Alpasana GmbH

Der Lebenslauf für die Schweiz

Muster, Aufbau, formelle Angaben und Checkliste – für Stellensuchende mit Schutzstatus S

Der Lebenslauf ist oft das Erste, was ein Arbeitgeber von dir sieht. Eine Person im Recruiting liest ihn zuerst nur etwa 30 Sekunden lang. In dieser Zeit muss sie erkennen, wer du bist, was du kannst und welche Stelle du suchst.

Dieses Dokument zeigt an einem Beispiel, wie ein guter Schweizer Lebenslauf aussieht. Danach folgen die Rubriken, die formellen Angaben und eine Checkliste zum Abhaken.

Bevor du schreibst: drei Fragen

Erfahrung

Was hast du bisher gemacht, und wie führt das zu dieser Stelle? Bei einem Wechsel in einen neuen Beruf: Zeige Einsatz, Lernwille und was du mitbringst.

Ziel

Bringt dich die Stelle deinem beruflichen Ziel in der Schweiz näher?

Persönlichkeit

Was für eine Firma ist das, und was davon findest du bei dir? Der Lebenslauf darf zeigen, wie du arbeitest.

Das Wichtigste in Kürze

1 Passend zur Stelle
Passe den Lebenslauf an jedes Inserat an. Was zur Stelle passt, steht oben.

2 Neuestes zuerst
Die letzte Stelle und der letzte Abschluss stehen jeweils zuoberst.

3 Ergebnisse mit Zahlen
Schreibe, was du erreicht hast, nicht nur, was deine Aufgabe war.

4 Lückenlos
Erkläre jede Lücke ab etwa 3 Monaten, auch die Zeit seit der Ankunft.

5 Kurz und klar
Meist 2 Seiten, bei langer Erfahrung bis 3 oder 4. Eine Schrift, viel Weissraum.

6 Ehrlich und belegbar
Jede Angabe stimmt. Du kannst sie belegen oder im Gespräch erklären.

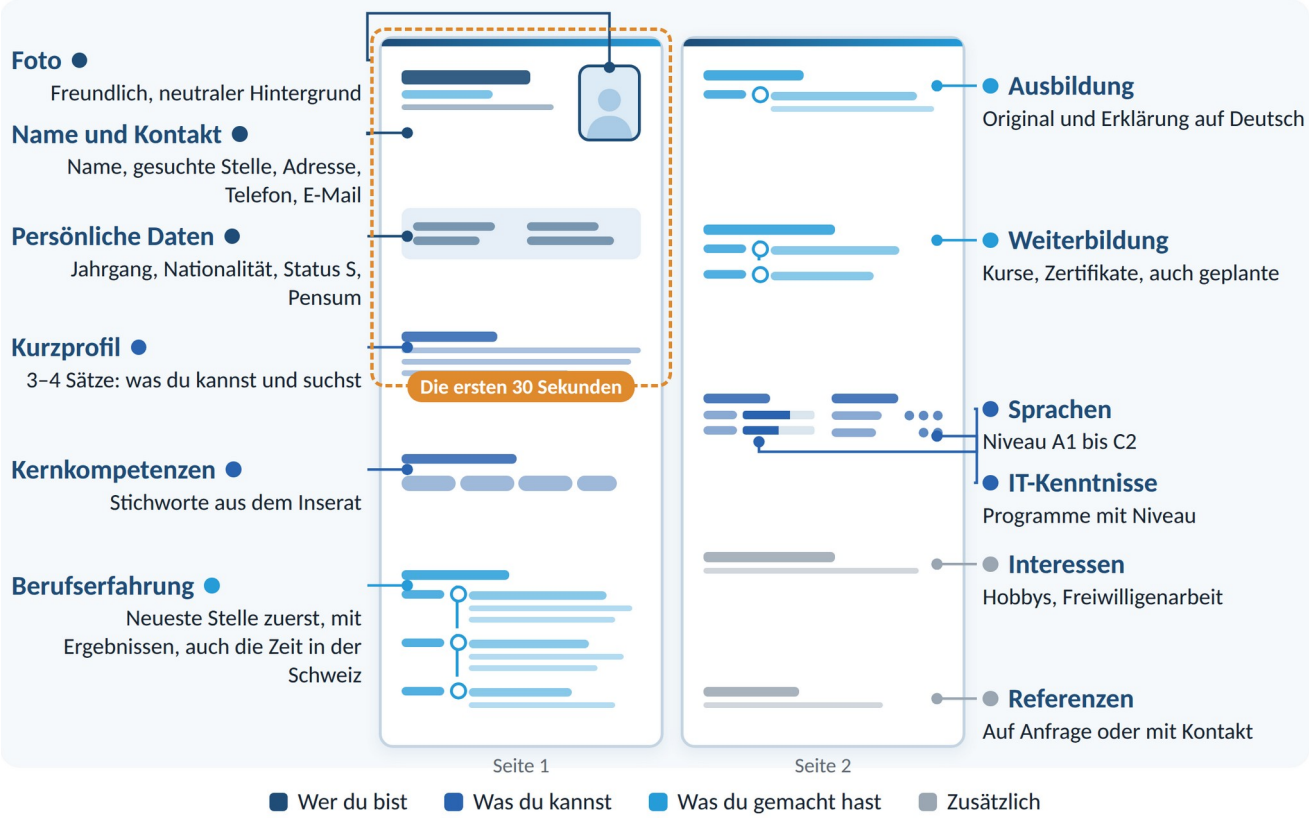
Besonders wichtig mit Status S

