse E-Mail-Adresse (vorname.nachname@…)
- [ ] Von einer zweiten Person gegengelesen

MIT DOSSARI

Lebenslauf kostenlos erstellen

Auf dossari.ch erstellen Sie Ihren Lebenslauf Schritt für Schritt – sauber gesetzt nach Schweizer Aufbau, inklusive Foto-Zuschnitt. Kostenlos.

→ dossari.ch

05

Das Motivationsschreiben

Ihr Neustart in einem Satz.

Im Motivationsschreiben erklären Sie, warum Sie jetzt bereit sind – und warum diese Stelle passt. Die Pause erwähnen Sie höchstens kurz. Der Blick geht nach vorne.

1. **Der Einstieg:** was Sie an der Stelle anspricht. Kein «Hiermit bewerbe ich mich».
2. **Was Sie mitbringen:** zwei Muss-Kriterien, je mit einem kurzen Beispiel – auch aus der Pause.
3. **Ihr Neustart in einem Satz:** «Nach meiner Familienzeit möchte ich wieder im Verkauf arbeiten, mit 60 Prozent und viel Freude am Kontakt mit Menschen.»
4. **Der Abschluss:** «Gerne erzähle ich Ihnen in einem Gespräch mehr.»

VORHER

«Ich weiss, dass ich lange nicht gearbeitet habe, und hoffe trotzdem auf eine Chance.»

NACHHER

«Nach vier Jahren Familienzeit bin ich bereit für den Wiedereinstieg. In dieser Zeit habe ich im Turnverein die Kasse geführt – Ordnung bei Zahlen liegt mir.»

Der zweite Text entschuldigt sich nicht. Er nennt die Pause kurz und zeigt, was in dieser Zeit entstanden ist.

Checkliste Motivationsschreiben

- [ ] Maximal eine A4-Seite, in der Schweiz ohne «ß»
- [ ] Firma, Stelle und Anrede korrekt
- [ ] Keine Entschuldigung für die Pause
- [ ] Laut vorgelesen – klingt es nach Ihnen?

06

Belege, wenn etwas fehlt

Was Ihre Angaben bestätigt.

In der Schweiz gehören Arbeitszeugnisse in jedes Dossier. Nach einer Pause fehlt manchmal etwas – oder ein Zeugnis ist alt. Das lässt sich fast immer lösen.

Die Reihenfolge im Dossier

1. Motivationsschreiben
2. Lebenslauf
3. Arbeitszeugnisse, das neueste zuerst
4. Bestätigungen von Einsätzen und Programmen
5. Diplome und Kursbestätigungen

Das PDF

- Ein einziges PDF statt vieler Anhänge
- Möglichst unter 5 MB
- Sprechender Dateiname: Bewerbung_Muster_Anna.pdf
- Saubere Scans statt Handyfotos

Wenn etwas fehlt

PROBLEM	LÖSUNG
Ein Zeugnis fehlt	Sie können es beim früheren Arbeitgeber auch nachträglich verlangen – in der Regel bis zehn Jahre nach dem Austritt.
Die Firma gibt es nicht mehr	Arbeitsvertrag oder Lohnausweis als Beleg beilegen und eine Referenzperson nennen.
Das Zeugnis ist schwach	Beilegen, was nötig ist – und eine Referenz anbieten, die Sie aus der letzten Zeit kennt.
Sie haben nur Bestätigungen aus einem Programm	Diese zählen! Sie zeigen, dass Sie heute zuverlässig arbeiten.

Referenzen

Eine Referenz ist eine Person, die über Ihre Arbeit Auskunft gibt: eine frühere vorgesetzte Person, eine Einsatzleiterin, ein Jobcoach. Fragen Sie immer zuerst, ob die Person einverstanden ist – und sagen Sie ihr, für welche Stelle Sie sich bewerben.

> **STRAFREGISTERAUSZUG**
>
> Manche Firmen verlangen einen Auszug aus dem Strafregister. Legen Sie ihn nur bei, wenn er verlangt wird. Bestellen können Sie ihn online beim Bundesamt für Justiz oder an einem Postschalter. Was im Auszug steht und wie Sie im Gespräch darüber sprechen, besprechen Sie am besten vorher mit Ihrer Beratungsperson.

