



Aus- und Weiterbildungsspecial  
MONTAG,  
23. MAI 2022

**Berufsleben** 17  
**Standortbestimmung dank «viamia»**



**Weiterbildung** 19  
**Bereit für die Zukunft mit Systemtechnik**



**Ratgeber** 20  
**So gelingt dir dein Vorstellungsgespräch**



# Herausforderungen für digitale Coaches

Coachs werden mittlerweile oft eingesetzt und sie helfen etwa, das Unternehmen oder die persönliche Weiterentwicklung voranzutreiben. Seit der Pandemie ist insbesondere digitales Coaching beliebt. Das stellt Coachs vor Herausfor-

derungen. «Wie fest muss das Coaching für den digitalen Raum angepasst werden?» oder «Wie stelle ich den Menschen in den Vordergrund?» sind Fragen, die beschäftigen. Wir sprechen über die Herausforderungen und Chancen. **Seite 15**

## Auslandsjahr: die Chance nutzen



**Neue Freundschaften knüpfen und sich persönlich weiterentwickeln: Ein Auslandsjahr ist für viele attraktiv.** ADOBE STOCK

Die Nachfrage für ein Auslands- oder ein Austauschjahr steigt erstmals wieder. Die Planung ist aber nach wie vor kompliziert und erfordert eine gewis-

se Flexibilität. Der 16-jährige Lars Stauffer aus Zug hat es dennoch gewagt: Seit letzten Sommer ist er im Austauschjahr in Eastbourne, Eng-

land. Im Artikel erzählt der 16-Jährige von seinem Alltag. Ausserdem geben wir Tipps, wie auch dein Auslandsjahr gelingt. **Seite 14**

## 20 Sekunden

**Lehre belastet Psyche**

Eine Studie des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt und verschiedener Partner zum Thema «psychische auffällige Lernende im Betrieb» kommt zum Schluss, dass 59 % aller Lernenden einen problematischen Lehrverlauf aufweisen. Während der Lehre gelingt es 33 %, die Schwierigkeiten zu überwinden. Bei 26 % bleiben die Probleme ungelöst.

**Lehrstellenmarkt stabil**

Die Lehrstellensituation ist gemäss der Trendmeldungen der Kantone insgesamt stabil geblieben. Bis Ende März 2022 sind über 32 000 Lehrverträge mit dem Ausbildungsbeginn 2022 abgeschlossen worden. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Situation sehr ähnlich: Ende März 2021 waren es zirka 2 % mehr abgeschlossene Lehrverträge.

**HF-Diplomierte sind zufrieden mit Stelle**

Eine Umfrage des Schweizerischen Verbands der dipl. HF kommt zum Schluss, dass die Mehrheit der HF-Diplomierten mit ihrer Anstellung zufrieden sind. Knapp 50 % der Befragten sind eher «eher zufrieden», rund ein Drittel sogar «sehr zufrieden».

**Weniger Weiterbildung**

Die aktuellen Zahlen der Schweizerischen Arbeitskräfteerhebung 2021 zeigen, dass die Weiterbildungsaktivitäten in der Bevölkerung deutlich zurückgegangen sind. Die Teilnahmequote an Weiterbildungen liegt 2021 bei 17 %.

ANZEIGE

# Auslandsjahr als Reifejahr

**Lars wird im Herbst 17 Jahre alt, ist derzeit in Eastbourne und freut sich nun auf die Lehre.**

«Im Sommer 2021 zu verreisen, war eine nicht so ganz einfache Geschichte, denn die Pandemie hatte dafür gesorgt, dass ich bis kurz davor nicht wusste, ob ich das Austauschjahr überhaupt erst antreten kann», verrät Lars Stauffer im Gespräch.

Karin Elliker, Marketing- und PR-Managerin von EF Schweiz, freut sich darüber, dass die Zeiten der Unsicherheit nun hoffentlich vorbei sind. «Das aktuelle Buchungsverhalten tendiert dahin, dass es zum einen kurzfristige Reservations für kürzere Aufenthalte gibt, zum anderen sehen wir eine Zunahme an Anmeldungen für Aufenthalte von einem halben Jahr oder länger.»