- **Aufenthaltsstatus nennen:** «Schutzstatus S – Erwerbstätigkeit erlaubt». Seit dem 1. Dezember 2025 braucht es dafür keine Arbeitsbewilligung mehr. Der Arbeitgeber meldet deinen Arbeitsbeginn vor dem ersten Arbeitstag beim Kanton, in dem du arbeitest.
- **Name in lateinischer Schrift,** genau wie im Ausweis S. So findet dich der Arbeitgeber in allen Unterlagen wieder.
- **Ukrainische Berufe und Diplome:** Originalbezeichnung nennen und auf Deutsch erklären, mit Land. Keinen Schweizer Abschluss wie EFZ oder HF angeben und keine Gleichwertigkeit behaupten, die nicht bestätigt ist. Für reglementierte Berufe, zum Beispiel in Gesundheit und Schule, braucht es eine Anerkennung: «anerkannt» nur, wenn sie abgeschlossen ist, sonst «Anerkennung beantragt».
- **Zeit seit der Ankunft zeigen:** Deutschkurse, weitere Kurse, Freiwilligenarbeit, Betreuung der Familie.

Alpasana GmbH Farbweg 18, 5745 Safenwil | info@alpasana.ch | alpasana.ch

1 Der Aufbau auf einen Blick

Ein Schweizer Lebenslauf hat feste Bereiche. Die Farben zeigen, wofür jeder Bereich steht. Oben auf Seite 1 steht, was die Person im Recruiting zuerst sieht.



So liest das Recruiting

1 Zuerst

Name, gesuchte Stelle und Kurzprofil: Passt die Person zur Stelle?

2 Dann

Die letzte Stelle: Hat sie die passende Erfahrung?

3 Erst danach

Der Rest, aber nur, wenn der Anfang überzeugt hat.

2 So sieht ein guter Lebenslauf aus

Das Beispiel zeigt den Lebenslauf von Olena Kovalenko, einer erfundenen Person. Sie bewirbt sich als Sachbearbeiterin Buchhaltung. Die Nummern erklären, was an welcher Stelle steht. Das Design ist ein Vorschlag. Wichtig sind klare Rubriken, eine einzige Schrift und genug Weissraum.



