

Lebenslauf schreiben

Irgendein Lebenslauf ist schnell geschrieben. Beim Versuch, einen richtig guten Lebenslauf zu schreiben, raufen sich Studis dagegen regelmäßig die Haare. Studis Online kennt das Problem. Wir zeigen euch en detail, wie es geht. Mit vielen Tipps, praktischen Beispielen und einer Checkliste.

Von Sebastian Horndasch

Spätestens bei der Bewerbung um einen Praktikumsplatz wird es für die meisten Studierenden ernst: Ein Lebenslauf muss her. Doch woher nehmen? Politikstudentin Susanne erinnert sich. "Als Erstsemestlerin wollte ich gleich durchstarten. Also habe ich mich für die Wintersemesterferien für mehrere Praktika beworben. Leider wusste ich nicht, wie eine gute Bewerbung auszusehen hat." Susanne hatte in der Schule einen Lebenslauf erarbeitet. Diesen kramte sie hervor und aktualisierte ihn. "Unsere Lehrerein hatte uns beigebracht, dass man alle Stationen in eine einzelne Tabelle packen und chronologisch ordnen solle." Ein Fehler. "Ich habe nur Ablehnungen erhalten. Das lag natürlich nicht nur am Lebenslauf. Dennoch hätte ich mich besser informieren sollen."



Stefan Thiermayer - Fotolia.com

"Lebenslauf" muss man gar nicht darüber schreiben – besser den eigenen Namen. Dass es ein Lebenslauf ist, ergibt sich aus dem Format und Inhalt von selbst.

Wie Susanne ergeht es vielen Studierenden: Sie sind unsicher, wie ein Lebenslauf aussehen soll. Eine Internetsuche fördert eine Flut an Hinweisen zu Tage, die teils gut sind, teils schlecht, oft widersprüchlich und meist verwirrend. Hinzu kommt, dass Eltern oft nicht helfen können: Der Aufbau von Lebensläufen hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verändert.

Worum geht es eigentlich?

Was ist das Ziel eines Lebenslaufes? Was soll er leisten? Eigentlich ist es einfach: Es geht darum, alle Stationen und Aktivitäten im bisherigen Leben schnell erfassbar zu machen. Der Leser muss auf den Lebenslauf schauen und sich innerhalb von wenigen Sekunden ein Bild machen können. Ein Lebenslauf leistet dies dann, wenn er ein klares Design hat und nicht durch Textwüsten verwirrt. Wenn er die wichtigsten Informationen voran stellt und nicht irgendwo versteckt. Wenn er nicht zu wenig sagt, aber auch nicht zu viel. Und wie das genau geht, erfahrt ihr im Folgenden.

Worum geht es noch? Nachfrage bei Max-Alexander Borreck, Autor des Buches "Der Weg zum Stipendium". "Man sollte vor dem Abschicken überlegen: An wen geht der Lebenslauf? Der Lebenslauf sollte genauso wenig aus der Schublade kommen wie das Bewerbungsschreiben. Ein praktisches Beispiel: Bei einer Bewerbung um ein Bank-Praktikum ist es wahrscheinlich irrelevant, dass man mit 14 Jahren Messdiener war. Bewirbt man sich allerdings für ein Stipendium beim katholischen Cusanuswerk, muss das rein."

Grundsätzliche Dinge zum Lebenslauf

Im Lebenslauf gibt es eine Vielzahl an Dingen, die ihr beachten solltet.

Muster-Lebensläufe

Diese stellen wir euch im Folgenden vor.

Tabellarisch oder ausformuliert?

Lebensläufe sind von der Form her in der Regel tabellarisch. Doch es gibt noch eine zweite Form: Ausformulierte Lebensläufe. Diese werden heutzutage fast nirgendwo mehr verlangt, weshalb sich dieser Artikel auf tabellarische Lebensläufe bezieht. Chronologisch beginnt man mit den neuesten Dingen und arbeitet sich dann zeitlich rückwärts vor. So ist der erste Beitrag im Bereich Ausbildung bei einem Abiturienten immer das Abitur. "Das hat sich in der Praxis durchgesetzt", so Max-Alexander Borreck. "Das Neueste zeigt am besten die Entwicklung des Bewerbers und dem gehört am meisten Gewicht."

Falls ihr doch einen ausformulierten Lebenslauf schreiben müsst: Inhaltlich gehört dasselbe hinein wie in den normalen Lebenslauf. Auch die Struktur könnt ihr in etwa übernehmen. Allerdings gehören in den ausformulierten Lebenslauf mehr Erklärungen, warum ihr was gemacht habt. Ein ausformulierter Lebenslauf ist etwa zwei bis vier Seiten lang.

