Jobkompass

GUIDE ZUM AUSFÜLLEN

Lebenslauf-Guide: Schritt für Schritt zum Lebenslauf, der passt

Sammle hier alle Inhalte für deinen Lebenslauf, Feld für Feld. Danach überträgst du alles in deine Vorlage und prüfst es mit dem ATS-Check am Ende.

Stand Oktober 2026 · kostenlos auf avgsjobcoaching.de/downloads/ · am Bildschirm ausfüllbar oder zum Ausdrucken

DIE GRUNDREGELN

- **Tabellarisch und höchstens zwei DIN-A4-Seiten**, Stationen zeitlich absteigend, also die neueste zuerst (Bundesagentur für Arbeit).
- **Auf die Stelle zuschneiden:** Was für die angestrebte Position wichtig ist, gehört nach oben und bekommt Platz. Der Rest wird kurz.
- **Lesbar für Mensch und Software:** Viele Arbeitgeber nutzen Bewerbermanagementsysteme (ATS). Klare Überschriften und Begriffe aus der Stellenanzeige helfen.
- **Foto und Geburtsdatum sind freiwillig.** Manche Arbeitgeber erwarten sogar anonymisierte Lebensläufe ohne Foto (Bundesagentur für Arbeit).

1 Die Zielstelle

Ein Lebenslauf wirkt am stärksten, wenn er auf eine konkrete Stelle zielt. Nimm eine Stellenanzeige, die gut passt, und notiere die Anforderungen.

Zielposition (Titel aus der Anzeige)

Arbeitgeber oder Branche

Die fünf wichtigsten Anforderungen aus der Anzeige, in deren Worten

Meine Belege dafür (Station, Projekt, Zeugnis)

2 Kopfdaten

Vor- und Nachname

Ort (eine vollständige Anschrift ist kein Muss)

Telefon (mit +49, zum Beispiel +49 170 1234567)

E-Mail (seriöse Adresse mit deinem Namen)

LinkedIn- oder Xing-Profil (eigene URL)

Foto ja oder nein, Geburtsdatum ja oder nein

Gleichbehandlung

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz schützt dich vor Benachteiligung wegen ethnischer Herkunft, Geschlecht, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, Alter oder sexueller Identität (§ 1 AGG). Angaben dazu musst du im Lebenslauf nicht machen.

3 Kurzprofil

Drei bis vier Sätze ganz oben: wer du beruflich bist, was du besonders gut kannst und was du suchst. Das ist oft das Erste, was gelesen wird.

> *„Industriekauffrau mit zwölf Jahren Erfahrung in Einkauf und Disposition, zuletzt verantwortlich für ein Einkaufsvolumen von vier Millionen Euro im Jahr. Sicher in SAP S/4HANA und Lieferantenverhandlungen. Ich suche eine Stelle im strategischen Einkauf im Raum Köln.“*

Mein Kurzprofil

4 Berufserfahrung

Pro Station: Zeitraum als Monat und Jahr, Arbeitgeber, Position und zwei bis vier Erfolge. Erfolge sind stärker als Aufgaben, vor allem mit Zahlen: Wie viel, wie oft, wie groß, mit welchem Ergebnis?

Station 1 (die neueste)

Von bis (MM/JJJJ) | **Arbeitgeber, Ort** | **Position**

Erfolge und wichtigste Aufgaben

Station 2

Von bis (MM/JJJJ) | **Arbeitgeber, Ort** | **Position**

Erfolge und wichtigste Aufgaben

Station 3

Von bis (MM/JJJJ)

Arbeitgeber, Ort

Position

Erfolge und wichtigste Aufgaben

> **Aus Aufgaben werden Erfolge**
>
> Statt „zuständig für Kundenreklamationen“ besser: „Rund 40 Reklamationen pro Woche bearbeitet, Bearbeitungszeit von fünf auf zwei Tage gesenkt.“ Frag dich bei jeder Aufgabe: Was war danach besser?

5 Ausbildung, Weiterbildung, Kenntnisse

Von bis

Abschluss (Ausbildung, Studium, Schule)

Einrichtung, Ort

Von bis

Abschluss oder Weiterbildung

Einrichtung, Ort

Weiterbildungen und Zertifikate der letzten Jahre

Führerschein, Staplerschein und Ähnliches

Sprachen mit Niveau (A1 bis C2 nach Europäischem Referenzrahmen)

IT und Software (konkret: Programme und Versionen)

Weitere Stärken mit Beleg, etwa Ehrenamt oder Projekte

Interessen (nur wenn sie zur Stelle passen)

Sprachniveau einschätzen: Europass beschreibt für jede Stufe von A1 bis C2, was du hören, lesen, sprechen und schreiben kannst. Nutze diese Beschreibungen für eine ehrliche Selbsteinschätzung statt Angaben wie „gut“ oder „fließend“.

