

WORKBOOK

Dein Lebenslauf

Zeitgemäß beWERBEN

Das strategische System für Bewerberinnen und Bewerber, die für jede Stelle den passenden Lebenslauf erstellen – schnell, präzise, mit KI-Unterstützung.

XXL-Masterplan – Dein Karriere-Archiv

KI-Turbo & fertige Prompt-Vorlagen

5 Lebenslauf-Typen mit Struktur-Übersichten

2 Übungsblätter zum direkten Ausfüllen

Heinz G. Bader

SALESCONSULTING · www.heinzbader.com

WILLKOMMEN

Herzlich willkommen!

Dein persönlicher Fahrplan für zeitgemäße Bewerbungen

Dieses Workbook dient als Arbeitsgrundlage und Anregung für Bewerberinnen und Bewerber, um ein individuell zugeschnittenes, aussagekräftiges und modernes Bewerbungs-Kernstück zu erstellen.

Es basiert auf bewährten klassischen Lebenslaufstrukturen und verbindet diese mit modernen Anforderungen, digitalen Bewerbungsprozessen und dem sinnvollen Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI).

Das Ziel dieses Workbooks

Nicht einen perfekten Lebenslauf liefern, sondern Dich in die Lage versetzen, für jede Stelle den passenden Lebenslauf zu erstellen.

Was dich erwartet:

Abschnitt	Inhalt
Kapitel 1	Die Schlüsselfunktion des Lebenslaufs
Kapitel 2 + Übungsblatt	Der XXL-Masterplan – Dein Fundament
KI-Turbo	Künstliche Intelligenz strategisch nutzen
Kapitel 3 + Übungsblatt	Form & Gliederung – Wähle deinen Erfolgstyp
Kapitel 4	Die digitale Realität: ATS, E-Mail, Online-Formulare
Fazit	Dein Lebenslauf als Argumentationspapier

KAPITEL 1

Die Schlüsselfunktion des Lebenslaufs

Warum Ihr Lebenslauf über Einladung oder Absage entscheidet

Ihr Lebenslauf ist das Kernstück Ihrer Bewerbungsunterlagen. Hier geben Sie Auskunft über Ihren Werdegang, Ihre Fähigkeiten, Kompetenzen und Qualifikationen.

Die Realität des Bewerbungsmarkts

Die Realität

Personalentscheider lesen Ihren Lebenslauf mit allergrößter Wahrscheinlichkeit – auch wenn es nur in Teilen ist.

Die Konsequenz

Ihrem Lebenslauf kommt eine Schlüsselfunktion zu, ob Ihre Bewerbung weiter verfolgt wird oder nicht.

Die drei Fragen des Personalentscheiders:

?	Frage
	Passt diese Person fachlich?
	Bringt sie die nötigen Kompetenzen mit?
	Löst sie mein Problem?

Die Grundforderung

Der moderne Lebenslauf muss Antworten auf die speziellen und individuellen Fragen des jeweiligen Personalentscheiders geben!

Logische Schlussfolgerung:

Für jede Bewerbung muss der Lebenslauf individuell zugeschnitten und angepasst werden – besonders in den Bereichen Arbeitserfahrungen und persönliche Fähigkeiten.

KAPITEL 2

Der XXL-Masterplan – Dein Fundament

Einmal alles sammeln – für immer flexibel bewerben

Ein häufiger Fehler kostet Zeit: Jede Bewerbung mit einem komplett neuen Dokument zu beginnen. Die Lösung: ein XXL-Lebenslauf als persönliche Schatzkammer aller Informationen.

Phase 1: Sammeln (Der XXL-Master)

Ihr XXL-Lebenslauf ist ein internes Arbeitsdokument – nicht perfekt formatiert, aber vollständig. Sammeln Sie alle relevanten Kategorien Ihres Lebens.

Eigenschaft	Bedeutung
vollständig	Alle Erfahrungen, Fähigkeiten und Stationen lückenlos erfassen
ungefiltert	Noch keine Auswahl treffen – alles gehört hinein
nicht für Versand	Internes Dokument – nie direkt als Bewerbung versenden

Er ist Dein persönliches Karriere-Archiv.