Nicht zu wenige Details, nicht zu viele

Eine gute Überschrift von Lebenslaufeinträgen enthält die wichtigsten Informationen: "Was, bei wem, wo, wann?". Dann folgen die Details. Ein Beispiel aus dem Lebenslauf von Luisa Stephan:

05/2010 – 08/2010 Praktikantin, Gerd-Müller-Kinderhilfswerk, Kairo

Zuständig für Kommunikation mit deutschen und ägyptischen Medien; Eventmanagement; Relaunch der Webseite

Die Überschrift umreißt sofort, was Luisa gemacht hat: Ein Praktikum beim (übrigens nicht real existierenden) Gerd-Müller-Kinderhilfswerk in Kairo. Die Details folgen direkt im Anschluss.

Viele Bewerber schreiben zu wenig in ihren Lebenslauf. Lena Schneider ist HR & Recruitment Manager beim Werbedienstleister Vibrant Media. Sie beschäftigt sich täglich mit Lebensläufen von Bewerbern. Sie bestätigt diese Beobachtung: "Manchmal sehe ich Einträge wie ‚BMW: Praktikum‘ ohne weitere Angaben. Damit kann ich nur wenig anfangen. Ich will wissen, in welcher Abteilung der Bewerber war und was er gemacht hat. Romane sollte man allerdings auch nicht schreiben."

Design

Mit einem guten Design wirkt euer Lebenslauf klar, aufgeräumt und überlegt. Nutzt also keine überflüssigen Schmuckelemente wie Linien und Zierleisten. Für die Beispiellebensläufe haben wir die sehr empfehlenswerte Schriftart "Helvetica" genutzt, die Schriftgröße ist 10, bei den Überschriften 12. Andere gute Schriftarten sind Lucida, Calibri, Verdana, Euphemia, Sathu oder Arial. Wichtig ist, dass die Schrift seriös aussieht und gut leserlich ist.

Lena Schneider: "Generell gilt: Je schlichter und übersichtlicher, desto besser. Man sollte das Design aber auf den Adressaten abstimmen. Für konservative Unternehmen sollte es eine eher konservative Aufmachung

Wir haben für Euch zwei Beispiellebensläufe zusammengestellt, die euch vielleicht helfen werden. Zum einen findet ihr den Lebenslauf der Abiturientin Melda Güven aus Berlin, die sich für ein Bachelorstudium bewirbt. Zum anderen gibt es den Lebenslauf der Masterabsolventin Luisa Stephan aus München, die nun auf der Suche nach einer Trainee Stelle im Entwicklungsbereich ist. Beide Lebensläufe folgen den Tipps in diesem Artikel. Werft einen Blick in die Dokumente und lasst euch inspirieren.



Der Autor dieses Artikels

Sebastian Horndasch ist Autor der beiden Studienführer Bachelor nach Plan und Master nach Plan, die bei Auswahl, Bewerbung und Finanzierung des Bachelorbeziehungsweise des Masterstudiums helfen. Er betreibt mit www.horndasch.net ein Blog, das sich vor allem mit Fragen der

sein. Wer sich dagegen auf ein Praktikum als Webdesigner bewirbt, kann sich auch in der Aufmachung des Lebenslaufes austoben."

Studienwahl und der Bewerbung auseinander setzt. Sebastian hat in Erfurt Staatswissenschaften studiert und hat einen Master in Economic Development von der Nottingham University. Er promoviert derzeit im Bereich Bildungsökonomie.

Die Länge des Lebenslaufes hängt davon ab, wie viel man bereits gemacht hat. Ein 45jähriger Geschäftsführer wird problemlos drei Seiten füllen können. Als Studierende und Berufseinsteiger habt ihr vermutlich etwas weniger Erfahrungen. Ein bis zwei Seiten sollten da reichen.

Manche Leute unterschreiben ihren Lebenslauf. Dies soll größere Verbindlichkeit signalisieren. Lena Schneider: "Das ist in der Regel nicht nötig. Bei konservativen Unternehmen würde ich dazu aber tendieren."

Keine überflüssigen Informationen

Etwa 90 Prozent aller Lebensläufe haben folgende Überschrift: "Lebenslauf" (oder – weil es auf Lateinisch schöner klingt – "Curriculum Vitae"). Doch auch überwältigende Mehrheiten können falsch liegen. Dass es sich um einen Lebenslauf handelt, ist bereits vom Format her aus fünf Metern Entfernung sichtbar. Auch die Datei hat in der Regel einen Titel wie "Lebenslauf_Meyer.doc". Warum also eine bekannte Information wiederholen? Was dagegen weniger offensichtlich und dafür umso wichtiger ist: der Name. Genau diesen sollte man groß voranstellen.