Olena Kovalenko

Sachbearbeiterin Buchhaltung

Musterweg 5, 5000 Aarau • +41 79 123 45 67 • olena.kovalenko@email.ch

FOTO

Jahrgang	1984	Nationalität	Ukrainerin
Aufenthalt	Schutzstatus S – Erwerbstätigkeit erlaubt	Verfügbar	ab sofort, Pensum 60–80 %
Führerausweis	Kategorie B	LinkedIn	linkedin.com/in/o-kovalenko

KURZPROFIL

Buchhalterin mit 12 Jahren Erfahrung in der Ukraine, davon 6 Jahre selbstständig mit 15 Kundenfirmen. Ich arbeite genau, halte Termine ein und kenne Lohnabrechnung und Monatsabschluss aus der Praxis. Die Schweizer Buchhaltung lerne ich zurzeit in einem Kurs.

KERNKOMPETENZEN

Kreditoren und Debitoren · Monatsabschluss · Lohnabrechnung · Mehrwertsteuer · MS Excel · Genauigkeit · Zuverlässigkeit

BERUFSERFAHRUNG

03.2022 – heute — **Ankunft in der Schweiz und berufliche Neuorientierung**, Aarau
- Deutschkurse von A1 bis B1, Zertifikat B1 (12.2023)
- Freiwillige Mitarbeit in der Buchhaltung eines Vereins, 4 Stunden pro Woche
- Kurs «Sachbearbeiterin Rechnungswesen», Abschluss geplant 06.2027

03.2016 – 02.2022 — **Selbstständige Buchhalterin**, Eigene Einzelfirma, Charkiw, Ukraine
Original: ФОП – in der Ukraine eingetragene selbstständige Einzelperson
- Buchhaltung für 15 kleine Firmen aus Handel und Handwerk geführt
- Monatsabschlüsse erstellt, alle Steuererklärungen fristgerecht eingereicht
- Löhne für rund 60 Mitarbeitende abgerechnet

09.2010 – 02.2016 — **Buchhalterin**, Grosshandel für Baumaterial, 40 Mitarbeitende, Charkiw, Ukraine
- Rechnungen von Lieferanten und Kunden erfasst, Zahlungen überwacht
- Mahnwesen eingeführt: offene Rechnungen innert eines Jahres um rund 30 % gesenkt
- Zwei neue Mitarbeiterinnen eingearbeitet

1 / 2

Seite 1 des Lebenslaufs

1 Name und Zielstelle
Vor- und Nachname gross. Darunter die Stelle, genau wie im Inserat.

2 Foto
Aktuell, freundlich, neutraler Hintergrund, gute Qualität. Kein Selfie, kein Filter.

3 Kontakt
Adresse (mindestens PLZ und Ort), Schweizer Handynummer, seriöse E-Mail-Adresse.

4 Persönliche Daten
Jahrgang oder Geburtsdatum, Nationalität, Aufenthaltsstatus, ab wann und wie viel Prozent du arbeiten kannst. LinkedIn ist freiwillig.

5 Kurzprofil
Auch «Berufsprofil» oder «Über mich».
3 bis 4 kurze Sätze: Beruf und Jahre Erfahrung, Stärken für diese Stelle, was du suchst. Für jede Stelle anpassen.

6 Kernkompetenzen
5 bis 8 Stichworte aus dem Inserat. Viele Firmen sortieren Bewerbungen mit Software (ATS), die nach diesen Wörtern sucht.

7 Berufserfahrung
Neueste Stelle zuerst: Datum, Funktion, Firma, Ort, Land. Die letzten 10 bis 15 Jahre genau, Älteres kurz. Zeige, wie deine Verantwortung gewachsen ist.

8 Zeit in der Schweiz
Keine unerklärte Lücke: Was hast du seit der Ankunft gemacht?

9 Originalbezeichnung
Ukrainische Funktion oder Firmenform im Original, dazu die Erklärung auf Deutsch.

10 Ergebnisse
3 bis 5 Punkte pro Stelle, möglichst mit Zahl: Menge, Prozent, Zeit. Nur Zahlen, die stimmen.



Seite 2 des Lebenslaufs

11 Ausbildung
Neuester Abschluss zuerst: Originaltitel, Erklärung auf Deutsch, Schule, Ort, Land, Zeitraum. Die Schulzeit ist ab 30 Jahren freiwillig.

