

Neustart im Job

Manchmal ist nach der Babyphase die Zeit reif, sich beruflich zu verändern. Expertinnen erklären, wie man das schafft, und Mütter berichten von ihren Erfahrungen

Für Inga Fischer beginnt die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle nicht im Anzeigenteil der Zeitung oder in Jobbörsen, sondern tief im Inneren. „Um einen neuen Arbeitgeber zu überzeugen, ist es wichtig, die eigenen Qualitäten zu kennen“, sagt Fischer, die in München den Kurs „Neuer Start“ leitet und Mütter bei ihrem beruflichen Wiedereinstieg begleitet. Den Satz „Ich war nur zu Hause“ hört sie dabei immer wieder. „Viele Frauen haben nach der Elternzeit ein gestörtes Selbstwertgefühl. Sie glauben, sie können nichts und sind nichts wert“, sagt auch Obiageli Iszabella Njoku, Coach aus Köln.

Beide Expertinnen beraten seit Jahren Mütter beim beruflichen Neustart. Dabei geben sie ihnen fünf Fragen an die Hand. Auch Sie können sie als Leitfaden für sich nutzen. „Beantworten Sie sie ehrlich und schreiben Sie die Antworten auf“, rät Inga Fischer. Und lassen Sie sich dabei nicht unter Druck setzen. Um diese Fragen geht es:

Wer bin ich?

Sind die Kinder klein, sind viele Frauen voll und ganz Mutter. Ganz normal, eigentlich. Obiageli Njoku rät Ihnen, sich nicht nur in dieser Rolle zu sehen, sondern die Perspektive zu wechseln. „Was würden Sie denken und wie würden Sie entscheiden, wenn Sie 80 Jahre wären und auf Ihr Leben zurückblicken?“, fragt sie auch die Frauen in ihren Kursen. Mit dieser Methode gelingt es, seine ganze Person, auch Hobbys und Interessen zu erkennen – und wertzuschätzen.

Inga Fischer rät ebenfalls, sich am Anfang des Prozesses intensiv mit den Lebenserfahrungen und der eigenen Situation auseinanderzusetzen. Denn: „Diese haben einen Einfluss darauf, was man jetzt tut und welche Möglichkeiten man hat – und sind damit die Basis für den Berufseinstieg“, erklärt Fischer.

Was kann ich?

Kennen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten, können Sie geschickt für sich punkten – nichts anderes ist eine Bewerbung. „Wenn eine Frau überzeugt ist, dass sie das Geforderte leisten kann, dann fällt es ihr leicht, andere zu überzeugen“, erklärt Fischer. Also gilt: den Blick auf seine Kompetenzen lenken. Im Arbeitsleben gibt es zum einen fachliche Fertigkeiten. „Diese gehen in der Familienphase nicht verloren, auch wenn viele Frauen das denken. Sie sind bloß nicht mehr präsent“, sagt Fischer.

Eine immer größere Rolle bei Bewerbungen spielen soziale Kompetenzen. „Die sind bei Müttern besonders ausgeprägt“, so Njoku. Das Problem: Viele Frauen wissen das nicht wertzuschätzen. „Wichtig ist, dass man diese Kompetenzen klar benennen kann und mit ihnen wirbt“, sagt Fischer. Bei diesem Prozess können Ihnen Berater helfen, aber auch Selbsttests zur Kompetenzermittlung, zum Beispiel der Familienkompass des Deutschen Jugendinstituts (www.dji.de/famcompass) oder die Kompetenzen-Bilanz des Frauenberatungszentrums KOBRA (www.kompetenzbilanz-online.de). Beide sind kostenlos.

Was will ich?

Wenn Sie Ihre Erfahrungen, Talente und Fähigkeiten identifiziert haben, können Sie sich neue Ziele suchen. „Zu sagen, was man nicht will, reicht nicht. Das Ziel muss klar sein und deutlich formuliert“, erklärt Njoku. Weil sich in der Familienphase häufig die Perspektiven und Prioritäten ändern, fällt das vielen nicht so leicht. Njoku empfiehlt, die Interessen und Fertigkeiten mit aktuellen Berufsbildern abzugleichen. „Nicht immer lassen sich die Ziele direkt umsetzen“, sagt sie. Sie rät dann zu Mut, das Ziel zu verfolgen, sich etwa weiterzubilden oder fehlende Abschlüsse nachzuholen. „Sich einfach trauen, darauf kommt es an“, meint Njoku. „Der Neustart ist ein Prozess. Es ist normal, dass der mehrere Monate dauert“, so Fischer. Ist die Qualifikation für den neuen Beruf wichtig, bezahlt das Arbeitsamt häufig eine Fortbildung über den Bildungsgutschein (www.arbeitsagentur.de/Bildungsgutschein).