Ebenfalls streichen solltet ihr Wörter wie Anschrift, E-Mail und Telefon. Auch hier gilt: Jeder kann eine Telefonnummer und eine E-Mailadresse erkennen, ohne extra darauf hingewiesen zu werden.

Die Sektionen

Man ordnet den Lebenslauf nach verschiedenen Kategorien. Im Beispiel der Abiturientin Melda sind es folgende:

- Foto
- Persönliche Angaben
- Angestrebtes Studium
- Schulische Ausbildung
- Berufliche Erfahrung
- Engagement
- Kenntnisse und Fähigkeiten

Doch diese Liste ist keineswegs in Stein gemeißelt. Je nach Fall könnten zusätzliche Kategorien wie "Publikationen", "Mitgliedschaften", "Weiterbildungen" oder "Hobbys" dabei sein. Auch kann man eigene Kategorien erfinden: Bewirbt man sich nach dem Studium für einen Job im Medienbereich, könnte eine Kategorie "Erfahrungen im Medienbereich" heißen. Die Kategorie "Angestrebte Position" ist übrigens nicht zwingend notwendig und kann im Zweifel weggelassen werden.

Max-Alexander Borreck rät dazu, die Kategorien nicht ausufern zu lassen. "Man sollte den Lebenslauf nicht überfrachten - der Inhalt muss im Vordergrund stehen. Im Zweifel würde ich bei den Standardkategorien bleiben: berufliche Erfahrung, Schule & Universität, Engagement, Kenntnisse & Fähigkeiten sowie Hobbys."

In der Ordnung der Kategorien habt ihr eine gewisse Freiheit. Nach ganz oben gehören die persönlichen Angaben, danach kommt die angestrebte Position. Darauf hin solltet ihr die Kategorie nennen, die in

euren Augen am meisten für euch spricht. Was das heißt? Wer sich für ein Studium bewirbt, wird immer seine bisherige Ausbildung nach oben schieben. Wer dagegen einen Job sucht, wird vielleicht seine Arbeitserfahrung voranstellen. Bewirbt man sich für ein Stipendium, kommt nach Studium und Schule das gesellschaftliche Engagement. Erst später folgen Arbeit und Praktika.

Immer ganz am Ende des Lebenslaufes folgen Kenntnisse und Fähigkeiten sowie Hobbys.

Das Foto

Für Lena Schneider hängt das Foto vom Adressaten ab: "Bei einem Praktikum in der Onlinebranche reichen Hemd oder schönes T-Shirt. Wer sich bei Siemens oder Bosch bewirbt, sollte zum Anzug greifen. Im Zweifel lieber overdressed als underdressed." Von Ganzkörperfotos rät Scheider dagegen ab: "Bei Studierenden und Absolventen bitte keine Ganzkörperbilder, auf denen man die Arme verschränkt. Solche Bilder sind erst bei mindestens 15 Jahren Berufserfahrung okay."

Persönliche Angaben

Hier gehören Anschrift, Geburtsdatum, E-Mailadresse und Telefon hinein. Die Staatsbürgerschaft kann man nennen, muss es aber nicht. Der persönliche Status (ledig, verheiratet, etc.) war früher Standard, ist inzwischen aber nicht mehr zwingend notwendig. Völlig irrelevant sind: Religion, Eltern, Geschwister.

Ausbildung

In dieser Sektion sollten alle relevanten Ausbildungsschritte erwähnt werden. Relevant ist alles, was nach der Grundschule kommt. Die Grundschule selbst kann man weglassen.

Berufliche Erfahrungen

Hier gehören Praktika rein sowie bezahlte Arbeit. Praktika sind für Studierende immer relevant, bei bezahlter Arbeit kommt es drauf an. Dass man als Schüler mal Zeitungen ausgetragen hat, ist für die meisten Bewerbungen zum Beispiel eher unwichtig.

Engagement

Gesellschaftliches Engagement wird fast überall geschätzt. Wart ihr Jahrgangssprecher in der Schule, bringt ihr in eurer Freizeit Kindern das Fußballspielen bei, organisiert ihr Kirchenfreizeiten? Solche Dinge gehören in diese Kategorie.