## Beliebteste Destinationen

Gemäss Karin Elliker stehen Städte in den USA (Honolulu, Miami Beach, San Diego, Los Angeles), Costa Rica, aber auch London oder Brighton hoch im Kurs. Ab Anfang 2023 dürfte auch Australien wieder ein grosses Thema sein. «Die Nachfrage nach Sprachaufenthalten hat in den letzten Monaten wieder stark zugenommen, was unter anderem mit den Lockerungen im Ausland zu tun hat», ergänzt die Marketing- und PR-Managerin von EF Schweiz.

Lars und seine Eltern planen den Aufenthalt im Süden Englands von langer Hand, denn der sympathische Zuger hatte zwar eine Lehrstelle in der Tasche, kann seine Ausbildung aber erst im Sommer 2022 beginnen. Somit war von Anfang an klar, dass es ein fokussiert schulisches Angebot sein sollte, denn seine Lehre wird Lars im Berufsmaturakurs in Angriff nehmen. Entsprechend intensiv präsentiert sich eine normale Schulwoche, welche aus 28 Lektionen besteht. «Morgens sind stets vier Lektionen Englisch angesagt», berichtet Lars, wogegen am Nach-

mittag Fächer wie Deutsch, Mathe oder auch Französisch auf dem Programm stünden. Das Wochenende ist frei, wobei die Schule diverse Aktivitäten organisiert. Einen Trip nach London zählt Lars denn auch zu den bisherigen Höhepunkten seines Jahres in England. «Natürlich hat sich auch mein Englisch verbessert», hebt der junge Mann hervor.

Wenn er im Frühsommer das «First Certificate» mit guten Noten besteht, dürfte er sich an der Berufsschule sogar vom Englischunterricht dispensieren lassen. Wichtig sei für ihn aber auch die persön-

liche Entwicklung gewesen, sagt Lars, der von sich sagt, dass er nun viel selbstständiger geworden sei. «Wenn du ein Problem hast, musst du dieses primär selber lösen», erläutert er.

Der 16-Jährige ist dankbar, dass ihm seine Eltern ein Austauschjahr ermöglicht haben. «Nach England würde ich jederzeit wieder gehen, auch der tollen Gastfamilie wegen», zieht Lars bereits heute schon eine positive Bilanz seines bald zu Ende gehenden Abenteuers.

GABRIEL AESCHBACHER

Efwiss.ch/sprachaufenthalt  
Didac.ch

Lars Stauffer macht bis zum Lehrbeginn ein Auslandsjahr. ZVG

## So gelingt das Auslandsjahr

- Studiere Destinationen und Schulangebote genau.
- Wähle deine Gastfamilie sorgfältig aus.
- Definiere klare Ziele für die Dauer deines Aufenthalts.
- Unterhalte dich mit ehemaligen Austauschstudierenden.
- Überlege dir, welche Anschlusslösung es für dich nach dem Austausch gibt.
- Sei offen für Neues und bereite, deinen Horizont zu erweitern.
- Brich aus der Komfortzone aus und knüpfe neue Kontakte vor Ort.
- Stimme dich mit Büchern oder einer Netflix-Serie auf deinen Sprachaufenthalt ein.
- Beachte die administrativen Hürden wie Einreisebestimmungen oder Versicherungen.

MEHR DAZU



## Bachelor of Science HWZ

Booste deine berufliche Laufbahn mit einem berufsbegleitenden und praxisbezogenen Studium.  
Jetzt informieren: [fh-hwz.ch/bachelor](https://fh-hwz.ch/bachelor)

Hochschule für Wirtschaft Zürich

**HWZ**

# Digitales Coaching: neue Challenge

Onlinecoaching wird immer beliebter. Das Format ist aber eher neu. Wir zeigen, was die Herausforderungen sind und wo die Chancen liegen.

