„Wo stehe ich jetzt?“

Zusammenfassung des Webinars von JobBridge Switzerland: Persönliche berufliche Standortbestimmung vor der Stellensuche in der Schweiz

Expertin: Vira Rodionova, Jobcoach bei Ingeus Schweiz, ehemalige HR-Managerin und Recruiterin in der Ukraine
Moderation: Svitlana Prokopchuk, USB United for Support and Belonging
Format: Online-Webinar auf Ukrainisch, 1,5 Stunden
Aufzeichnung: Das Video ist auf dem Portal JobBridge Switzerland und auf YouTube verfügbar

---

Die Stellensuche in der Schweiz beginnt nicht mit dem Lebenslauf und nicht mit Stellenportalen, sondern mit einer ehrlichen Antwort auf die Frage: Wo stehe ich jetzt? Das Einführungswebinar (Session 0) des Programms JobBridge Switzerland war genau diesem Thema gewidmet – der Selbstdiagnose. Jobcoach Vira Rodionova, die den Arbeitsmarkt sowohl aus Sicht der Stellensuchenden als auch der Arbeitgebenden kennt und den Weg der Stellensuche in der Schweiz selbst gegangen ist, zeigte, wie man die eigene Lebenssituation, Ressourcen, Fähigkeiten und Einschränkungen einschätzt, damit der nächste Schritt realistisch und erfolgreich ist.

Wichtig: Eine Standortbestimmung ist keine Bewertung. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Sie beantworten die Fragen in erster Linie für sich selbst.

Das Wichtigste in Kürze

1. **Integration ist ein zusammenhängendes Ganzes.** Arbeit macht nur dann zufrieden, wenn die anderen Lebensbereiche – Familie, Kinder, Gesundheit, Alltag – aufeinander abgestimmt sind.
2. **Kinderbetreuung kommt vor der Stellensuche, nicht danach.** Das Prinzip „Zuerst finde ich eine Stelle, dann organisiere ich die Betreuung“ funktioniert in der Praxis nicht.
3. **Ohne gedeckte Grundbedürfnisse keine Arbeitsbereitschaft.** Schlaf, Erholung und Sicherheit sind das Fundament, auf dem alles andere aufbaut.
4. **Ressourcen sind immer begrenzt.** Anspannung ist das erste Zeichen, dass sie knapp werden; Stress ist das Signal, innezuhalten.
5. **Kennen Sie sich selbst.** Eine Anstellung ist ein „Verkaufsprozess“ – und um sich Arbeitgebenden anzubieten, müssen Sie Ihre Stärken gut kennen.
6. **Einschränkungen ehrlich berücksichtigen.** Arbeitszeiten, Arbeitsort, Qualifikation und Sprache, die nicht im Voraus bedacht werden, führen oft dazu, dass ein Vertrag schon in der Probezeit aufgelöst wird.
7. **Nicht das Sprachniveau ist entscheidend, sondern die tatsächliche Kommunikation.** Ohne Sprache ist Ihre Erfahrung jedoch wie ein Konto, auf das Sie keinen Zugriff haben.
8. **Stellensuche ist auch Arbeit.** Sie braucht ein System, einen Zeitplan und einen sorgsamen Umgang mit der eigenen Energie.

1. Betrachten Sie Ihr Leben als Ganzes

Vira Rodionova schlägt vor, Integration als gesamte Lebenssituation zu betrachten, in der jeder Bereich die anderen beeinflusst. Teilen Sie Ihr Leben in mehrere Bereiche ein: Familie; Kinder und Kinderbetreuung; persönliches Befinden – psychische und körperliche Gesundheit; Alltag und Haushalt; soziales Umfeld; Lernen und Sprache; berufliche Zukunft.

Übung „Was braucht jetzt am meisten Aufmerksamkeit?“

Ergänzen Sie für jeden Bereich, der Ihnen wichtig ist, schriftlich:

1. „Am meisten Aufmerksamkeit braucht in meinem Leben gerade …“
2. Was möchte ich in diesem Bereich ergänzen oder verändern?
3. Welche Ressourcen habe ich dafür bereits?
4. Wie genau werde ich das umsetzen?