Kategorien für deinen XXL-Master:

Kategorie	Inhalt (Sammle alles!)
Angaben zur Person	Name, Adresse, Telefon, E-Mail, Familienstand, Staatsangehörigkeit
Berufliche Meilensteine	Alle Arbeitsplätze, Daten, Arbeitgeber, Branche, Funktion – detaillierte Tätigkeitsliste pro Position
Bildung & Ausbildung	Alle Schulbesuche, Berufsausbildungen, Studienzeiten
Praktika & Wehrdienst	Alle Praktika mit Datum, Arbeitgeber, Zuständigkeiten
Weiterbildungen	Alle Kurse, Seminare, Zertifizierungen, Online-Kurse
Fähigkeiten & Kompetenzen	Persönlich, Sozial, Organisatorisch, Technisch
Sonstiges Relevant	Ehrenamt, Vereinsarbeit, außerbetriebliche Aktivitäten

Übungsblatt 1

Erstellung des XXL-Masters

Beginnen Sie mit der vollständigen Auflistung aller Tätigkeiten und Kompetenzen. Nutzen Sie Stichpunkte – so detailliert wie möglich.

Angaben zur Person

Berufliche Meilensteine – Stelle 1

Berufliche Meilensteine – Stelle 2

Bildung & Ausbildung

Fähigkeiten & Kompetenzen

Weiterbildungen

Sonstiges Relevant

Phase 2: Selektieren (Der Ziel-CV)

Präzision ist Dein Gewinn

Dies ist der entscheidende Schritt: Ihren Master-CV auf die konkrete Stellenausschreibung zuschneiden und anpassen.

Der Relevanz-Check – drei Fragen, die entscheiden:

Prüfpunkt	Frage
Aussagekraft	Hat diese Information Aussagekraft für die spezifische Stelle?
Notwendigkeit	Ist sie notwendig, um die Stellenanforderungen zu erfüllen?
Hilfe	Hilft sie dem Personalentscheider bei seiner Entscheidung?

Der praktische Tipp:

Streichen Sie gnadenlos alles Unnötige! Bieten Sie dem Entscheider nur Informationen an, die ihm helfen – und zeigen Sie, dass Sie Ihren Beruf verstehen und wissen, worauf es ankommt.

Reduzieren Sie Ihren XXL-Lebenslauf: lesbar und aussagekräftig.

KI-TURBO

Künstliche Intelligenz strategisch nutzen

KI als Assistent – nicht als Ersatz für Ihre Persönlichkeit

Nutzen Sie KI strategisch, um die Anpassung Ihrer Bewerbungsunterlagen zu beschleunigen.

Vorteile der KI

Zeitersparnis: Keywords in Sekunden aus der Stellenanzeige extrahieren.

Fokus: Text auf geforderte Kompetenzen zuschneiden.

Ideengenerator: Unspezifische Tätigkeiten zielgerichtet formulieren.

Grenzen der KI

Mangelnde Nuance: Kontext einzigartiger Erfahrungen fehlt.

Generisch: Vorschläge immer mit persönlicher Stimme überarbeiten.

Falsche Relevanz: Irrelevante Punkte manuell entfernen.

KI ist Dein Assistent – nicht Dein Ersatz.

Prompt-Vorlagen für die KI-Unterstützung

PROMPT FÜR DEN XXL-MASTER-ABGLEICH

Ich bewerbe mich als [Berufsbezeichnung] bei [Unternehmen] (Fokus: [Branche]). Hier ist mein XXL-Abschnitt Arbeitserfahrung: [Abschnitt]. Hier ist die Stellenausschreibung: [Ausschreibung]. Bitte erstelle eine gekürzte Version mit max. 5 Punkten pro Stelle – nur relevante Tätigkeiten, ergebnisorientiert formuliert.

PROMPT FÜR ONLINE-FORMULAR-OPTIMIERUNG

Meine Tätigkeitsbeschreibung als [Berufsbezeichnung]: [Text]. Das Formular erlaubt max. 50 Wörter. Fasse in max. 3 prägnanten, ergebnisorientierten Sätzen zusammen.

PROMPT FÜR ERGEBNISORIENTIERTE DARSTELLUNG

Ich war von [Datum] bis [Datum] als [Berufsbezeichnung] bei [Unternehmen]. Aufgabe: [Beschreibung]. Formuliere max. 4 Sätze, die meinen messbaren Erfolg hervorheben. Meine Daten: [Messwerte].