Die Corona-Pandemie hat überall ihre Spuren hinterlassen. So auch im Coaching: Digitales Coaching ist beliebter denn je. Das bestätigt auch Sonja Kupferschmid, Geschäftsführerin des Coachingzentrums Olten: «Es ist klar, dass der Wunsch nach digitalem Coaching zugenommen hat.» Der Treiber sei nicht nur das Corona-Virus gewesen, sondern ebenfalls die zunehmenden digitalen Möglichkeiten.

Roy Franke, Leiter EB Connect

an der **Roy Franke, Leiter EB Connect an der EB Zürich.** zvg



EB Zürich, geht davon aus, dass sich die Beliebtheit des realen sowie digitalen Coachings in der nächsten Zeit in der Mitte einpendeln wird. Gemäss Sonja Kupferschmid schätzen viele am digitalen Coaching die gewonnene Flexibilität, denn «sie können sich ganz einfach zwischen ihrem Dailybusiness für ein Coaching dazuschalten».

Beide sind sich einig, dass reale Coachings nicht 1:1 für digitale Formate adaptiert werden können.

Roy Franke erwähnt die kürzere Konzentrationsfähigkeit und technische Herausforderungen. Coachs sollten digitale Kompetenzen haben und «sich soweit sicher fühlen, um sich nicht auf Soft- und Hardware während einer Beratung konzentrieren zu müssen, sondern auf die Beratung selber». Der Mensch solle nach wie vor im Vordergrund stehen. «Eine gute Begleitperson im physischen Setting ist nicht direkt ein guter Coach im digitalen Raum», sagt Sonja Kupferschmid.

Die benötigten Kompetenzen können spezifisch an Aus- und Weiterbildungen gefördert werden. Was Roy Franke und Sonja Kupferschmid ebenfalls empfehlen: Learning by Doing. «Sicherlich ist die Erfahrung wichtig, also das Üben und Ausprobieren verschiedener Tools und Methoden im digitalen Raum», sagt die Geschäftsführerin des Coachingzentrums Olten. Roy Franke rät zudem das Bilden von Austauschgrup-

pen: «Also Gruppen, in welchen ich ohne Angst üben kann.» So können Coachs gemeinsam Erfahrungen sammeln und sich untereinander austauschen.

Wird sich reales oder digitales Coaching langfristig durchsetzen? Die Expertin und der Experte wagen einen Blick in die Zukunft. «Meiner Meinung nach sind kombinierte Lösungen die Zukunft und ein Coach sollte sich je nach Kunde bzw. Kundin und Fragestellung in beiden Settings flexibel und gekonnt bewegen können», so Sonja Kupferschmid. Ähnlich denkt Roy Franke: «Ich denke, real und digital wird es weiterhin geben und beide haben ihre Daseinsbere-

tigung.» Gemäss Roy Franke zeichnet sich neben der reinen Videokonferenz auch eine Tendenz in Virtual Reality ab. Für Coachs bedeutet das, flexibel und anpassungsfähig zu bleiben.

**PRISKA LAGLER**

Coachingzentrum.ch  
Eb-zuerich.ch

**MEHR ZUM THEMA**



**Sonja Kupferschmid, Coachingzentrum Olten.** zvg

ANZEIGE

## Bildungsagenda



### Migrationsfachperson mit eidg. Fachausweis

Besuchen Sie unseren nächsten Infoabend am 21. Juni für den einjährigen Lehrgang Migrationsfachperson mit eidg. Fachausweis.

**Schule für Sozialbegleitung**  
[www.sozialbegleitung.ch](http://www.sozialbegleitung.ch)



### Sozialbegleiter\*in mit eidg. Fachausweis

Besuchen Sie unseren nächsten Infoabend am 8. Juni in Bern oder 29. Juni in Zürich für die Ausbildung Sozialbegleiter\*in mit eidg. Fachausweis.