Die E-Mail

Die E-Mail ist kein zweites Motivationsschreiben. Drei bis vier Sätze genügen:

```
Betreff: Bewerbung als Mitarbeiterin Verkauf 60 % (Ref. 2026-114)
```

Sehr geehrte Frau Muster

Gerne sende ich Ihnen meine Bewerbung für die Stelle als Mitarbeiterin Verkauf. Im Anhang finden Sie mein Dossier als PDF. Für Fragen erreichen Sie mich unter 079 000 00 00.

Freundliche Grüsse
Anna Muster

Checkliste Belege

- [ ] Zeugnisse vollständig oder nachbestellt
- [ ] Bestätigungen aus Einsätzen und Kursen dabei
- [ ] Zwei Referenzen angefragt
- [ ] Ein PDF, sinnvoll benannt, Reihenfolge stimmt

ROTER FADEN Jeder Beleg stützt eine Aussage aus Ihrem Lebenslauf. Was Sie nicht belegen können, erklären Sie im Gespräch mit einem Beispiel.

07

Das Vorstellungsgespräch

Die schwierigen Fragen laut üben – bevor es zählt.

Eine Einladung heisst: Die Firma interessiert sich für Sie – trotz Pause. Im Gespräch will sie wissen, ob Sie bereit sind und ins Team passen. Perfekte Antworten erwartet niemand.

Die Vorbereitung

Inhaltlich

- Inserat und eigenes Dossier nochmals lesen
- Zu jedem Muss-Kriterium ein Beispiel bereitlegen
- Die Antwort auf die Lückenfrage laut üben
- Zwei eigene Fragen notieren

Praktisch

- Weg am Vortag prüfen, zehn Minuten Reserve
- Gepflegte Kleidung, die zur Branche passt
- Dossier ausgedruckt, Notizblock, Stift
- Kinderbetreuung oder andere Termine organisieren

Der typische Ablauf

PHASE	WAS PASSIERT	WORAUF ES ANKOMMT
Ankommen	Begrüssung, Smalltalk, Getränk	Erster Eindruck, Händedruck, Blickkontakt
Firma & Stelle	Die Firma stellt sich und die Stelle vor	Zuhören, Notizen machen
Ihr Werdegang	«Erzählen Sie etwas über sich»	Zwei Minuten, nach vorne erzählt
Vertiefung	Fragen zu Erfahrung, Pause und Motivation	Beispiele statt Behauptungen
Ihre Fragen	«Haben Sie noch Fragen?»	Immer ja – mindestens eine
Abschluss	Nächste Schritte	Nachfragen, bis wann Sie Bescheid erhalten

Die Lückenfrage – in drei Schritten

«Was haben Sie in dieser Zeit gemacht?» Diese Frage kommt fast sicher. Wer sie geübt hat, bleibt ruhig.

SCHRITT 1

Kurz benennen

«Ich war vier Jahre in der Familienzeit.» Ein Satz, ohne Rechtfertigung.

SCHRITT 2

Zeigen, was war

«In dieser Zeit habe ich im Verein die Kasse geführt und einen Excel-Kurs gemacht.»

SCHRITT 3

Zurück zur Stelle

«Jetzt bin ich bereit – und diese Stelle passt, weil …»

Und die Gesundheit?

Sie müssen nur sagen, was die Arbeit an dieser Stelle direkt betrifft – zum Beispiel, wenn Sie keine schweren Lasten tragen dürfen. Eine Diagnose müssen Sie nicht nennen. Oft genügt ein Satz: «Ich hatte eine gesundheitliche Auszeit. Heute bin ich für diese Arbeit einsatzfähig.»

> UNSICHER?
>
> Wenn Sie nicht wissen, was Sie sagen müssen, fragen Sie vorher Ihre Beratungsperson. Das ist von Fall zu Fall verschieden.

Weitere Fragen, die oft kommen

«Warum gerade jetzt?»
Sagen Sie, was sich verändert hat: Die Kinder sind älter, Sie sind wieder gesund, Sie haben eine Weiterbildung gemacht.