12 Weiterbildung und Kurse
Mit Datum, Anbieter und Ort. Auch Kurse ohne Zertifikat. Geplante Abschlüsse mit Name, Anbieter und Monat des Abschlusses.

13 Sprachen
Muttersprache und Fremdsprachen mit Niveau A1 bis C2. Deutsch und Englisch immer angeben, wenn möglich mündlich und schriftlich getrennt.

14 IT-Kenntnisse
Programme mit Niveau und Legende. Zertifikate wie ICDL (früher ECDL) oder SIZ nennen.

15 Interessen und Engagement
Freiwilligenarbeit, Vereine, Hobbys. Das hilft beim Einstieg ins Gespräch.

16 Referenzen
«Auf Anfrage» oder 1 bis 2 Personen mit Funktion und Telefon. Vorher fragen, ob sie einverstanden sind.

Ein- oder zweispaltig? Beides ist möglich. Bei zwei Spalten gehört das Wichtigste, also die Erfahrung, in die breite Spalte. In die schmale Spalte kommt Ergänzendes wie Kontakt, Sprachen und IT.

Häufige Fehler und wie es besser geht

✕ So nicht	✓ So besser
«2016–2022: Privatunternehmerin. Buchhaltung, Berichte, Dokumente.»	«Buchhaltung für 15 kleine Firmen geführt. Löhne für rund 60 Mitarbeitende abgerechnet.»
«Bachelor in Betriebswirtschaft» für ein ukrainisches Диплом спеціаліста	«Диплом спеціаліста, Облік і аудит: ukrainischer Hochschulabschluss in Rechnungswesen, 5 Jahre»
«2022 – heute: –»	«03.2022 – heute: Ankunft in der Schweiz, Deutschkurs bis B1, Freiwilligenarbeit»
4 Seiten, beginnt mit der Schule im Jahr 1995	2 Seiten, beginnt mit Kurzprofil und letzter Stelle
Selfie mit Sonnenbrille	Porträt vor neutralem Hintergrund, freundlich, gut belichtet
«sonnenschein84@email.ch»	«olena.kovalenko@email.ch»

3 Rubrik für Rubrik

«Muss» gehört in jeden Lebenslauf. «Empfohlen» macht ihn stärker. «Kann» passt je nach Stelle und Platz.