KAPITEL 3

Form & Gliederung – Wähle Deinen Erfolgstyp

5 Lebenslauf-Typen für jeden Werdegang

Über die Form und Gliederung wird viel diskutiert. Es gibt keine allgemein verbindliche Darstellung – was Ihnen die große Chance zur Individualisierung und positiven Abgrenzung bietet.

Kein Richtig oder Falsch – nur Erfolgreich und Aussagekräftig. Keine verbindliche Norm. Es gibt nur: professionell · aussagekräftig · erfolgreich.

Ihre Wahl hängt ab von:

#	Entscheidungsfaktor
1	Dem angestrebten Beruf
2	Dem Unternehmen (z.B. international / traditionell)
3	Ihrem bisherigen Werdegang

1. Internationaler Lebenslauf

Stärken-Fokus / Antichronologisch

Ideal für Bewerbungen, bei denen Kompetenzen wichtiger sind als die chronologische Abfolge. Neueste Erfahrung zuerst. Fokus: Soziale, Organisatorische und Technische Fähigkeiten.

Abschnitt	Inhalt
Angaben zur Person	Name, Adresse, Telefon, E-Mail, Familienstand
Arbeitserfahrung	Jüngste Erfahrung zuerst (antichronologisch)
Berufs- und Schulausbildung	Jüngste zuerst
Persönl. Fähigkeiten & Kompetenzen	Muttersprache, Sprachen, Soziale, Organisat., Technische Kompetenzen
Zusätzliche Angaben	Führerscheine, Referenzen, Anlagen

2. Sachlich Gegliederter Lebenslauf

Thematisch / Chronologisch

Fokus auf sachliche Aspekte der Ausbildung und Karriere. Oft chronologisch (erste Erfahrung zuerst) gegliedert.

Abschnitt	Inhalt
Angaben zur Person	Standardangaben
Werdegang nach Sachthemen	Wehrdienst, Schulbesuch, Studium, Beruflicher Werdegang

Weitere Abschnitte	Fremdsprachen, sonstige Aktivitäten
---------------------------	-------------------------------------

3. Zeitlich Gegliederter Lebenslauf

Chronologisch

Strikt chronologisch ab der ersten Erfahrung. Tipp: Abschnitte wie Durchgeführte Projekte oder Besondere Tätigkeiten im Beruflichen Werdegang ergänzen.

Abschnitt	Inhalt
Angaben zur Person	Standardangaben
Werdegang nach Zeiten	Schulbesuch, Ausbildung, Beruflicher Werdegang – erste Erfahrung zuerst
Spezial-Abschnitte	Besondere Tätigkeiten, Weiterbildung, Sprachkenntnisse, Referenzen

4. Erfolgsorientierter Lebenslauf

Der Power-CV

Beginnt mit einer Zusammenfassung und stellt Erfolge sowie Führungsaufgaben in den Vordergrund. Ergebnisorientierte Darstellung.

Abschnitt	Inhalt
Zur Person	Standardangaben
Zusammenfassung	Kurzer Absatz: wichtigste Erfolge und Kompetenzen
Ausgeübte Tätigkeiten / Führung	Messbare Ergebnisse: z.B. Umsatz von X auf Y gesteigert
Ausbildung / Beschäftigung	Formale Meilensteine
Außerbetriebliches / Referenzen	Weitere relevante Informationen

5. Lebenslauf für Berufsanfänger

Der Bildungs-Fokus

Wenn die Berufserfahrung noch kurz ist, rücken Schulausbildung, Praktika und persönliche Kompetenzen in den Vordergrund.

Abschnitt	Inhalt
Angaben zur Person	Standardangaben inkl. Eltern und Wehrdienst
Schulausbildung	Jüngste zuerst

Praktikantentätigkeit	Jüngste zuerst – wichtigste Tätigkeiten hervorheben!
Sprachkenntnisse / Kompetenzen	Ausführliche Darstellung aller Fähigkeiten

Übungsblatt 2

Die Wahl der richtigen Form

- 1 Analysieren Sie**
Für welche Stelle bewerben Sie sich? Was ist Ihr größter Vorteil – Erfahrung, Bildung oder Kompetenzen?
- 2 Entscheiden Sie**
Welcher der 5 Typen passt am besten zu meiner Situation und der Zielstelle?
- 3 Transferieren Sie**
Die relevanten, gekürzten Informationen aus dem XXL-Master in die gewählte Struktur übertragen.