«Trauen Sie sich das wieder zu?»
Ein konkretes Beispiel aus der letzten Zeit überzeugt mehr als ein «Ja, sicher».

«Warum haben Sie die letzte Stelle verlassen?»
Nach vorne schauen und nie über frühere Arbeitgeber schimpfen.

«Wie viel möchten Sie verdienen?»
Eine Spanne nennen, die Sie vorher geprüft haben – zum Beispiel mit dem Lohnrechner Salarium des Bundesamts für Statistik.

Antworten mit Beispiel: die STAR-Methode

Für jede Frage nach einem Erlebnis gibt es eine einfache Struktur, die Ihre Antwort klar und glaubwürdig macht:

S · SITUATION
Wo und wann war das? Ein Satz.

T · AUFGABE
Was mussten Sie tun oder lösen?

A · HANDLUNG
Was haben *Sie* konkret getan? Der wichtigste Teil.

R · RESULTAT
Was kam heraus – und was haben Sie gelernt?

Gute Fragen an die Firma

- Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?
- Wie läuft die Einarbeitung ab?
- Wie ist das Team zusammengesetzt?
- Sind die Arbeitszeiten fix oder flexibel?
- Was ist im Moment die grösste Herausforderung?
- Wie geht es nach diesem Gespräch weiter?

Gespräche per Video

Technik am Vortag testen, Kamera auf Augenhöhe, Licht von vorne, ruhiger Hintergrund. Schauen Sie beim Sprechen in die Kamera, nicht auf Ihr eigenes Bild.

MIT DOSSARI

Üben Sie das Gespräch, bevor es zählt

Bei dossari führen Sie ein gesprochenes Übungsgespräch zu Ihrem Stelleninserat – auf Deutsch, Französisch oder Italienisch. Legt Ihr Lebenslauf eine Lücke nahe, kommt auch diese Frage. Danach erhalten Sie eine Auswertung mit Zitaten aus Ihren Antworten und konkreten Hinweisen. Ein Training, kein Test.

→ über Ihr Programm oder ab CHF 19 · dossari.ch

ROTER FADEN — Wer die Lückenfrage einmal laut beantwortet hat, stolpert im echten Gespräch nicht mehr. Genau dafür ist das Üben da.

08

Bewerben mit KI

Was hilft, was schadet – ein ehrlicher Überblick.

KI-Werkzeuge wie ChatGPT können beim Bewerben helfen – gerade, wenn das Schreiben schwerfällt oder Deutsch nicht Ihre Erstsprache ist. Entscheidend ist, wofür Sie sie einsetzen.

HILFT

Arbeit abnehmen

- Inserat in einfachen Worten erklären lassen
- Eigenen Text auf Fehler prüfen
- Mögliche Gesprächsfragen sammeln
- Übersetzungen gegenprüfen

VORSICHT

Nur mit eigener Hand

- Texte ungeprüft übernehmen
- Infos über die Firma von der KI übernehmen – immer auf der Website prüfen
- Bewerbungsfoto mit KI verändern

SCHADET

Vertrauen verspielen

- Erfahrungen oder Kenntnisse erfinden lassen
- Lücken mit erfundenen Stellen füllen
- Im Gespräch Antworten ablesen

DIE WICHTIGSTE REGEL

Alles, was in Ihrer Bewerbung steht, müssen Sie im Gespräch mit eigenen Worten erklären können. Wenn ein Satz von der KI stammt und Sie ihn nicht erklären könnten, streichen Sie ihn.

Ein Auftrag, der wirklich hilft

Kopieren Sie diese Vorlage in ein KI-Werkzeug Ihrer Wahl und ersetzen Sie die Klammern:

```
Ich bewerbe mich als [Stelle]. Ich war [Zeitraum] nicht berufstätig, weil [Grund]. Stell mir die Frage nach dieser Lücke so, wie es eine Personalverantwortliche tun würde. Gib mir nach meiner Antwort eine kurze, ehrliche Rückmeldung.
```

Datenschutz: Entfernen Sie AHV-Nummer, Geburtsdatum und Adresse, bevor Sie Texte in ein allgemeines KI-Werkzeug kopieren. Für die Hilfe braucht es sie nicht.