Rubrik	Wichtig	Was hineingehört
Foto	Empfohlen	In der Schweiz üblich und in den meisten Branchen erwartet. Aktuelles Porträt, freundlich, gut belichtet, neutraler Hintergrund. Leicht schräg zur Kamera, Blick in die Kamera, zum Text hin gedreht.
Name und Kontakt	Muss	Vorname und Name wie im Ausweis S. Adresse (mindestens PLZ und Ort), Telefon, E-Mail.
Persönliche Daten	Muss	Geburtsdatum oder Jahrgang, Nationalität, «Schutzstatus S – Erwerbstätigkeit erlaubt».
Weitere Angaben	Kann	Zivilstand, Kinder mit Jahrgang und dass die Betreuung organisiert ist, Führerausweis und Auto, wenn wichtig für die Stelle. Für das RAV im Kanton Aargau gehören Zivilstand und Kinderbetreuung dazu.
Verfügbarkeit	Empfohlen	«Ab sofort», ein Datum oder die Kündigungsfrist. Gewünschtes Pensum, zum Beispiel 60–80 %.
Kurzprofil	Muss	Auch «Berufsprofil» oder «Über mich». 3 bis 4 Sätze, ohne lange Sätze: wer du beruflich bist, was du mitbringst, was du suchst. Mit Stichworten aus dem Inserat.
Kompetenzen	Empfohlen	Fachwissen, Programme, persönliche Stärken. Fachliches mit Niveau und Legende, persönliche Stärken ohne Bewertung, nur die besten.
Erfolge	Kann	Höchstens 3 besondere Erfolge mit Zahl, auf Seite 1 oder bei der passenden Stelle.
Berufserfahrung	Muss	Lückenlos, neueste Stelle zuerst. Keine Wiederholungen: zeige die Entwicklung und wachsende Verantwortung. Heutige Berufsbezeichnung verwenden, auch wenn der Beruf früher anders hiess. Danach suchen auch die Programme des RAV. Pensum angeben, zum Beispiel 80 %.
Projekte	Kann	Je nach Beruf: Projekt, deine Rolle, Werkzeuge, Ergebnis, Dauer.
Lücken	Muss	Ab etwa 3 Monaten kurz und sachlich erklären, zum Beispiel: «03.2022 – heute: Ankunft in der Schweiz, Deutschkurs bis B1, Betreuung der Familie».
Ausbildung	Muss	Vollständig, neuester Abschluss zuerst: Titel, Schule, Ort, Zeitraum. Ukrainische Abschlüsse im Original und auf Deutsch erklärt.
Weiterbildung	Empfohlen	Kurse und Zertifikate mit Datum und Anbieter. Geplante in den nächsten 12 Monaten mit Name, Anbieter und Monat. Bis 3 Einträge dürfen mit der Ausbildung zusammen stehen.
Sprachen	Muss	Muttersprache und Fremdsprachen mit Niveau, mündlich und schriftlich. Sprachaufenthalte und Diplome nennen.
IT-Kenntnisse	Muss	Betriebssysteme und Programme mit Niveau, Zertifikate wie ICDL oder SIZ.
Interessen	Empfohlen	Hobbys, Vereine, Freiwilligenarbeit. Nur, was du gerne im Gespräch erzählst.
Referenzen	Kann	«Auf Anfrage» oder Name, Funktion, Firma, Telefon und wann die Person erreichbar ist.

4 Formelle Angaben

Diese Regeln gelten für jeden Lebenslauf, unabhängig vom Design.

Thema	So ist es richtig
Umfang	Meist 2 Seiten, bei langer, passender Erfahrung bis 3 oder höchstens 4. Nicht zu knapp kürzen: Wichtige Erfahrung darf Platz haben. Die letzte Stelle steht noch auf Seite 1.
Schrift	Eine einzige, gut lesbare Schrift, zum Beispiel Arial, Calibri, Verdana, Tahoma oder Georgia. Text 10 bis 11 Punkt, Titel dürfen grösser sein.
Farben	Eine Akzentfarbe in zwei Tönen (hell und dunkel), dazu Grau. Auch schwarz-weiss gedruckt gut lesbar.
Datum	Monat und Jahr, überall gleich: **03.2016 – 02.2022**. Laufend: **03.2022 – heute**.
Telefon	Schweizer Nummer im Schweizer Format: **+41 79 123 45 67**.
E-Mail	Seriöse Adresse mit Vor- und Nachname, zum Beispiel **olena.kovalenko@email.ch**, keine Spitznamen.
Adresse	Mindestens Postleitzahl und Ort. Strasse und Hausnummer sind freiwillig.
Name	In lateinischer Schrift, genau wie im Ausweis S.
Sprache	In der Sprache des Inserats. Lebenslauf und Motivationsschreiben in derselben Sprache.
Gliederung	Klare Titel, gleiche Abstände und Einzüge, kurze Aufzählungspunkte statt langer Sätze.
ATS	ATS heisst «Applicant Tracking System». Viele Firmen lesen Lebensläufe zuerst mit dieser Software. Verwende Wörter aus dem Inserat und übliche Titel wie «Berufserfahrung». Wichtige Angaben als normaler Text, nicht nur in Grafiken.
Verständlich	Keine Fachwörter, die nur in deiner Branche bekannt sind. Abkürzungen erklären. Neutrale Begriffe wie «Team» verwenden.
Rechtschreibung	Von einer Person mit gutem Deutsch gegenlesen lassen. In der Schweiz «ss» statt «ß».
Wahrheit	Keine Titel oder Funktionen, die du nicht hattest. Alles lässt sich belegen oder im Gespräch erklären.
Datei	Immer als PDF senden, Dateiname zum Beispiel **Lebenslauf_Olena_Kovalenko.pdf**. Alle Unterlagen zusammen höchstens etwa 5 MB.

