Die 7 RAV-Geheimnisse: Der Schweizer Survival-Guide

> **Das praktische Arbeitsinstrument für Fachkräfte in der Schweiz**

> *Herausgegeben von PARAT (parat.pro) — Dein Navigator durch das Schweizer Arbeitslosenversicherungsrecht (AVIG/AVIV)*

Vorwort: Vom Bittsteller zum System-Partner

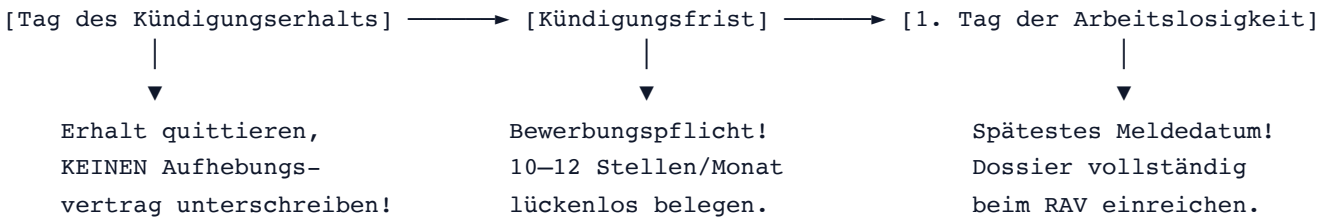
Wer in der Schweiz zum ersten Mal eine Kündigung erhält, erlebt meist denselben Dreiklang: **Schock, Orientierungslosigkeit und bürokratische Überforderung.**

Offizielle Broschüren des SECO (Staatssekretariat für Wirtschaft) listen Pflichten auf, erklären aber selten die **systemische Mechanik dahinter**. Dieses Dokument ist kein theoretisches Lehrbuch, sondern dein **operativer Workspace**: Eine Sammlung aus Fristen-Zeitleisten, Gesprächsleitfäden, Rechenbeispielen und Notfall-Mustern, damit du deine Rechte kennst, Einstelltage vermeidest und den Kopf frei hast für das Wesentliche – deine berufliche Zukunft.

---

1. Fristen-Zeitleiste: Kündigung erhalten – was gilt wann?

Die teuersten Fehler passieren nicht beim RAV im Büro, sondern **zu Hause am Schreibtisch während der Kündigungsfrist**.



Die 3 Grundregeln der Kündigungsfrist

1. **Bewerbungspflicht ab Tag 1:** Du bist gesetzlich verpflichtet, dich **bereits während der Kündigungsfrist** intensiv um eine neue Stelle zu bemühen (Art. 17 Abs. 1 AVIG). Wer erst nach dem Austritt mit der Suche beginnt, riskiert sofort 3 bis 12 Einstelltage.
2. **Die Faustregel für Bemühungen:** Mindestens **10 bis 12 nachweisbare Bewerbungen pro Monat** (inkl. Datum, Firma, Stellenbezeichnung, Kontaktperson und aktuellem Status).
3. **Anmelde-Stichtag:** Du musst dich spätestens am **ersten Tag, für den du Leistungen beanspruchst**, persönlich oder online (job-room.ch) beim zuständigen RAV anmelden.

---

2. Der Berater-Code: Zusammenarbeit & Gesprächsagenda

Dein RAV-Personalberater ist kein Gegner, aber er arbeitet in einem behördlichen Rahmen mit klaren Wirkungsindikatoren (Wiedereingliederungsdauer, Fallzahlen, SECO-Audits).

Die psychologische Dynamik im Erstgespräch

Der Berater sucht: Verlässlichkeit, Eigeninitiative, geringen bürokratischen Betreuungsaufwand.
Was Misstrauen erzeugt: Unvollständige Unterlagen, defensive Haltung, unklare Berufsprofile.

📋 Checkliste & Agenda für das 1. RAV-Gespräch

Drucke diese Agenda aus oder nimm dein Tablet mit ins Gespräch:

- ☐ **Vollständiges Bewerbungsdossier:** Aktueller Schweizer Lebenslauf (CV), Arbeitszeugnisse, Diplome.
- ☐ **Lückenloser Nachweis der Stellenbemühungen:** Liste aller Bewerbungen seit Erhalt der Kündigung (am besten exportiert über PARAT).
- ☐ **Klares Stellenprofil:** In welchen 2–3 Zielrollen suchst du realistisch? (Zeigt Fokussierung und verhindert willkürliche Zuweisungen).
- ☐ **Arbeitgeberbescheinigung:** Status der Bescheinigung des letzten Arbeitgebers für die Arbeitslosenkasse.
- ☐ **Gesprächs-Protokoll:** Notiere während des Termins getroffene Vereinbarungen (vereinbarte Mindestbewerbungszahl, nächste Termine).