**Schule für Sozialbegleitung**  
[www.sozialbegleitung.ch](http://www.sozialbegleitung.ch)



### Kurzgymnasium bei Academic Gateway

Lernen im modernsten Schulhaus der Schweiz.

**Academic Gateway**  
[www.academic-gateway.ch](http://www.academic-gateway.ch)



### Jetzt weiterbilden!

Rund 500 Schulen präsentieren ihre über 30 000 attraktiven Bildungsangebote auf [Bildung-Schweiz.ch](http://Bildung-Schweiz.ch).



## FLYING TEACHERS®

● global ● digital ● face-to-face



# NACHHILFE

# MATHE DEUTSCH

# PHYSIK FRANZ

[www.flyingteachers.ch/talent](http://www.flyingteachers.ch/talent)

**zhaw** Life Sciences und Facility Management

Jetzt anmelden!

# STUDIÉR, WAS ZÄHLT.

Bachelor-Studiengänge: Applied Digital Life Sciences, Biomedizinische Labordiagnostik, Biotechnologie, Chemie, Facility Management, Lebensmitteltechnologie, Umweltingenieurwesen.

[in](#)
[yt](#)
[ig](#)
[fb](#)
 zhaw.ch/lsfm/bachelor

## Bénédict

**DIPLOM-SPRACHKURSE**

- Englisch/Franz./Ital./Span.
- Deutsch für Fremdsprachige

**SPRACHEN IM FREE-SYSTEM**

- Sie bestimmen die Unterrichtszeit
- vormittags, nachmittags, abends
- **Probelektion gratis - Beginn jetzt**

**HANDELSCHULE / KV-EFZ**

- Handelsdiplom VSH
- Kaufmann/-frau EFZ, E-/B-Profil

**INFORMATIKKURSE EFZ**

- Informatiker eidg. FA, 4 Jahre
- oder für Berufsumsteiger 2 Jahre
- Power-User SIZ, Supporter SIZ

**KADERSCHULE VSK / eidg. FA**

- Höheres Wirtschaftsdiplom VSK
- Dipl. Betriebswirtschafter/in VSK
- Techn. Kaufmann/-frau eidg. FA
- Bachelor- / Master-Degree
- Marketing / Verkauf eidg. FA
- Fachmann/-frau Finanz & RW eidg. FA

**MEDIZIN / GESUNDHEIT**

- Dipl. Arzt- und Spitalsekretärin, H+
- Chefarztsekretär/in / Praxisleiter/in
- Dipl. Sprechstundenassistent/in
- Dipl. Ernährungsberater/in
- Dipl. Fitnessberater/in
- Dipl. Gesundheitsmasseur/in

**>> Jetzt Kursbeginn <<**  
Informieren Sie sich unverbindlich

Militärstrasse 106, 8004 Zürich  
Tel: 044 242 12 60 (Nähe HB, gratis ☎)

**www.benedict.ch**  
Zürich Bern Luzern St. Gallen

Hilfswerke finden:

STOPP

Ihre Spende in guten Händen.

# FFHS

Fernfachhochschule Schweiz  
Mitglied der SUPSI

**Fast so schwierig, aber schaffbar: Bachelor neben dem Job.**

- ✓ Bachelor FH
- ✓ 20 % Präsenzzeit
- ✓ modernstes E-Learning
- ✓ enge fachliche Betreuung
- ✓ direkt am HB Zürich und Bern

ffhs.ch/bachelor

# Neue Berufsperspektiven dank «viamia»-Beratung

Die Initiative «viamia» ermöglicht eine kostenlose berufliche Standortbestimmung für alle über 40 Jahre.

Seit Anfang 2022 können alle über 40-jährigen von einer kostenlosen Standortbestimmung profitieren. Anlaufstellen gibt es in allen Schweizer Kantonen. Mit diesem Angebot möchte die Initiative «viamia» die Berufschancen von älteren Erwerbstätigen erhöhen und die inländischen Fachkräfte fördern.

