

## Karrierestart für Hochschulabsolventen

Selbstbewusst. Erfolgreich. Authentisch.

von

Bettina Stackelberg, Jochen Mai

Bettina Stackelberg,  
die Frau fürs Selbstbewusstsein®, unterstützt  
als Coach mit Leidenschaft, Empathie  
und Know-how Menschen dabei,  
selbstbewusster zu werden. Sie sieht sich  
als Begleiterin, die ihre Klienten dazu  
ermutigt, Zugang zu ihren Ressourcen zu  
finden, Neues zu entdecken und mit  
Bewährtem zu verbinden.

Die studierte Germanistin, Jahrgang 1965  
und leidenschaftliche Münchnerin, ist  
außerdem seit über 20 Jahren Trainerin in  
der freien Wirtschaft (u.a. für MAN, BMW  
und Siemens) und hält Vorträge, z.B. auf  
bundesweiten Absolventenkongressen.  
Und weil sie dazwischen auch mal allein  
sein muss, schreibt sie gerne Bücher.  
Sie hat viel zu sagen, weil sie authentisch  
aus eigener Lebenserfahrung spricht  
und deshalb so viele Ängste und Zweifel  
selbst kennt. Engagiert und neugierig auf  
Menschen, lebt sie ihre Berufung, kann  
laut sein und ist doch lieber leise.

1. Auflage

[Karrierestart für Hochschulabsolventen – Stackelberg / Mai](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

[Personal und Arbeit – Ratgeber](#)

Verlag Franz Vahlen München 2012

Verlag Franz Vahlen im Internet:

[www.vahlen.de](http://www.vahlen.de)

ISBN 978 3 8006 4247 2

# beck-shop.de

Karrierestart für Hochschulabsolventen

Bettina Stackelberg

# beck-shop.de

ISBN 978-3-8006-4247-2

© 2012 Verlag Franz Vahlen GmbH

Wilhelmstraße 9, 80801 München

Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen

Druck und Bindung: Druckhaus Nomos

In den Lissen 12, 76547 Sinzheim

Umschlaggestaltung: Ralph Zimmermann, Bureau Parapluie

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

# **beck-shop.de**

Karrierestart für  
Hochschulabsolventen

Selbstbewusst · Erfolgreich · Authentisch

Bettina Stackelberg

**Verlag Franz Vahlen München**

# beck-shop.de

## So orientieren Sie sich im Buch

Folgende Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung in diesem Buch:



In den grauen Kästen mit dem CD-Icon finden Sie Verweise auf Muster, die Ihnen auf Ihrer CD-ROM zur Verfügung stehen.



Die mit der Lupe gekennzeichneten Kästen enthalten Beispiele, die das Gesagte illustrieren.



Damit Sie das Gelesene sinnvoll umsetzen und Anfängerfehler vermeiden können, erhalten Sie zahlreiche Praxis-Hinweise.



Das Merke-Icon ermöglicht es Ihnen, bei der Lektüre des Buches das Wichtigste stets im Hinterkopf zu behalten.



Im Praxis-Buch finden Sie zahlreiche interessante Praxis-Tipps, die Sie bei der täglichen Praxis sofort umsetzen können und Ihnen viel Zeit sparen!

# beck-shop.de

## Inhalt

Vorwort von Jochen Mai, Gründer und Herausgeber von www.karrierebibel.de .....	7
Vorwort .....	9
Ideen für den Umgang mit diesem Buch .....	11
Dank .....	13
1 Der Anfang ist gemacht! .....	15
1.1 Wissenswertes zum Thema Ziele – und wann Ziele auch mal stören .....	15
1.2 Wo will ich hin? .....	22
1.3 Lebensvision – wofür brenne ich? .....	23
1.4 Ziel in zehn Jahren .....	31
1.5 Ziel in fünf Jahren .....	32
1.6 Ziel in einem Jahr .....	32
2 Erfolg ist .....	35
2.1 Für meine Eltern: meine Mitgift/mein Erbe .....	35
2.2 Für Freunde und Bekannte: Feldstudien .....	37
2.3 Für mich: Definition und Vision .....	37
2.4 Erfolg kann alles sein! .....	38
3 Ihr Einsatz bitte! Potenzialanalyse .....	41
3.1 Meine Stärken .....	41
3.2 Meine Werte .....	48
3.3 Meine Qualifikationen und Erfahrungen – auch mal quergedacht! .....	53
3.4 Und was ist mit den Schwächen? .....	55
4 Auf geht's – ran an die Bewerbung! .....	59
4.1 Das Anschreiben: Labern Sie nicht! Individuell, knackig und richtig geschrieben! .....	61
4.2 Das Foto – der gelungene erste Eindruck .....	66
4.3 Der Lebenslauf – das anpassungsfähige Herzstück der Bewerbung .....	67
4.4 Die Unterlagen – Vollständigkeit, Optik und Haptik .....	72
4.5 Onlinebewerbung: Vorteile und Tücken .....	74
5 Der faire Deal – was ist der bzw. Ihr Preis? .....	81
5.1 Was gibt der Markt gerade an Gehältern her? .....	81
5.2 Was haben Sie verdient? Was sind Sie (sich) wert? .....	83
5.3 Welchen Preis sind Sie bereit zu zahlen? .....	88