Das Beispiel der Expertin: Im Haushalt fehlt ein Stuhl. Möglichkeiten: ihn geschenkt bekommen, kaufen (zu welchem Preis?), auf einen Flohmarkt gehen. Genauso wird Schritt für Schritt jeder Bereich durchgegangen. **Schreiben oder zeichnen Sie:** Gedanken im Kopf werden schnell vergessen, Aufgeschriebenes dagegen „prägt sich ein“, gibt Sicherheit und ermöglicht es, später zur Analyse zurückzukehren.

Werkzeug: das Kanban-Board

Teilen Sie alle Aufgaben in drei Spalten ein: „geplant“, „in Arbeit“, „erledigt“. Verschieben Sie die Aufgaben zwischen den Spalten, sobald Sie vorankommen. Wenn sich die Spalte „erledigt“ füllt, loben Sie sich – das stärkt die Motivation spürbar.

2. Schätzen Sie Ihre Ressourcen ein

Ein Hindernis zu überwinden – und die Stellensuche in einem neuen Land ist zweifellos eines – gelingt nur, wenn wir spüren, wo unsere Ressourcen enden. Jede Ressource ist begrenzt. Deshalb lohnt es sich, sorgsam mit ihr umzugehen und genau zu wissen, wofür Sie sie einsetzen.

Woran erkennen Sie, dass Ihre Ressourcen knapp werden? Das erste Anzeichen ist innere Anspannung beim Gedanken, dass Sie etwas erledigen müssen. Wird die Anspannung zu Stress, sollten Sie innehalten.

Maslow-Pyramide und Ampelprinzip

Als Grundlage verwendet die Expertin die Maslow’sche Bedürfnispyramide: physiologische Bedürfnisse → Sicherheit → soziale Bedürfnisse → Anerkennung und Wertschätzung → Selbstverwirklichung. Solange die beiden untersten Stufen nicht gedeckt sind, ist es nicht sinnvoll, über Arbeitsbereitschaft zu sprechen.

Bewerten Sie jeden Bereich mit einer Ampelfarbe. Zum Beispiel den Schlaf:

Farbe	Bedeutung	Beispiel: Schlaf	Was tun
Grün	Ressourcen vorhanden	Erholsamer Schlaf, Sie schlafen sich aus und haben einen Plan für den Tag	Beibehalten
Gelb	Ressourcen begrenzt	Sie wachen nachts auf oder können lange nicht einschlafen	Wege zur Erholung suchen
Rot	Unterstützung nötig	Sie können nachts überhaupt nicht schlafen	Hilfe holen, auch bei Fachpersonen

Tagesstruktur: die 1–1–1-Regel

Ressourcen erholen sich durch Routine. Planen Sie jeden Tag wie einen Stundenplan in der Schule:

1. **1 „Lektion" für sich selbst** – Ruhe und Erholung;
2. **1 „Lektion" für Integration und Sprache;**
3. **1 „Lektion" für die berufliche Zukunft** – zum Beispiel eine Stunde Stelleninserate lesen statt durch soziale Medien scrollen.

3. Erstellen Sie eine Karte Ihres Unterstützungsnetzes

In einem anderen Land fühlt man sich leicht ganz allein. Doch das stimmt nicht: Sie sind von Menschen umgeben, und es lohnt sich, das sichtbar zu machen. Notieren Sie Gruppen von Kontakten und darunter jeweils Namen und die Fragen, mit denen Sie sich an diese Personen wenden können:

1. **Persönliche Kontakte:** Familie, Partnerin oder Partner, Freundinnen und Freunde, Bekannte, Verwandte.
2. **Berufliche Kontakte:** Kolleginnen und Kollegen aus früheren Stellen, neue Bekanntschaften an Seminaren und Veranstaltungen, lokale Fachleute aus Ihrer Branche.
3. **Praktische Unterstützung:** Sozialarbeitende und andere Fachstellen.
4. **Lernen:** Kurse, Sprachschulen, Weiterbildungsprogramme.

Überlegen Sie zudem, welche Gruppe Ihnen Kraft gibt und welche Kraft kostet. Jeder berufliche Rat ist Unterstützung; bei Familie und Freunden hängt alles von der Beziehung ab.

Wenn sich die Familie nicht einig ist. Manchmal möchte eine Person arbeiten, während die andere lieber Sozialhilfe bezieht. Die Expertin empfiehlt, sich an eine Therapeutin oder einen Coach zu wenden: In der Schweiz, die sie eher als liberal-kapitalistisches denn als soziales Land beschreibt, fühlen sich Menschen wohl, wenn sie für sich selbst sorgen.