«Das Tolle ist: «viamia» lohnt sich für jede Person», sagt Urs Brüttsch, Projektleiter von «viamia» und Leiter des BIZ Amtes für Berufsberatung Zug. So lohne sich eine Beratung, wenn man glücklich im Job ist und eine gefragte Fachperson bleiben möchte. «viamia» lohnt sich erst recht, wenn man mit der aktuellen Situation irgendeiner Form unzufrieden ist», erklärt Urs Brüttsch.

Wie sieht eine Standortbestimmung aus? Beispielsweise hat sich Thomas dafür angemeldet. Die Schwerpunkte und Ziele der Beratung wählt Thomas. Dank «viamia» ermittelt Thomas gemeinsam mit einer Beratungsperson anstehende berufliche Veränderungen oder wo es einen Weiterbildungsbedarf gibt. Ebenfalls analysiert Thomas in der Beratung seine berufliche Situation, die Anforderungen im Arbeitsmarkt und seine persönlichen Ressourcen.

cen. Auch werden Schritte zum Erhalt und zur Stärkung der eigenen Arbeitsmarktfähigkeit erarbeitet.

Die Beratung bei «viamia» ermöglicht, dass sich Berufstätige präventiv mit der eigenen Arbeitsmarktfähigkeit und ihrer beruflichen Zukunft befassen. Das Angebot gilt jedoch nicht als «Notfallprogramm». Idealerweise befasst man sich mit der beruflichen Zukunft, bevor sich ernsthafte Probleme ergeben. Die Standortbestimmung von «viamia» bereitet die Personen darauf vor, welche Optionen sie in der Arbeitswelt haben und was sie alles erwarten können.

Die Rückmeldungen sind sehr positiv. «Über 99% empfehlen das Angebot weiter und die Schweizer Durchschnittsnote liegt bei einer 5,4, wobei kein Kanton wirklich abfällt», Urs sagt Brüttsch. Die Evaluation zeige ebenfalls, dass sich die Menschen danach motiviert und in der Lage fühlen, berufliche Schritte anzugehen.

Seit April 2022 gibt es zudem ein Onlineportal, das Fragebögen, Arbeitsmarktinformationen und reale Laufbahnbeispiele beinhaltet. «Das neue Portal soll erwachsene Personen bei Laufbahnfragen inspirieren und Hinweise auf mögliche nächste Schritte geben», erklärt Urs Brüttsch.

Die Beratungen des Projekts «viamia» sind grundsätzlich kostenlos (siehe Ausnahmen Box unten). Sie werden vom Bund und den Kantonen finanziert.

PRISKA LAGLER  
Viamia.ch

MEHR ZUM THEMA



## Für wen ist «viamia»?

«viamia» ist für alle in der Schweiz wohnhaften Personen, die über 40-jährig sind. Für die Nutzung des Angebots darf man nicht bei der Arbeitslosenversicherung (ALV), Invalidenversicherung (IV) angemeldet sein oder Sozialhilfe beziehen. Dies, weil diese Bezügerinnen und Bezüger Anspruch auf vergleichbare Abklärungs- und Betreuungsangebote haben und diese nutzen sollten. «viamia» soll diese Angebote nicht beeinträchtigen.

Zahl des Tages

# 215 710

Schülerinnen und Schüler befanden sich vergangenes Schuljahr 2020/21 in der beruflichen Grundbildung. Die Anzahl setzt sich aus 128 043 Schülern und 87 667 Schülerinnen zusammen. Von den 215 710 Personen in der beruflichen Grundbildung schlossen 6890 mit einem EBA, 63 270 mit einem EFZ und 14 418 mit der Berufsmatura ab. Weiterbildungen waren ebenfalls beliebt: Total zählte die Höhere Berufsbildung 61 960 Studierende.