6	Zum Gespräch, bitte! .....	91
6.1	Gute Vorbereitung ist die halbe Miete .....	92
6.2	Die richtigen Antworten und: Sie müssen nicht über alles reden! .....	97
6.3	Nicht nur Worte zählen – die richtige und stimmige Körpersprache .....	104
6.4	Haben Sie noch Fragen? Ja, klar! .....	107
6.5	Und dann? Die Warteschleife bewältigen .....	109
<i>Dr. Nico Rose:</i>	<i>Clever bewerben: 80/20 schlägt 08/15 .....</i>	<i>113</i>
1.1	Das Henne-Ei-Problem bei der Bewerbung .....	113
1.2	Sieben Bewerbungsmythen aus der Sicht eines Personalers .....	117
1.3	Das Letzte .....	120
7	Bye-bye Bescheidenheit – gelungene Eigen-PR .....	123
7.1	Warum Bescheidenheit <i>keine</i> Zier ist! .....	123
7.2	Das richtige Maß zwischen zu viel und zu wenig .....	124
7.3	Zutaten fürs richtige Marketing-Rezept .....	126
8	Vorsicht, Frauen – Stolperfallen und wie Sie damit umgehen ...	131
8.1	Entscheiden Sie selbst, was Erfolg für Sie als Frau bedeutet!	132
8.2	Gut reicht nicht – Stolperfalle Perfektionismus .....	134
8.3	Raus aus der Harmoniefalle! .....	135
8.4	„Ich muss der bessere Mann sein!“ – Falsches Nacheifern ..	137
8.5	„Machtspielchen sind doch albern – da mach ich nicht mit!“ .....	139
8.6	Das Veilchen-Problem .....	140
9	Netzwerken Sie! .....	145
9.1	Was ist eigentlich Netzwerken – und was ist es <i>nicht</i> ? .....	145
9.2	So finden Sie die richtigen Netzwerke .....	152
9.3	<i>Daniel Rehn: Social Media – so bringt's was!</i> .....	153
10	Die ersten 100 Tage im Job .....	161
10.1	Vieles ist neu ... und anders! .....	161
10.2	Fettnäpfchen und wie Sie sie umgehen können .....	163
10.3	Tipps für noch viel mehr als 100 Tage .....	167
	Stichwortverzeichnis .....	173

# beck-shop.de

*“Your time is limited, so don’t waste it living someone else’s life. Don’t let the noise of other’s opinions drown out your own inner voice. And most important, have the courage to follow your heart and intuition. They somehow already know what you truly want to become. Everything else is secondary.” – Steve Jobs (1955–2011)*

## **Vorwort von Jochen Mai, Gründer und Herausgeber von [www.karrierebibel.de](http://www.karrierebibel.de)**

Schwach anfangen – und dann stark nachlassen. So gewinnt man kein Rennen. Aber wenigstens bewegt man sich dabei schon mal etwas. Und das ist besser als gar nichts zu tun, die Hände in den Schoß zu legen und abzuwarten. Das ist eine Binsenweisheit, gewiss. Aber wie sieht das in der Praxis aus? Insbesondere bei Hochschulabsolventen? Tatsächlich beginnen gar nicht mal wenige genau so ihre berufliche Laufbahn: lässig, abwartend, reaktiv.

Der US-Unternehmensberater und Bestsellerautor Stephen R. Covey hat vor Jahren schon in einem seiner millionenfach gelesenen Bücher den Begriff „proaktiv“ geprägt. Heute ist das ein geflügeltes Wort und meint so viel wie: Ergreifen Sie die Initiative, bevor Ereignisse oder Umstände Sie dazu zwingen! Denn die Gefahr der Reaktion ist, dass wir hektisch werden, den kühlen Kopf verlieren und die falschen Entscheidungen treffen, weil die Zeit fehlt, diese in Ruhe zu überdenken. Wir kontrollieren dann nicht mehr die Umstände – sie kontrollieren uns. Wer aber durch das Leben treibt und sich ständig von seiner Umwelt gegängelt fühlt, wird automatisch zum Opfer. Er ist im Wortsinn manövrierunfähig, verliert Antrieb und Energie und dümpelt durchs Leben. Schade.

