

# Fit für die berufliche Zukunft

Deine Berufserfahrung ist viel wert.  
Mit den Tipps dieser Checkliste bleibst du auch in Zukunft gefragt.

## Die wichtigsten Punkte auf einen Blick

- 🔗 Fachlich am Ball bleiben
- 🔗 Netzwerk pflegen und sichtbar sein
- 🔗 Digitale Kompetenzen stärken
- 🔗 Energie und Gesundheit schützen
- 🔗 Laufbahnplanung und Ziele

## Fachlich am Ball bleiben

Aktualisiere dein Fachwissen für deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

- Erweitere dein **Fachwissen** in Themen, die in deinem Beruf an Bedeutung gewinnen. Durch gezielte Weiterbildung kannst du zusätzliche Aufgaben übernehmen und Veränderungen mittragen.
- Hole konkrete **Rückmeldungen** zu deiner Arbeit ein, beispielsweise im Jahresgespräch, und leite daraus nächste Entwicklungsschritte ab.
- Stärke und **vertiefe deine Kompetenzen** in Kommunikation, Zusammenarbeit, Feedback geben und annehmen.
- Informiere dich regelmässig zu **Tools der künstlichen Intelligenz (KI)** in deiner Branche.
- Falls du dich in einem Thema **selbstständig fortbilden** möchtest: Lerne in kleinen Einheiten, zum Beispiel zweimal pro Woche 20 bis 30 Minuten.
- Mach deine **Erfolge sichtbar**. Nutze dafür Arbeitsbeispiele, die zeigen, was du konkret gemacht hast und welchen Nutzen deine Arbeit hatte. Auch Zertifikate oder interne Referenzen belegen deine Erfolge.

## Netzwerk pflegen und sichtbar sein

Pflege dein berufliches und privates Netzwerk.

- Ein tragfähiges **Netzwerk** verbessert deinen Zugang zu Informationen, Projekten und offenen Stellen. Viele Stellen werden über persönliche Kontakte besetzt.
- **Pflege Beziehungen** innerhalb und ausserhalb deiner Organisation. Du kannst beispielsweise monatlich einen relevanten Kontakt vertiefen. Rufe die Person an oder triff dich zu einem Kaffee.
- Teile **Wissen, Kontakte** und hilfreiche Informationen aktiv nach dem Grundsatz: erst geben, dann nehmen.
- Nutze **Fachveranstaltungen, Netzwerktreffen** und branchenspezifische Plattformen. So erkennst du Entwicklungen frühzeitig und schärfst dein Profil.
- Suche auf **LinkedIn oder Xing** gezielt nach Personen in deiner Wunschfunktion und schaue, wie sie diese erreicht haben.
- Halte **deine Profile** auf LinkedIn und Xing aktuell – sie sind deine digitale Visitenkarte.

## Digitale Kompetenzen stärken

Nutze technologische Entwicklungen gezielt für deine Arbeit.

- Gute **Anwenderkenntnisse** in den zentralen Programmen deines Arbeitsbereichs erhöhen deine Effizienz und reduzieren Fehlerquellen. Dazu gehören zum Beispiel Kollaborationstools, Cloudlösungen und der Umgang mit Daten.
- Grundkenntnisse in **Datenverarbeitung und KI** helfen dir, Arbeitsabläufe zu verstehen und effizienter zu arbeiten.
- Setze **digitale Tools** gezielt ein, wenn sie Abläufe vereinfachen oder automatisieren. Kläre insbesondere, wie KI dich konkret unterstützen kann, beispielsweise bei Recherchen und Textentwürfen.
- Schalte **unnötige Benachrichtigungen** aus, strukturiere dein Postfach und lege feste Zeitfenster für die Bearbeitung von E-Mails fest. So arbeitest du konzentrierter und mit weniger Unterbrechungen.

## Energie und Gesundheit schützen

Richte den Fokus regelmässig auf das, was dir gut gelingt und Energie gibt.

- Deine **Energie** ist die Grundlage für Konzentration, Lernfähigkeit und Belastbarkeit im Arbeitsalltag. Gibt es Energieräuber? Frage dich, welche Aufgaben oder Situationen dich besonders viel Kraft kosten, und leite konkrete Massnahmen ab.
- **Schlafe** so viel, dass du morgens erholt bist. Forschungsergebnisse zeigen, dass sieben bis neun Stunden für die meisten Menschen optimal sind.
- Plane bewusst **bildschirmfreie Zeiten** ein, um digitaler Erschöpfung vorzubeugen.
- **Bewegung** baut Stress ab, verbessert die mentale Leistungsfähigkeit und hilft dir, auch in intensiven Arbeitsphasen stabil zu bleiben.
- Reserviere **Zeitfenster ohne Unterbrechungen** für anspruchsvolle Aufgaben.
- Kurze **Pausen** im Tagesverlauf erhalten deine Leistungsfähigkeit.

## Laufbahnplanung und Ziele

Eine gute Planung deiner beruflichen Laufbahn ist für die langfristige Zufriedenheit im Beruf und deine Arbeitsmarktsicherheit zentral.

- Überlege, was ist dein berufliches **Ziel**? Wo möchtest du in fünf bis zehn Jahren stehen? Prüfe, was du bereits kannst und was dir noch fehlt. Was bringt dich weiter? Und was solltest du neu entscheiden oder überdenken?
- Prüfe regelmässig, welche **Aktivitäten** zu deinem Ziel passen. Tipps und Unterstützung dazu gibt es beispielsweise auf [laufbahn.berufsberatung.ch](http://laufbahn.berufsberatung.ch) oder im [kantonalen BIZ](#).
- Um deine **Berufschancen** besser einschätzen zu können, lohnt es sich, direkt Fachpersonen aus deiner Branche oder von deinem Berufsverband zu kontaktieren.
- Eine **Laufbahnberatung** im [kantonalen BIZ](#) kann dich zusätzlich bei der Planung deiner Laufbahnziele unterstützen.