---

3. Zumutbare Arbeit: Die echten Grenzen von Art. 16 AVIG

Grundsätzlich muss eine versicherte Person jede Arbeit unverzüglich annehmen, um die Arbeitslosigkeit zu mindern (Schadenminderungspflicht). Doch das Gesetz setzt **klare, schützende Grenzen**:

Was ist gesetzlich UNZUMUTBAR? (Art. 16 Abs. 2 AVIG)

1. **Lohn-Untergrenze:** Eine Arbeit ist unzumutbar, wenn sie eine Entlöhnung einbringt, die weniger als **70 % des versicherten Verdienstes** beträgt (bzw. weniger als **80 %**, wenn du Unterstützungspflichten gegenüber Kindern hast), **es sei denn**, die Arbeitslosenkasse leistet Ausgleichszahlungen (Kompensationszahlung / Zwischenverdienst).
2. **Pendelweg:** Ein täglicher Arbeitsweg von mehr als **zwei Stunden je Richtung** (insgesamt über 4 Stunden pro Tag) gilt als unzumutbar, sofern keine angemessene Unterkunft am Arbeitsort gestellt wird.
3. **Gesundheit & Eignung:** Stellen, die deinen individuellen körperlichen oder gesundheitlichen Fähigkeiten nachweislich nicht entsprechen (z. B. ärztlich attestierte Hebe- oder Stehbeschränkungen).
4. **Sittenwidrigkeit & Branchenunüblichkeit:** Entlöhnung unter dem orts- und berufsüblichen Niveau (GAV-Mindestlöhne müssen zwingend eingehalten werden).

---

4. Sanktions-Notfallkoffer: Einstelltage mit Art. 30 AVIG abwehren

Wenn das RAV eine Verletzung von Pflichten vermutet (z. B. ungenügende Bemühungen, verpasster Termin, Ablehnung einer Zuweisung), wird nicht sofort sanktioniert. Es greift das **verfassungsmässige Recht auf rechtliches Gehör**.

Die 3 Stufen des Verschuldens (Art. 30 Abs. 3 AVIG)

Leichtes Verschulden: 1 bis 15 Einstelltage (z. B. leicht verspätete Einreichung, 1–2 Bewerbungen zu wenig bei sonst gutem Dossier).
Mittleres Verschulden: 16 bis 30 Einstelltage (z. B. unentschuldigtes Verpassen eines Termins ohne triftigen Grund).

Schweres Verschulden: 31 bis 60 Einstelltage (z. B. Kündigung selbst verschuldet, Verweigerung einer zumutbaren Stelle).

📝 Formulierungshilfe: Sachliche Stellungnahme

Nutze folgendes Muster bei einer schriftlichen Aufforderung zur Stellungnahme:

```
Einschreiben / Via Portal
An das Regionale Arbeitsvermittlungszentrum [Ort]
Personalberater/in: [Name]
Versichertennummer: [AHV-Nummer / Personen-ID]
Betrifft: Stellungnahme im Rahmen des rechtlichen Gehörs vom [Datum]

Sehr geehrte/r Frau/Herr [Name],

Bezugnehmend auf Ihr Schreiben vom [Datum] nehme ich hiermit fristgerecht Stellung:

- 1. Sachverhalt:

  [Präzise, sachliche Schilderung ohne Emotionen. Z. B.: Am [Datum] habe ich mich intensiv auf die Stelle
  [X] beworben. Aus technischen Gründen / aufgrund unvorhergesehener Umstände [Beleg beifügen] erfolgte der
  Nachweis mit einer Verzögerung von X Tagen.]

- 2. Begründung & Belege:

  Ich habe meine Schadenminderungspflicht gemäss Art. 17 AVIG stets gewissenhaft erfüllt. Im betreffenden
  Monat habe ich insgesamt [Anzahl] vollwertige Bewerbungen eingereicht (siehe Beilage). Es lag zu keinem
  Zeitpunkt eine absichtliche Pflichtverletzung vor.

- 3. Antrag:

  Aufgrund der dargelegten Umstände und der nachgewiesenen Bemühungen beantrage ich, von einer Einstellung
  in der Anspruchsberechtigung abzusehen, subsidiär das Verschulden als leicht einzustufen.

Mit freundlichen Grüssen,
[Unterschrift]
[Name Vorname]
Beilagen: Nachweise / Belege
```

---

5. Der Zwischenverdienst-Hebel: Warum sich Nebenjobs lohnen

Eines der grössten Missverständnisse lautet: *„Wenn ich temporär arbeite, zieht mir das RAV alles ab."*
Die Realität (Art. 24 AVIG): Ein Zwischenverdienst bringt dir **immer mehr Geld** als das reine Taggeld und hält dich im Berufsleben.