Lernen hört nie auf. In einem neuen Land führt kein Weg an neuen Fähigkeiten und der Sprache vorbei. Wie die Moderatorin mit Verweis auf Adrian Gerber (SEM) betonte, ist das Diplom nicht entscheidend: Für Sie arbeiten Flexibilität, kontinuierliches Lernen und Kontakte zu Menschen.

4. Bestimmen Sie Ihre Fähigkeiten, Interessen und Werte

Assoziationstest „Arbeit“

Wenn Sie nicht genau wissen, wozu Sie arbeiten möchten und wie diese Arbeit aussehen soll, probieren Sie einen einfachen Assoziationstest nach Jung:

1. Schreiben Sie das Wort „Arbeit“ und finden Sie 16 Assoziationen dazu (jede höchstens zwei Wörter).
2. Fassen Sie die Assoziationen paarweise zusammen, indem Sie zu jedem Paar eine neue Assoziation finden – so erhalten Sie 8.
3. Wiederholen Sie: 8 → 4 → 2 → 1.
4. Die letzte Assoziation zeigt, was Arbeit für Sie auf unbewusster Ebene bedeutet. Die Ergebnisse sind oft überraschend.

Bestandsaufnahme Ihrer Stärken

Beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich:

1. Was habe ich in meiner Laufbahn gemacht, und was ist mir am besten gelungen?
2. Welche anderen Branchen oder Tätigkeiten interessieren mich?
3. Welche Hobbys habe ich, und was kann ich ausserhalb von Beruf und Haushalt?
4. Was sind meine Lieblingsfähigkeiten?
5. Worauf bin ich stolz?
6. Was schätzen andere an mir? (Sie können einfach Ihre Nächsten fragen.)

Der Bingo-Effekt: Fähigkeiten, die in Ihren Antworten zwei-, drei- oder viermal vorkommen, sind Ihr Wettbewerbsvorteil auf dem Arbeitsmarkt.

Wie Sie Erfahrung in Kompetenzen übersetzen

Formulieren Sie Ihre Tätigkeiten in der Sprache der Arbeitgebenden. Zum Beispiel: „habe die Arbeit des Teams organisiert“ → Koordination, Organisation, Planung; „habe Kundinnen und Kunden Komplexes erklärt“ → ausgeprägte Kommunikationsfähigkeiten. Mit einer Liste Ihrer Kompetenzen können Sie eine KI bitten, passende Berufe vorzuschlagen. Suchen Sie Stellen nicht nur nach Berufsbezeichnung, sondern auch nach Fähigkeiten: Stellenbezeichnungen in der Schweiz sind oft unerwartet.

Das Hobby zum Beruf machen? Fähigkeiten lassen sich übertragen (transferable skills): Wer einen wunderschönen Garten angelegt hat – sei es auch nur auf dem Balkon –, kann sich als Floristin oder Florist wiederfinden. Entscheiden Sie aber ehrlich, ob Sie mit Ihrem Hobby Geld verdienen möchten: Wenn es Ihnen Kraft gibt, kann es Ihnen als Beruf diese Kraft nehmen.

5. Bedingungen und Einschränkungen ehrlich einschätzen

Einschränkungen sind kein endgültiges Urteil, sondern Faktoren, die es zu berücksichtigen gilt. Manche lassen sich leicht überwinden, andere sind unter den aktuellen Umständen nicht veränderbar. Bewerten Sie jede nach dem Ampelprinzip und klären Sie, ob Sie die Ressourcen haben, sie zu überwinden.

1. **Arbeitszeiten.** Nachtarbeit ohne vorherige Erfahrung ist in reiferem Alter ein grosses Risiko: Mehrere Klientinnen und Klienten der Expertin haben deswegen die Probezeit nicht bestanden. In jungen Jahren kann man es ausprobieren, um Erfahrung zu sammeln.