Kenntnisse und Fähigkeiten

In dieser Sektion solltet ihr Sprachkenntnisse sowie andere besondere Fähigkeiten nennen. Dass man mit Microsoft Office und Firefox umgehen kann, kann man zwar erwähnen, allerdings wird dies bei jungen Leuten sowieso vorausgesetzt. Daher kann man es auch weglassen. Interessanter ist es, wenn man gut mit besonderen Programmen umgehen kann: Wer in HTML programmiert oder sich gut auf Photoshop oder Indesign versteht, sollte dies unbedingt erwähnen.

Hobbys

Es wird oft dazu geraten, am Ende des Lebenslaufes eine Sektion zu

Checkliste

Das muss in den Lebenslauf

"Hobbys" oder "Sonstigen Aktivitäten" einzubauen. In dieser Sektion kann man diejenigen Dinge nennen, die man privat gerne macht und die nicht zwangsläufig professionelle Implikationen haben. Wer Mannschaftssport betreibt, sich mit bestimmten Themen intensiv auseinandersetzt, ein Instrument spielt, im Chor singt oder Theater spielt, kann und sollte diese Aktivitäten in dieser Sektion nennen. Denn niemand will Maschinen als Studierende, Praktikanten oder Mitarbeiter haben. Man will Menschen.

Die Hobbysektion ist nicht zwingend notwendig, kann aber nützlich sein, so Max-Alexander Borreck: "Ich würde Bewerbern raten, immer Hobbys zu erwähnen. Diese müssen nicht spektakulär sein. Vielmehr geben Sie dem Interviewer die Chance, persönlich einen guten Draht zum Bewerber herzustellen."

Lena Schneider ist nicht ganz derselben Meinung: "Hobbys sind in meinen Augen nur wichtig, wenn sie im Zusammenhang zu Stelle stehen. Ich finde es aber immer gut, ein Extrablatt mit dem Titel 'Was Sie sonst noch über mich wissen sollten' beizufügen, wo man dann persönliche Interessen darlegen kann."

Ein paar weitere Tipps

Lena Schneider legt Wert darauf, dass man Lebensläufe niemals als Word-Dokument verschicken sollte. "Das Format wird zerfetzt und dann sieht der Bewerber wie ein Stümper aus. Es gibt massig kostenlose PDF-Programme im Internet, mit denen man Dokumente PDFen kann."

Ebenso sollte man dringend Rechtschreib- und Formatierungsfehler vermeiden. Dies ist leichter gesagt als getan: Bei Word verschieben sich manchmal Zeilen, ohne dass man weiß warum. Sie dann wieder zu recht zu rücken, ist nicht immer einfach. Und Schreibfehler verstecken sich in Details, auf die man vielleicht nicht achtet. Und doch lohnt es sich, Arbeit in diese Dinge zu stecken.

Der größte Fehler wäre laut Max-Alexander Borreck aber, Dinge aufzuhübschen oder gar zu lügen. "Lügen im Lebenslauf fallen früher oder später auf. Leute, die Lebensläufe lesen, haben dafür ein Gespür."

Mehr zum Thema

Der Lebenslauf ist nur ein Teil einer Bewerbung. Weitere Tipps und Tricks findet man in folgenden Artikeln.

- **Bewerbungs-Checkliste** »
<http://www.studis-online.de/Karriere/bewerbungs-checkliste.php>
- **Motivations Schreiben** »
<http://www.studis-online.de/StudInfo/motivationsschreiben.php>
- **Assessment Center** »
<http://www.studis-online.de/Karriere/art-884-assessment-center.php>
- **Auswahlgespräche an Hochschulen (Bachelor, Master etc.)** »

- Name, Anschrift, Geburtstag und –ort
- Ausbildung
- Berufliche Erfahrungen
- Ortsangaben zu allen Stationen
- Sprachkenntnisse
- Engagement
- Mitgliedschaften in Vereinen
- Details!

Das kann in den Lebenslauf (muss aber nicht)

- Grundschule
- Familienstand
- Nationalität
- Hobbys
- Unterschrift
- Angestrebte Position

Das sollte nicht in den Lebenslauf

- Lügen
- Persönliche Stärken
- Schmuckelemente und Verzerrungen
- Ein Deckblatt
- Die Überschrift "Lebenslauf"
- Informationen zum Elternhaus
- Informationen zu Geschwistern
- Die Religionszugehörigkeit
- Ein Lebensmotto oder Zitat
- Rechtschreibfehler
- Formatierungsfehler

<http://www.studis-online.de/StudInfo/auswahlgespraeche.php>

- **Tipps für das Vorstellungsgespräch (Job) »**

<http://www.studis-online.de/Karriere/Vorstellungsgespraech/>