Denn auch später, wenn man im Job schon etwas weiter gekommen ist, wirkt diese Attitüde fatal: Wer dann zum Beispiel nur erledigt, was sein Boss ihm aufträgt, macht letztlich nur Dienst nach Vorschrift. Leistungsträger sehen anders aus. Die Initiative zu ergreifen, ist allerdings mehr, als seinen Boss zu fragen, was man tun kann. Das ist zwar schon eine Menge mehr als die meisten Menschen leisten. Doch zum Karrierekick wird Proaktivität erst dann, wenn Sie machen, was zu tun ist, ohne darum gebeten zu werden oder selbst danach zu fragen. Es bedeutet, zu handeln, bevor Handlungsbedarf entsteht.

Und genau darum geht es in diesem Buch: Es bietet Ihnen zahlreiche nützliche Anregungen, Empfehlungen und Tipps, um proaktiv zu werden, die Weichen von Anfang an richtig zu stellen und der weiteren beruflichen Mission den richtigen Schwung zu geben – eine Anleitung für den optimalen Start eben.



# beck-shop.de

Natürlich gibt es schon zahlreiche Bewerbungsratgeber auf dem Markt. Mal sind es Tipps für Dummies und andere Schreib-Greenhorns, mal adressiert die Erste-Hilfe-Prosa gestandene Manager nach dem Rauswurf oder Umsteiger, die von ihrem bisherigen Job die Nase gestrichen voll haben. Alles nicht verkehrt, nützlich und zum Teil auch sein Geld wert. Was die Lektüre, die Sie gerade vor sich haben, aber von all dem unterscheidet, ist der Fokus auf Ihre Einstellung im gesamten Bewerbungsprozess. Schon im Begriff „Bewerbung“ selbst steckt das Wort „Werbung“ – Sie machen Werbung für sich! Und das gelingt nur mit einer gesunden Portion Selbstbewusstsein. Auch wenn Sie schon 100 Bewerbungsmappen verschickt und genau so viele Absagen erhalten haben: Verfallen Sie nie in die Haltung eines Bittstellers! Wer bettelt, hat es nötig – und wer will schon jemanden einstellen, um ein Gnadensbrot zu zahlen? Eben.

Unternehmen sind nicht die Wohlfahrt, sie wollen den besten Kandidaten einstellen, den sie für diese Stelle auf dem Markt bekommen können. Und genau das sollten Sie vermitteln – in allen Phasen des Bewerbungsprozesses: Sie sind der Idealkandidat, die Bestbesetzung, die Kirsche auf der Sahne. Das geht beim richtigen Formulieren von Anschreiben und Lebenslauf los und beim Vorstellungsgespräch sowie den Gehaltsvorstellungen weiter. Allerdings: Um so auftreten zu können, sollte man sich seiner eigenen Werte, seiner Stärken, Talente und Potenziale bewusst sein. Auch dabei können Ihnen die vorliegenden Seiten einen wertvollen Dienst erweisen.

Sich zu orientieren, seine Fähigkeiten und Ziele zu kennen und darauf aufbauend einen Plan zu formulieren, wo man in den nächsten drei bis fünf Jahren beruflich stehen will, wie man dorthin kommt und vor allem, was man dort für sich und das Unternehmen erreichen möchte, ist immer eine gute Sache. Es ist aber bitte nur ein Plan! Kein Gesetz, das in zwei steinerne Tafeln gemeißelt sein sollte. Dann verleiten solche Karrierepläne dazu, blind zu machen. Wer stur auf die Erfüllung seines Plans stiert, übersieht höchstwahrscheinlich diverse Chancen, die sich meist abseits des Weges auftun. Und gerade diese Gelegenheiten sind es, die so manche Traumkarriere hervorgebracht haben – auch wenn einige Top-Manager im Nachhinein dazu neigen, ihren Aufstieg als von langer Hand geplant darzustellen. Sich frühzeitig festzulegen, hieße, mit Scheuklappen durchs Leben zu rennen. Umgekehrt riskieren Sie ohne einen groben Plan freilich auch, sich unterwegs gewaltig zu verlaufen. Dann sind Sie zwar unterwegs, biegen aber ständig ab und kommen nirgendwo mehr an.