2. **Arbeitsort.** Besonders für Alleinerziehende: Wenn in der Schule etwas passiert, müssen Sie rechtzeitig dort sein können. Rechnen Sie mit dem tatsächlichen Arbeitsweg.
3. **Qualifikation.** In der Schweiz gibt es reglementierte und nicht reglementierte Berufe. Informationen finden Sie auf den Websites der Behörden; klären Sie, ob Ihr Beruf reglementiert ist und wo Sie Ihr Diplom zur Anerkennung einreichen. Ein eigenes JobBridge-Webinar wird der Diplomanerkennung gewidmet sein.
4. **Steuern.** Achten Sie auf den Kanton, in dem der Arbeitgeber eingetragen ist, und auf die Quellensteuer an Ihrem Wohnort.
5. **Familiäre Situation.** Besprechen Sie in der Familie, wer welche Rolle übernimmt, wenn jemand zu arbeiten beginnt.

Suchen Sie auch nach „offenen Türen“: Ist Ihr Wohnort schlecht an den öffentlichen Verkehr angebunden, kann sich nach der Stellenzusage ein Umzug lohnen; liegt Ihre Sprache im „gelben“ Bereich, bringen sie ein, zwei Schritte in den „grünen“.

6. Sprache: Was wirklich zählt

Ohne Sprache gleicht selbst eine hochqualifizierte Fachperson einem reichen Menschen mit gesperrten Konten: Die Erfahrung ist da, aber man kann sie nicht nutzen. Wurden Ukrainerinnen und Ukrainer anfangs auch nur mit Englisch oder sogar ganz ohne Landessprache eingestellt, so erwarten Arbeitgebende heute zunehmend Kenntnisse der lokalen Sprache.

Gleichzeitig sind die Niveaus A2, B2 oder C1 nur eine grobe Einteilung. Die Expertin kennt Menschen mit Niveau A2, die sich hervorragend verständigen konnten, und Menschen mit einem Zertifikat auf höherem Niveau, die nicht sprechen konnten. Klären Sie deshalb für sich:

1. Welche Sprache in welcher Form wird an der gewünschten Stelle gebraucht: mündlich, schriftlich, Hörverstehen?
2. Brauchen Sie Fachwortschatz (berufliche Sprache)?
3. Verstehe ich Arbeitsanweisungen? Kann ich anderen eine Aufgabe erklären oder begründen, warum ich etwas so gemacht habe?

7. Vergleichen Sie Ihre Erfahrung mit dem Markt

Studieren Sie Stelleninserate und vergleichen Sie sie mit Ihrer Erfahrung, indem Sie jede Stelle grün, gelb oder rot markieren. Fehlt Ihnen Erfahrung, gibt es in der Schweiz dafür ein gut ausgebautes System – nicht nur für junge Menschen: Praktika im Rahmen von Integrationsmassnahmen, Internships, Freiwilligenarbeit, Freelancing und Gelegenheitsjobs. Haben Sie Erfahrung, muss sie richtig „verpackt“ und den Arbeitgebenden angeboten werden.

Manchmal können Sie mit Ihren Kompetenzen in der Schweiz sehr erfolgreich in einer anderen Funktion arbeiten als in der Ukraine. Es lohnt sich, den Blick zu weiten.

8. Stellensuche ist auch Arbeit

Die Stellensuche umfasst viele mechanische, eintönige Aufgaben. Deshalb brauchen Sie ein eigenes System: Legen Sie relevante Plattformen, die Art der Bewerbung und die Verteilung Ihrer Energie fest.

1. **„Vitamin B“ (Beziehungen).** Beziehungen wirken in der Schweiz sehr gut. Scheuen Sie neue Kontakte nicht – aber denken Sie daran, dass eine Empfehlung auch die empfehlende Person in die Verantwortung nimmt.
2. **Beratung.** Informieren Sie sich, wo und bei welchen Stellen Sie Unterstützung erhalten. Einige Coaching-Firmen arbeiten im Auftrag der zuständigen Behörden, auch online für andere Kantone.

Aktionskarte und SMART-Ziele

Das abschliessende Werkzeug ist die Aktionskarte:

1. Bestimmen Sie Ihre aktuelle Priorität: Arbeit, Unterstützung der Kinder bei der Integration oder etwas anderes.
2. Schätzen Sie ein, welche Ressourcen Sie dafür haben.
3. Formulieren Sie drei konkrete Schritte, die Sie gehen können.

Um die Schritte festzulegen, machen Sie aus einem Wunsch ein Ziel: nicht „Ich möchte arbeiten“, sondern „Welche Arbeit genau möchte ich?“. Formulieren Sie Ihr Ziel nach der SMART-Methode – spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, terminiert. Das Ziel „einen Tag pro Woche arbeiten und den Lohn für eine ganze Woche erhalten“ erfüllt diese Kriterien leider nicht.