Der 30-Sekunden-Test

Gib deinen Lebenslauf einer anderen Person für 30 Sekunden. Frage danach: «Was kann ich? Welche Stelle suche ich?» Stimmen die Antworten, ist dein Lebenslauf bereit.

Deinen Lebenslauf kannst du auf **ukrainisch.ch** Schritt für Schritt erstellen, auf Deutsch und Ukrainisch.

Alpasana GmbH · Stand November 2026

5 Checkliste vor dem Versand

Schicke den Lebenslauf erst ab, wenn alle Punkte stimmen. In Word lassen sich die Kästchen anklicken.

Inhalt

- ☐ Name, Adresse (mindestens PLZ und Ort), Schweizer Telefonnummer und E-Mail stimmen. Ich habe sie Zeichen für Zeichen geprüft.
- ☐ Das Foto ist aktuell und freundlich, mit neutralem Hintergrund.
- ☐ Geburtsdatum oder Jahrgang, Nationalität und «Schutzstatus S – Erwerbstätigkeit erlaubt» stehen drin.
- ☐ Ab wann ich arbeiten kann und welches Pensum ich suche, steht drin.
- ☐ Das Kurzprofil passt zu dieser Stelle.
- ☐ Die wichtigsten Anforderungen und Stichworte aus dem Inserat kommen vor.
- ☐ Berufserfahrung: neueste Stelle zuerst, mit Datum, Funktion, Firma, Ort und Land.
- ☐ Bei jeder Stelle stehen Ergebnisse, wenn möglich mit Zahlen.
- ☐ Ausbildung und Weiterbildung sind vollständig, der neueste Abschluss zuerst.
- ☐ Sprachen mit Niveau (A1 bis C2), Deutsch und Englisch sind immer genannt.
- ☐ IT-Kenntnisse mit Niveau sind genannt.
- ☐ Referenzen: «auf Anfrage» oder Personen, die einverstanden sind.

Ukrainische Erfahrung

- ☐ Jeder ukrainische Beruf und jedes Diplom ist im Original genannt und auf Deutsch erklärt.
- ☐ Kein Schweizer Abschluss (EFZ, HF) für einen ukrainischen Abschluss. «Anerkannt» steht nur, wenn die Anerkennung abgeschlossen ist.
- ☐ Die Zeit seit der Ankunft in der Schweiz ist beschrieben.
- ☐ Keine Lücke über 3 Monate ist ohne Erklärung.

Form

- ☐ Meist 2 Seiten, höchstens 4. Die letzte Stelle steht auf Seite 1.
- ☐ Eine Schrift, Text 10 bis 11 Punkt, gleiche Abstände.
- ☐ Das Datumsformat ist überall gleich (MM.JJJJ).
- ☐ Eine Person mit gutem Deutsch hat alles gelesen. Es hat keine Schreibfehler.
- ☐ Jede Angabe ist wahr und lässt sich belegen.

Versand

- ☐ Der Lebenslauf ist in der Sprache des Inserats geschrieben.
- ☐ Die Datei ist ein PDF mit klarem Namen, zum Beispiel Lebenslauf_Vorname_Name.pdf.
- ☐ Alle Unterlagen zusammen sind höchstens etwa 5 MB gross.
- ☐ 30-Sekunden-Test: Eine andere Person hat den Lebenslauf 30 Sekunden angeschaut. Sie kann sagen, was ich kann und welche Stelle ich suche.