Wähle deinen Typ:

1	Internationaler Lebenslauf (Stärken-Fokus)	☐ Meine Wahl
2	Sachlich gegliederter Lebenslauf (Thematisch)	☐ Meine Wahl
3	Zeitlich gegliederter Lebenslauf (Chronologisch)	☐ Meine Wahl
4	Power-CV (Erfolgsorientiert)	☐ Meine Wahl
5	Lebenslauf für Berufsanfänger (Bildungs-Fokus)	☐ Meine Wahl

Notizen zur Entscheidung:

KAPITEL 4

Die digitale Realität

ATS, E-Mail, Online-Formulare: Die moderne Bewerbung

Die Bewerbung erfolgt heute fast ausschließlich digital. Verstehen Sie die drei wichtigsten Kanäle:

Per E-Mail

Lebenslauf als einziges, gut benanntes PDF-Dokument senden: Name_Vorname_Lebenslauf.pdf.
Professionelle E-Mail-Adresse verwenden.

Online-Formulare / ATS (Applicant Tracking Systems)

Diese Systeme lesen Daten direkt aus. Tipp: Klare Struktur ohne komplexe Grafiken – ein tabellarischer Aufbau ist von Vorteil.

KI-Nutzung

KI nutzen, um lange Textpassagen für begrenzte Formularfelder prägnant zusammenzufassen
(Prompt-Vorlagen im KI-Turbo-Abschnitt).

Checkliste: Digitale Bewerbung

Klare Struktur ohne komplexe Grafiken

Saubere Überschriften für ATS-Lesbarkeit

Kein Mehrspaltenlayout mit Grafik-Elementen

Modernes Design mit klarer Typografie

Weißraum und dezente Farben nutzen

PDF per E-Mail: professionelle Dateibezeichnung

Online-Formulare: mit KI-Prompts gezielt kürzen

FAZIT

Dein Lebenslauf als Argumentationspapier

Nicht was Du getan hast zählt – sondern was Du bewirkt hast.

Ihr Lebenslauf ist keine bloße Auflistung, sondern ein überzeugendes Argumentationspapier. Nutzen Sie KI strategisch für individuellere und aussagekräftigere Bewerbungen.

Ergebnisse statt Aufgaben:

Weniger überzeugend	So geht es besser – ergebnisorientiert
Kunden betreut	Betreuung von 40 B2B-Kunden – Umsatzsteigerung 18%
Projekte geleitet	3 cross-funk. Projekte – pünktlich & im Budget
Teamfähig	Zusammenarbeit in interdisziplin. Teams (5–12 Pers.), auch remote

Die drei Grundprinzipien:

- 1 Klarheit**
Nur das, was wirklich relevant ist – kein Informations-Overload.
- 2 Strategie**
Jede Bewerbung mit dem passenden Ziel-CV aus dem XXL-Master.
- 3 Bewusste Auswahl**
Du entscheidest, was der Personalentscheider sieht – und was nicht.

Dein nächster Schritt

Ein überzeugender Lebenslauf ist kein Zufall. Er ist das Ergebnis von Klarheit, Strategie und bewusster Auswahl.

Nutze dieses Workbook als Arbeitsgrundlage, nicht als starre Vorlage.

Dein Lebenslauf öffnet Türen – Sorge dafür, dass er es tut.

#	Schritt	Ergebnis
1	XXL-Masterplan erstellt	Alle Erfahrungen vollständig gesammelt
2	Ziel-CV zugeschnitten	Für jede Stelle individuell angepasst
3	KI-Turbo eingesetzt	Schneller, präziser, ergebnisorientiert
4	Format gewählt	Passender Lebenslauf-Typ ausgewählt
5	Digitale Bewerbung	ATS-konform, sauber, professionell

Heinz G. Bader

SALESCONSULTING

Experte für Salesconsulting und zeitgemäße Bewerbungsstrategien. Dieses Workbook basiert auf jahrelanger Erfahrung und dem Wissen, worauf Personalentscheider wirklich achten.

www.heinzbader.com