6 Lücken und Übergänge

Lücken von einigen Monaten sind normal. Schreib kurz und ehrlich, was du in der Zeit gemacht hast, zum Beispiel Weiterbildung, Pflege von Angehörigen, Elternzeit oder berufliche Neuorientierung. Formulierungsbeispiele findest du in unserer Vorlage „Formulierungshilfen für Lücken und Kündigung“.

Zeitraum der Lücke

Meine Formulierung im Lebenslauf

7 Schlusscheck vor dem Versand

- [ ] Höchstens zwei Seiten, neueste Station zuerst, einheitliche Datumsangaben (MM/JJJJ).
- [ ] Übliche Überschriften wie „Berufserfahrung“, „Ausbildung“, „Kenntnisse“, damit Bewerbermanagementsysteme die Abschnitte erkennen.
- [ ] Begriffe aus der Stellenanzeige kommen wörtlich vor, wo sie ehrlich zutreffen.
- [ ] Keine wichtigen Inhalte in Grafiken, Kopfzeilen, Textfeldern oder Balken für Kenntnisse.
- [ ] PDF mit markierbarem Text, Dateiname wie „Lebenslauf_Vorname_Nachname.pdf“.
- [ ] Bei Online-Bewerbung eingescannte Unterschrift eingefügt, falls du unterschreiben möchtest (Bundesagentur für Arbeit).
- [ ] Keine Rechtschreibfehler: von einer zweiten Person gegenlesen lassen.
- [ ] Mit KI überarbeitet? Dann jede Aussage selbst geprüft. Du musst alles im Gespräch erklären können.

Quellen

- Bundesagentur für Arbeit – Bewerbung schreiben (Bewerbungstraining): arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/bewerbungstraining/bewerbung-schreiben
- Bundesagentur für Arbeit – Lebenslauf: arbeitsagentur.de/bildung/bewerbung/lebenslauf
- § 1 AGG – Ziel des Gesetzes: gesetze-im-internet.de/agg/__1.html
- Antidiskriminierungsstelle des Bundes – Zugang zum Arbeitsleben: antidiskriminierungsstelle.de/DE/ueber-diskriminierung/lebensbereiche/arbeitsleben/zugang-zum-arbeitsleben/zugang-zum-arbeitsleben-node.html
- Europass – Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen: europass.europa.eu/de/common-european-framework-reference-language-skills

Meine Notizen

Du kannst direkt im PDF tippen und die Datei speichern.

Schneller zurück in Arbeit
mit AVGS-Jobcoaching

Jobkompass ist das AVGS-Jobcoaching der Firmenkompass GmbH, eines AZAV-zugelassenen Trägers aus Frankfurt am Main. Im „0 auf 100 Jobnavigator“ arbeitest du 1:1 online mit deinem Coach an Unterlagen, Stellensuche und Gesprächen, und wir sprechen Arbeitgeber direkt für dich an. In Modul 2 „Bewerbungsunterlagen mit KI und ATS“ bauen wir deinen Lebenslauf gemeinsam neu auf.

Mit AVGS von Agentur für Arbeit oder Jobcenter bei Bewilligung ohne Eigenanteil. Integrationsquote des Trägers 91,1 % (Stand 19.06.2026), keine Jobgarantie.

Fördercheck *und Erstgespräch*

avgsjobcoaching.de/foerder-check/
Online prüfen, ob ein AVGS für dich infrage kommt

TELEFON **+49 69 34878319**
E-MAIL **info@avgsjobcoaching.de**
WEB **avgsjobcoaching.de**
ZEITEN **Mo–Fr 08:00–18:00 Uhr**

Firmenkompass GmbH · Bockenheimer Landstraße 2–4, 60306 Frankfurt am Main · Amtsgericht Frankfurt am Main, HRB 134663 · Trägernummer T-04665-3218 · Stand Oktober 2026. Alle Angaben nach bestem Wissen und ohne Gewähr, keine Rechtsberatung. Über Förderungen entscheiden Agentur für Arbeit und Jobcenter im Einzelfall.