

## für einen guten Lebenslauf – mit oder ohne Lücken

### Positive Ansätze und Strategien

#### Mut zur Lücke

Jede Lücke kann positive Aspekte haben, wenn du sie geschickt darstellst.

#### Positive Formulierungen verwenden

Nutze Wörter, die Aktivität und Engagement ausdrücken, wie „arbeitssuchend“ statt „arbeitslos“.

#### Monat und Jahreszahl angeben

Führe immer den genauen Zeitraum deiner Tätigkeiten an, um Klarheit zu schaffen.

#### Chronologische Reihenfolge

Gestalte deinen Lebenslauf chronologisch, um den Überblick über deinen Karriereweg zu erleichtern.

#### Einsatz und Engagement zeigen

Nutze Lücken, um an Weiterbildungen oder Praktika teilzunehmen und so deine Fähigkeiten auszubauen.

#### Stärke betonen

Präsentiere dich von deiner besten Seite und hebe deine Stärken hervor.

#### Positiv denken

Nur wenige Lebensläufe sind völlig frei von Lücken. Nutze diese Phasen als Chancen zur Weiterentwicklung.

#### Soft Skills hervorheben

Argumentiere und überzeuge mit Soft Skills, die für die gewünschte Position relevant sind.

### Was du vermeiden solltest

#### Lücken verschweigen

Verstecke keine Lücken, da dies deine Glaubwürdigkeit beeinträchtigen kann.

#### Unkommentierte Fehlzeiten

Lasse längere Fehlzeiten nicht unkommentiert, sondern erkläre, wie du diese Zeit genutzt hast.

#### Negatives Wording

Vermeide negative Begriffe, die einen falschen Eindruck vermitteln könnten.

#### Nur ein Erfahrungsprofil führen

Ein chronologischer Lebenslauf bietet einen besseren Überblick als ein reines Erfahrungsprofil.

#### Unwahrheiten

Lügen im Lebenslauf können schwerwiegende Konsequenzen haben, einschließlich Kündigung.



Diese Checkliste hilft dir, einen überzeugenden Lebenslauf zu erstellen, der deine Stärken in den Vordergrund stellt und potenzielle Lücken als Chancen zur Weiterentwicklung nutzt. Halte dich an diese Tipps, um einen positiven ersten Eindruck zu hinterlassen und deine Chancen auf die gewünschte Position zu erhöhen.