## Via Überholspur zur Universität

Matura in einem Jahr: Das ist an der Academic Gateway, der führenden Privatschule der Schweiz, möglich. Angelehnt an den universitären Ausbildungsstil wird hier in Vorlesungen und Übungen unterrichtet; wodurch Schülerinnen und Schüler schon ab der Mittelschule auf das Hochschulleben vorbereitet werden. Digitale Methoden und Hybridunterricht sind Teil des Lernalltages. Der Maturakurs kann auch rein online oder berufsbegleitend (in zwei Jahren) absolviert werden.

Academic-gateway.ch



«viamia lohnt sich für jede Person»: Urs Brüttsch, Projektleiter von «viamia». TIMO ORUBOLO FOTOGRAFIE

ANZEIGE

n|w

Fachhochschule Nordwestschweiz  
Pädagogische Hochschule

# BERUF MIT KLASSE!

**Lehrerin / Lehrer  
Logopädin / Logopäde  
Sonderpädagogin /  
Sonderpädagoge**

Studieren in Brugg-Windisch,  
Mutzens oder Solothurn.

[www.fhnw.ch/ph/studium](http://www.fhnw.ch/ph/studium)

# SOMMERKURSE FRANZÖSISCH 2022

ALLE NIVEAUSTUFEN

PROGRAMM UND ANMELDUNGEN

Cours d'été, Uni Bastions,  
5 rue De-Candolle, CH-1211 Genève 4  
Tel.: +41 22 379 74 34  
Email: cefle@unige.ch

[fle.unige.ch/coursete](http://fle.unige.ch/coursete)

KURSUS  
IN PRÄSENTATIONSFORM  
« NIVEAUS A1-C1 »

KURS 2 :  
04.07 – 22.07.2022

KURS 3 :  
25.07 – 12.08.2022

ONLINE-KURSE  
« NIVEAUS B1-B2 »

KURSE :  
04.07 – 22.07.2022

Cours d'été de français



Patenschaft heisst

## Herz zeigen

Hoffnung schenken ab **45 Franken**  
pro Monat mit einer Patenschaft.

Wir freuen uns auf Sie!



PC 60-12948-7

052 233 59 00

[proadelphos.ch](http://proadelphos.ch)

# Heute servierst du Amuse-Bouche. Morgen Unter- nehmenslösungen.

Dein Diplom der HFZ bringt dich  
schneller ans Karriereziel.



Vollzeit  
oder berufs-  
begleitend!

[www.hfz.swiss](http://www.hfz.swiss)

HOTELFACHSCHULE ZÜRICH



Ein Unternehmen von GastroSuisse



## #AlleinerziehendGemeinsamStark

Der Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter **SVAMV** engagiert sich mit Beratung und Unterstützung für Einelternfamilien und ihre Kinder.

Beratung unter:

[info@svamv.ch](mailto:info@svamv.ch), 031 351 77 71

Spenden: PC-Konto 90-16461-6

[www.einelternfamilie.ch](http://www.einelternfamilie.ch)

# Roboter und Automation sind zentral

Systemtechnik und Automation sind in der Industrie wegweisend. So entstehen Chancen für Fachleute.

Wir stecken mittendrin, in einer neuen industriellen Revolution: In der Industrie 4.0 verzahnt die industrielle Produktion mit moderner Informations- und Kommunikationstechnik. Technische Grundlage dafür sind intelligente und digital vernetzte Systeme. Sie ermöglichen weitgehend selbstorganisierte Produktion und verändern gleichzeitig auch die Arbeitswelt: Menschliche Arbeitskraft wird teilweise überflüssig, Jobs verschwinden.

Auf der anderen Seite schafft die Industrie 4.0 auch neue Arbeitsplätze mit spannenden Möglichkeiten: «In der Systemtechnik und Automatisierung steigt der Bedarf an gut ausgebildeten Fachleuten stetig an», weiss Oliver Macher, Studien-

gangsleiter HF Technik an der Höheren Fachschule Schaffhausen. «Diese Spezialgebiete sind zukunftsfruchtig, bieten beste Perspektiven für eine Karriere in der Industrie.» Entsprechende Weiterbildungsmöglichkeiten werden von Höheren Fachschu-

len angeboten, beispielsweise zum Diplomierten Techniker, zur Diplomierten Technikerin HF in Systemtechnik.