Die einzig sinnvolle Empfehlung kann daher nur lauten: Lernen Sie sich zunächst selbst kennen, ihre Talente, Visionen und Ziele. Schöpfen Sie daraus eine gesunde Portion Selbstbewusstsein – auch, um aus gelegentlichen Niederlagen (und die werden kommen) gestärkt hervorzugehen. Fassen Sie sich einen Plan und nutzen Sie diesen, um sich besser und gezielter zu bewerben – insbesondere mit mehr Chuzpe. Bleiben Sie dabei aber flexibel und wachsam, um jederzeit auf Veränderungen reagieren zu können. Im-

provisation ist schließlich das halbe Leben. Und bei der anderen Hälfte hilft Ihnen die folgende Lektüre, damit Sie gleich zu Beginn stark durchstarten!

Jochen Mai

## Vorwort

Viele Jahre Schule und Universität liegen jetzt wahrscheinlich hinter Ihnen. Vielleicht haben Sie gerade Ihre Diplomarbeit geschrieben, Ihren Master gemacht oder Sie bereiten sich darauf vor.

Fertig mit der Ausbildung – bereit fürs Berufsleben? Oder einfach nur fertig mit den Nerven und Ihren Kräften? Sicherlich war der Endspurt noch mal besonders arbeitsintensiv, nerven- und kräfteraubend, nicht wahr? Dann erholen Sie sich doch erst mal. Machen Sie Urlaub, lassen Sie die Seele baumeln, schalten Sie ab, laden Sie Ihre Akkus auf. Und meinen Sie bitte nicht, gleich mit vollem Karacho weiterpowern zu müssen. Das schrieb eine Absolventin:

**Absolventin fragt:** Ich bin gerade in den letzten Zügen meiner Diplomarbeit und die letzten Monate haben mich sehr viel Kraft gekostet. Studium, nebenbei noch Job und die Diplomarbeit – meine Akkus sind leer. Eigentlich würde ich mir gerne bis März 2012 eine Auszeit gönnen und neue Kraft tanken.

Aber irgendwie traue ich mich nicht so richtig, weil das doch sicher später einen schlechten Eindruck macht, oder? Der Lebenslauf sollte doch lückenlos sein, lese ich immer wieder. Ich steck da wirklich in einer ziemlichen Zwickmühle. Haben Sie einen Tipp für mich? Ich wäre Ihnen sehr dankbar.

**Coach Bettina Stackelberg antwortet:** Stimmt nicht! Der Lebenslauf muss nicht um jeden Preis lückenlos sein. Das sagt Ihnen heutzutage jeder gute Personaler!

Wenn Sie sich eine Auszeit nehmen, um Kraft zu tanken, um in Ruhe den Uniabschluss zu verarbeiten, und sich die Zeit nehmen, um sich voll und ganz auf das Neue, auf den Berufsanfang auszurichten – was um Himmels willen soll daran falsch sein!? Für solche Auszeiten bieten sich die natürlichen zeitlichen Einschnitte besonders an: Schul- oder Studienende, Ende eines Auslandsaufenthalts. Sie wollen doch 100 %ig ins Berufsleben einsteigen, oder? Sie möchten doch mit viel Elan, Begeisterung, Tatendrang, Konzentration und Ehrgeiz Ihr neues Leben da draußen beginnen! Eben! Dann tun Sie etwas dafür, investieren Sie in Ihre zukünftige Arbeitskraft – und nehmen Sie sich die Auszeit.

Genau so können Sie danach dann in Bewerbungsgesprächen auch selbstbewusst argumentieren, wenn jemand danach fragt. Gehen Sie pfleglich mit sich selbst um, achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und stehen Sie für sie ein. Das wird Ihnen aktuell guttun und das ist auch in Zukunft eine wunderbare Prophylaxe gegen Burn-out.



Sie werden diese Kästen mit Frage und Antwort öfter im Buch wiederfinden. Diese Fragen habe ich mir nicht ausgedacht, um meine klugen Coach-Tipps an den Mann und die Frau bringen zu können und das Buch

# beck-shop.de

zu füllen. Es sind die Fragen von Hochschulabgängern, die mich nach meinen Vorträgen auf diversen Absolventenkongressen angesprochen bzw. danach angeschrieben haben – Fragen aus dem echten Leben also.

Also – haben Sie sich erholt, die Akkus aufgeladen, Kraft und Kreativität geschöpft für die nächsten Schritte? Prima!

Dann können wir uns jetzt ja ausführlich Ihrem Karrierestart widmen!