Das Berechnungs-Prinzip

Die Arbeitslosenkasse zahlt als **Kompensationszahlung** die Differenz zwischen dem erzielten Zwischenverdienst und dem versicherten Verdienst (zu 70 % bzw. 80 %).

- **Beispiel:**

  * Versicherter Verdienst: CHF 6'000.– * Reguläres Taggeld (70 %): CHF 4'200.– * Du erzielst einen Zwischenverdienst von CHF 2'500.– * Differenz: CHF 6'000 – CHF 2'500 = CHF 3'500.– * Kompensationszahlung (70 % von CHF 3'500): CHF 2'450.– * **Dein Gesamt-Einkommen:** CHF 2'500 + CHF 2'450 = **CHF 4'950.–** (Du hast CHF 750.– mehr auf dem Konto als mit reinem Taggeld!)*

Zusätzlich streckt ein Zwischenverdienst den Bezugsrahmen und generiert unter bestimmten Voraussetzungen neue Beitragszeiten.

---

6. Ruhepausen & Krankheit: Kontrollfreie Tage & 30-Tage-Regel

Arbeitslosigkeit ist kein Urlaub – aber das Gesetz garantiert gesetzliche Erholungs- und Schutzzeiten.

Kontrollfreie Tage („Stempelferien“ – Art. 27 AVIV)

Nach jeweils **60 Tagen kontrollierter Arbeitslosigkeit** (ca. 3 Monate) hast du Anspruch auf **5 aufeinanderfolgende kontrollfreie Tage**.
Während dieser Tage musst du weder erreichbar sein noch Bewerbungen schreiben.
Sie können angespart werden (z. B. 10 Tage nach 120 Tagen), müssen aber mindestens zwei Wochen im Voraus beim Berater angemeldet werden.

Arbeitsunfähigkeit durch Krankheit oder Unfall (Art. 28 AVIG)

Wenn du krank wirst, musst du dies dem RAV **innerhalb von einer Woche melden** und ab dem 3. bzw. 4. Tag ein Arztzeugnis einreichen.
Die Arbeitslosenkasse zahlt das volle Taggeld bei vorübergehender Arbeitsunfähigkeit für **höchstens 30 aufeinanderfolgende Kalendertage**.
Maximal werden innerhalb der zweijährigen Rahmenfrist 44 Taggelder für Krankheitstage ausbezahlt.
---

7. Die 90-Tage-Gründungsförderung (FSE – Art. 71a AVIG)

Du willst die Phase nutzen, um dich selbständig zu machen? Das Schweizer Gesetz bietet eine der fortschrittlichsten Gründungsförderungen Europas: **FSE (Förderung der selbständigen Erwerbstätigkeit)**.

Was bietet die FSE-Phase?

Bis zu **90 besondere Taggelder** ausschliesslich für die **Planungs- und Aufbauphase** deines Unternehmens.
Während dieser 90 Tage bist du **vollständig von der Pflicht zu Stellenbemühungen befreit**!
Du konzentrierst dich zu 100 % auf Businessplan, Markttests, Kundenakquise und Finanzierungsplanung.

Voraussetzungen für den Antrag

1. Du bist mindestens 20 Jahre alt und ohne eigenes Verschulden arbeitslos.
2. Du reichst ein schlüssiges Grobkonzept (Executive Summary, Marktchancen, Finanzierungsansatz) beim RAV ein.
3. Der Antrag muss **vor** der definitiven Aufnahme der Geschäftstätigkeit / Handelsregistereintragung bewilligt werden.

Notfall-Checkliste: Die goldenen 5 Regeln

- 1. **Nichts mündlich vereinbaren:** Halte Abmachungen mit dem Berater immer kurz per E-Mail fest („Wie heute besprochen…“).
- 2. **Bewerbungsbelege sofort sichern:** Jedes Inserat, jedes Anschreiben und jede Empfangsbestätigung sofort digital archivieren.
- 3. **Fristen im Kalender markieren:** Das Formular „Nachweis der persönlichen Arbeitsbemühungen“ muss spätestens am 5. Tag des Folgemonats beim RAV eintreffen.
- 4. **Verfügung vor Einsprache verlangen:** Wenn dir Leistungen gekürzt werden sollen, verlange stets eine anfechtbare schriftliche Verfügung mit Rechtsmittelbelehrung.

- 5. **PARAT als Navigator nutzen:** Automatisiere deine Dossiers und Nachweise, damit Formfehler gar nicht erst entstehen.

© 2026 PARAT.pro — Alle Angaben basieren auf dem Schweizer Arbeitslosenversicherungsgesetz (AVIG) und der Verordnung (AVIV). Keine Rechtsberatung im Einzelfall.