Systemtechniker erwerben sich Kenntnisse in Automation, Regelungstechnik, Software Engineering, Mechanik, Elekt-

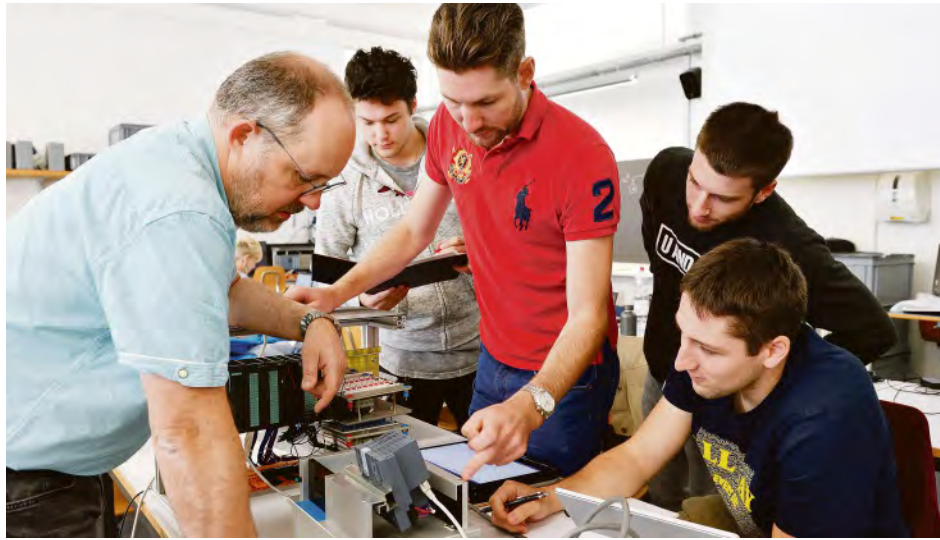
ronik und Digitaltechnik. «Sie erhalten alle Kompetenzen, um komplexe technische Systeme ganzheitlich zu verstehen, zu projektieren, aufzubauen und auch zu unterhalten», erklärt Thomas Ruoss, Bildungsgangleiter Systemtechnik bei der

ABB Technikerschule. «Dies bietet gute Chancen für einen spannenden Job in der High-tech-Industrie, in der Schweizer Unternehmen einen Spitzenplatz einnehmen.»

«Voraussetzung für die Ausbildung zum Techniker HF in Systemtechnik sind eine abgeschlossene Berufslernreife und ausreichende Kenntnisse in Elektrotechnik, Steuerungstechnik und Mathematik», erklärt Lars Reholik-Valer, Verantwortlicher für den Studiengang HF Automation bei der SFB. «Diese Grundlagen können mit Kursen bei Bedarf erworben werden. Zielgruppe für die Ausbildung sind beispielsweise Elektroinstallateure, Elektroniker, Elektromonteur, Mechatroniker, Automatiker, Konstrukteure und ähnliche Berufsgruppen.»

**ANGEBOTE FINDEN**

OTHMAR BERTOLOSI  
Sfb.ch  
Hfs-sh.ch  
Abbts.ch



Systemtechnik und Automation schaffen Perspektiven: Absolvierende sind gefragt. HFT SCHAFFHAUSEN

ANZEIGE

**Deine Welt voller Möglichkeiten:  
Entdecke eine Vielzahl  
von Lehrberufen  
bei Coop**



**Deine Lehre. Deine Zukunft.**  
Entdecke jetzt deine Möglichkeiten mit einer spannenden Berufslehre bei Coop: [coop.ch/future](https://coop.ch/future)

**coop**  
Für mich und dich.

# Die richtige Vorstellung vom Vorstellungsgespräch

Wenige mögen es, doch selten führt ein Weg daran vorbei: das Vorstellungsgespräch.