Fragen und Antworten

Ich habe schon 40 Bewerbungen verschickt – ohne Erfolg. Wo fange ich an? Das hängt von der Branche ab. In der IT sind 40 Bewerbungen noch kein Massstab; nachdenken sollte man nach Tausenden. Im Detailhandel können 200–500 Bewerbungen das Signal für eine Analyse sein. Beginnen Sie die Analyse mit Ihren Unterlagen: Der Lebenslauf muss sofort zeigen, warum es sich lohnt, Sie zum Vorstellungsgespräch einzuladen. Unterscheiden sich die Stellen deutlich, passen Sie die Unterlagen jeweils an. Prüfen Sie auch, ob Ihre Aufgaben in der Ukraine mit den Anforderungen hier übereinstimmen.

Was tun, wenn Arbeitgebende an meiner ukrainischen Ausbildung zweifeln? Die Expertin erzählte, wie ein Arbeitgeber sie über eine Köchin mit Fachschulausbildung fast Punkt für Punkt nach dem Lehrplan befragte. In solchen Fällen helfen der direkte Kontakt mit dem Arbeitgeber und ein Schnuppertag, damit die Person ihre Fähigkeiten in der Praxis zeigen kann.

Welche Stärken übersehen Stellensuchende am häufigsten? Viele unterschätzen, wie viel sie können. Am einfachsten finden Sie es heraus, indem Sie Ihre Nächsten fragen, was sie an Ihnen schätzen, und auf Fähigkeiten achten, die sich auf einen neuen Beruf übertragen lassen.

Fazit: Womit Sie diese Woche beginnen können

- ☐ Organisieren oder planen Sie die Kinderbetreuung.
- ☐ Bewerten Sie Ihre Grundbedürfnisse (Schlaf, Erholung, Sicherheit) nach dem Ampelprinzip.
- ☐ Führen Sie die tägliche 1–1–1-Regel ein.
- ☐ Zeichnen Sie eine Karte Ihres Unterstützungsnetzes.
- ☐ Machen Sie den Assoziationstest „Arbeit“ und erstellen Sie eine Liste Ihrer Stärken.
- ☐ Füllen Sie die Selbstdiagnose auf dem Portal JobBridge Switzerland aus.
- ☐ Prüfen Sie, ob Ihr Beruf in der Schweiz reglementiert ist.

☐ Formulieren Sie ein SMART-Ziel und die ersten drei Schritte dorthin.

„Sie sind die wichtigste Ressource, um Ihr Ziel zu erreichen“, erinnerte Vira Rodionova zum Schluss. Und Moderatorin Svitlana Prokopchuk ergänzte: Wir geben Ihnen Informationen – wie Sie sie nutzen, entscheiden Sie. In Ihrem Leben spielen Sie die Hauptrolle.

Wie es weitergeht

Das nächste Webinar ist dem Arbeitsrecht und dem Arbeiten mit Status S gewidmet. Zudem wird demnächst ein Videointerview mit dem Mediensprecher des SEM zu den neuesten Änderungen veröffentlicht.

Das Programm JobBridge Switzerland umfasst 14 Webinare: Kernthemen (Arbeitsrecht, kantonale Systeme, Zusammenarbeit mit dem RAV, Lebenslauf und Motivationsschreiben, Stellensuche, Diplomanerkennung, Arbeitskultur, Weiterbildung) sowie Themenwebinare zu fünf Berufsfeldern: IT und digitale Technologien; Gesundheit und Pflege; Gastronomie, Hotellerie und Dienstleistungen; technische Berufe; Unternehmertum.

Materialien und Kontakt. Aufzeichnung, Präsentation und Übungen finden Sie auf dem Portal JobBridge Switzerland (jobbridge.usb.ngo). Fragen können Sie unter dem Video hinterlassen – wir greifen sie in den nächsten Webinaren auf. Über Ihr Feedback via Feedback-Formular freuen wir uns.

Das Programm JobBridge Switzerland ist für Teilnehmende kostenlos und wird von USB – United for Support and Belonging mit finanzieller Unterstützung des Staatssekretariats für Migration (SEM) umgesetzt.