09

Dranbleiben

Jede Antwort bringt Sie weiter – auch ein Nein.

Der Wiedereinstieg braucht oft mehr Anläufe als gedacht. Das sagt nichts über Ihren Wert aus. Entscheidend ist, dass Sie dranbleiben und aus jeder Antwort etwas mitnehmen.

Direkt danach

Notieren Sie noch am selben Tag, welche Fragen kamen und wo Sie unsicher waren. Ein kurzes Dankesmail wirkt aufmerksam.

Bei einer Absage

Fragen Sie freundlich nach, was gefehlt hat. Nicht alle antworten – wer es tut, hilft Ihnen für die nächste Bewerbung.

Bei einer Zusage

Lesen Sie den Vertrag in Ruhe: Lohn, Pensum, Probezeit, Ferien. Informieren Sie danach auch Ihre Beratungsstelle.

Ihre Bewerbungsliste

Eine einfache Liste hilft beim Überblick – und dient zugleich als Nachweis für RAV oder Beratungsstelle.

DATUM	FIRMA	STELLE	ART	STATUS	NÄCHSTER SCHRITT
12.10.	Muster AG	Verkauf 60 %	Portal	OFFEN	Nachfassen 26.10.
15.10.	Beispiel GmbH	Lager 80 %	E-Mail	GESPRÄCH	Termin 21.10.

Struktur im Alltag

- Feste Zeiten für die Stellensuche – zum Beispiel jeden Vormittag zwei Stunden.
- Kleine Ziele pro Woche: drei gezielte Bewerbungen statt zwanzig gleiche.
- Bewegung, Schlaf und Pausen gehören dazu. Stellensuche ist anstrengend.

Ihr Netzwerk

Viele Stellen werden über Kontakte vergeben. Erzählen Sie Bekannten, früheren Kolleginnen und Kollegen, im Verein oder in der Nachbarschaft, was Sie suchen. Ein Satz genügt: «Ich suche eine Stelle im Verkauf, 60 Prozent, im Raum Biel.»

DURCHHALTEN

Wenn Absagen an Ihnen nagen: Reden Sie darüber – mit einer Vertrauensperson oder Ihrer Beratungsstelle. Sie müssen das nicht allein tragen.

dossari

Nach einer Absage: Nehmen Sie das nächste Inserat und üben Sie das Gespräch bei dossari noch einmal – gezielt an den Punkten, die Ihnen schwergefallen sind.

Checkliste Dranbleiben

- [ ] Bewerbungsliste aktuell
- [ ] Feste Zeiten für die Stellensuche eingeplant
- [ ] Netzwerk informiert
- [ ] Nach Absagen um Rückmeldung gebeten

ROTER FADEN

Jede Bewerbung, jedes Gespräch und jede Absage macht Sie sicherer. Der rote Faden bleibt derselbe: Erzählen Sie nach vorne.

+ · FÜR BERATUNGSPERSONEN

So arbeiten Sie mit diesem Handbuch

Diese Ausgabe ist für Menschen geschrieben, die nach einer Pause zurück in die Arbeitswelt wollen. Die Sprache ist bewusst einfach gehalten – auch für Menschen mit Deutsch als Zweitsprache.

Im Beratungsgespräch

- Jedes Kapitel steht für sich. Geben Sie gezielt das Kapitel mit, das gerade ansteht.
- Die Arbeitsblätter in Kapitel 1 eignen sich als Aufgabe vor dem nächsten Termin.
- Die Formulierungen für Lücken (Kapitel 4) und die Lückenfrage (Kapitel 7) lassen sich gut gemeinsam üben.
- Die Bewerbungsliste in Kapitel 9 dient zugleich als Übersicht über die Arbeitsbemühungen.

Mit dossari in Programmen

- Teilnehmende treten per Gruppencode und Vorname bei – ohne E-Mail-Adresse und ohne Passwort.
- Der Lernpfad «Neustart» führt in sieben Modulen vom Lebenslauf bis zum Live-Übungsgespräch und endet mit einem Zertifikat.
- Im Coach-Board sehen Sie, wer wo steht. Auswertungen sehen Sie nur, wenn Teilnehmende sie selbst freigeben.
- Übungsgespräche gibt es auf Deutsch, Französisch und Italienisch.