Vielen von uns läuft beim Gedanken an ein Vorstellungsgespräch ein leichtes Schauern über den Rücken. Allerdings wäre das nicht nötig. Denn zum einen ist ja die erste grosse Hürde bereits geschafft, wenn man überhaupt die Einladung für ein Vorstellungsgespräch erhält. Zum anderen kann man sich professionell für ein Vorstellungsgespräch coachen lassen. Beispielsweise bieten kantonale Berufs-Informationszentren (BIZ) entsprechende Beratungsangebote an. Aber auch am IAP, Institut für Angewandte Psychologie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), kannst du Beratungen besuchen, die für ein Vorstellungsgespräch hilfreich sind.



Der erste Eindruck ist nicht zu unterschätzen. PEXELS

Otto Vetter vom BIZ Luzern empfiehlt für jedes Vorstellungsgespräch: «Wahrhaftiges Interesse zeigen, die Chance

nutzen, sich zu verkaufen und sich nicht damit begnügen, nur Fragen zu beantworten.» Ein bekanntes Sprichwort im Englischen lautet «You'll never get a second chance to make a good first impression». Der erste Eindruck ist also der wichtigste. Diesen gewinnt dein Gegenüber nicht erst beim Gesprächsstart, sondern schon viel früher. «Pünktlichkeit, ein möglichst ruhiges, gar gelassenes Auftreten, der Blickkontakt, die Begrüssung mit Namen – all das macht einen ersten Eindruck aus», erklärt Stefan Gerig vom IAP der ZHAW.

Es ist zudem nicht egal, wie du aussiehst. Ganz gerecht ist das zwar nicht, denn wir sind nun mal nicht alle mit der körperlichen Erscheinung eines Filmstars gesegnet. Professionelle Personalverantwortliche wissen das aber und sorgen,

dass deine Chancen fair sind. Schliesslich haben sie dich ja aufgrund deines Bewerbungsdossiers eingeladen, nicht wegen deines Instagram-Accounts. Letztlich ist das, was du sagst, im besten Fall die Hälfte von dem, was du von dir preis gibst – ob du willst oder nicht. Bei einem Vorstellungsgespräch schwingt unter anderem viel Psychologie mit und du darfst davon ausgehen, dass Personalverantwortliche sich damit auskennen. Im Erfolgsfall resultiert daraus das, was sich beide Parteien erhoffen: eine Win-win-Situation.

## Tipps & Tricks

- Berechne dich genügend auf das Gespräch vor.
- Der erste Eindruck zählt: Pünktlichkeit und eine angemessene Kleidung sind das A und O.
- Sei ein guter Gesprächspartner. Höre zu und stelle Fragen.

Es ist zudem nicht egal, wie du aussiehst. Ganz gerecht ist das zwar nicht, denn wir sind nun mal nicht alle mit der körperlichen Erscheinung eines Filmstars gesegnet. Professionelle Personalverantwortliche wissen das aber und sorgen,

dass deine Chancen fair sind. Schliesslich haben sie dich ja aufgrund deines Bewerbungsdossiers eingeladen, nicht wegen deines Instagram-Accounts. Letztlich ist das, was du sagst, im besten Fall die Hälfte von dem, was du von dir preis gibst – ob du willst oder nicht. Bei einem Vorstellungsgespräch schwingt unter anderem viel Psychologie mit und du darfst davon ausgehen, dass Personalverantwortliche sich damit auskennen. Im Erfolgsfall resultiert daraus das, was sich beide Parteien erhoffen: eine Win-win-Situation.

MATTHIAS FURGER  
Campus-career.ch

GANZER  
ARTIKEL



ANZEIGE

## Für mehr Jetzt als nie: Kauffrau/Kaufmann mit EFZ auf *schulischem* Weg.

Mehr als nur eine Alternative

[www.juventus.ch](http://www.juventus.ch) | 043 268 26 26

 **Juventus**  
Wirtschaftsschule



Christoph Maxim, Absolvent und Botschafter der  
Juventus Wirtschaftsschule