FÜR ORGANISATIONEN

Angebote für Programme und Beratungsstellen auf Anfrage: info@dossari.ch oder dossari.ch/de/institutionen

✓ · ALLES AUF EINEN BLICK

Die Checkliste für jede Bewerbung

Drucken Sie diese Seite aus und legen Sie sie zu jeder neuen Bewerbung.

01 · Standort

- [ ] Stärken mit Beispiel notiert
- [ ] Pensum und Zeiten geklärt

02 · Unterstützung

- [ ] Zuständige Stelle kontaktiert
- [ ] Nach Einsätzen und Kursen gefragt

03 · Inserat

- [ ] Muss, Kann und Kultur markiert
- [ ] Schlüsselwörter notiert

04 · Lebenslauf

- [ ] Lücken kurz benannt
- [ ] Kurse und Einsätze aufgeführt
- [ ] Gegengelesen

05 · Motivationsschreiben

- [ ] Keine Entschuldigung für die Pause
- [ ] Neustart in einem Satz
- [ ] Firma und Anrede korrekt

06 · Belege

- [ ] Zeugnisse vollständig oder nachbestellt
- [ ] Referenzen angefragt
- [ ] Ein PDF, sinnvoll benannt, unter 5 MB

07 · Gespräch

- [ ] Lückenfrage laut geübt
- [ ] Zu jedem Muss-Kriterium ein Beispiel
- [ ] Zwei eigene Fragen notiert
- [ ] Weg und Betreuung organisiert

08 · KI

- [ ] Jeden Satz selbst erklären können
- [ ] Keine persönlichen Daten eingegeben

09 · Dranbleiben

- [ ] Bewerbungsliste aktuell
- [ ] Feste Zeiten eingeplant
- [ ] Bei Absage um Rückmeldung gebeten

dossari

DER NÄCHSTE SCHRITT

Lebenslauf erstellen. Gespräch üben.

Dieses Handbuch zeigt Ihnen den Weg zurück in die Arbeitswelt. dossari hilft Ihnen bei den zwei Schritten, die am meisten zählen – abgestimmt auf das Inserat, auf das Sie sich bewerben.

LEBENSLAUF

Ihr Lebenslauf nach Schweizer Aufbau

- Schritt für Schritt ausfüllen
- Mit Foto-Zuschnitt
- Als PDF direkt fürs Dossier

gratis FÜR ALLE

ÜBUNGSGESPRÄCH

Das Gespräch vorher üben – mit Auswertung

- Gesprochen, zugeschnitten auf Stelle und Lebenslauf
- Auswertung mit Zitaten – ohne Punkte
- Auf Deutsch, Französisch oder Italienisch

ab CHF 19 10 · 20 · 30 MIN.

Übungsgespräch: 10 Minuten CHF 19 · 20 Minuten CHF 29 · 30 Minuten CHF 39. Arbeitet Ihr Programm oder Ihre Beratungsstelle mit dossari, sind Übungsgespräche, Lernpfad «Neustart» und Zertifikat über den Gruppencode inbegriffen.

dossari.ch

Lebenslauf erstellen und Gespräch üben – online auf dossari.ch.
Für Beratungsstellen, Programme und Organisationen: Konditionen auf Anfrage unter info@dossari.ch

dossari

Zurück in die Arbeitswelt – vorbereitet,
nicht auswendig gelernt.

IMPRESSUM

Das 1×1 des Bewerbens · Ausgabe Neustart · Herbst 2026 · Version 1.0
Herausgeber: Emira Automation & Service Solutions · Stiglimattstrasse 24 · 3250 Lyss
info@dossari.ch · dossari.ch

Dieses Handbuch darf unverändert und kostenlos weitergegeben, ausgedruckt und in Beratungen und Programmen eingesetzt werden. Die Inhalte wurden sorgfältig zusammengestellt, ersetzen aber keine Rechts- oder Laufbahnberatung. Angaben zu Preisen und Leistungen von dossari: Stand Herbst 2026.