Wer unterstützt mich?

„Partner können in ihrer Meinung der weiblichen Familienrolle gegenüber traditionell geprägt sein. Das kann Frauen bei ihrem Wiedereinstieg bremsen und sogar behindern, wie ich in meinen Seminaren immer wieder sehe“, sagt Njoku. Sie rät, sich mit jemandem auszutauschen, der unabhängig ist, mit einer Bekannten, die den Neustart gemeistert hat oder einem Coach, etwa über die Perspektive Wiedereinstieg (www.perspektive-wiedereinstieg.de). „Überlegen Sie sich vor dem Gespräch, welche Interessen der Berater verfolgt“, ergänzt Fischer. Bei der Arbeitsagentur etwa gehe es vor allem darum, den Suchenden rasch in ein Arbeitsverhältnis zu bringen. Wer sich selbstständig machen möchte, sollte sich an einen Existenzgründungs-Experten wenden (www.existenzgruenderinnen.de).

Unbedingt mit dem Partner klären sollte man aber die neue Aufgabenverteilung zu Hause. Studien zeigen, dass viele Partner den Wiedereinstieg zwar befürworten, ihn faktisch aber nicht unterstützen und im Haushalt nicht mehr mitarbeiten.

Wo bewerbe ich mich?

„Drei Viertel aller Arbeitsstellen werden nicht ausgeschrieben und unter der Hand vergeben“, sagt Fischer, die lange als Personalleiterin tätig war. Deshalb rät sie Müttern, sich auf den verdeckten Arbeitsmarkt zu konzentrieren und ihre Kontakte zu nutzen. „Sobald man weiß, was man will, muss man raus damit und es anderen erzählen“, rät sie. Online-Netzwerke seien ebenfalls geeignet, um auf sich aufmerksam zu machen. „Gute Chancen versprechen auch Initiativbewerbungen“, so Njoku. Ihr Rat: „Finden Sie heraus, wo Sie arbeiten wollen, und bewerben Sie sich gezielt dort.“

Quelle: Baby und Familie 1/2015, Peggy Elfmann

PROFI-TIPPS – Richtig bewerben

Worauf kommt es an im Lebenslauf?

Inga Fischer gibt Ratschläge, die sich nicht nur für Mütter lohnen:

- ✓ Möglichst kurz halten: Personaler haben wenig Zeit. Deshalb: Begrenzen Sie Ihr Anschreiben auf eine Seite, den Lebenslauf auf zwei. Falls Sie eine wichtige Information weitergeben möchten, die aber den Rahmen sprengen würde: eine dritte Seite anlegen.
- ✓ Klar strukturieren: Der Lebenslauf muss auf den ersten Blick überschaubar sein. In der Aufteilung sind Sie frei: chronologisch, thematisch, chronologisch innerhalb einzelner Themen. Tipp: Wenn die Jahreszahlen rechts stehen, liegt der Fokus stärker auf der Tätigkeit, und berufliche Auszeiten rücken etwas in den Hintergrund.
- ✓ Authentisch bleiben: Sie wissen nicht, wer Ihren Lebenslauf liest und was derjenige erwartet. Schreiben Sie den Lebenslauf so, dass Sie das Gefühl haben, dass er Ihr Leben und Ihre Persönlichkeit zeigt.
- ✓ Aufgaben erklären: Benennen Sie nicht nur die Positionen, die Sie innehatten. Erklären Sie auch die wichtigsten Aufgaben, damit jeder Leser weiß, was sich dahinter verbirgt. Verwenden Sie dabei am besten nur aktive Formulierungen.
- ✓ Nichts verstecken: Die Elternzeit müssen Sie nicht in eine Rubrik „Sonstiges“ abschieben oder als Lücke im Lebenslauf angeben. Benennen Sie neu gewonnene Fähigkeiten konkret, etwa ehrenamtliches Engagement im Sportverein oder Elternbeirat. Schreiben Sie auch hinein, dass die Kinderbetreuung gewährleistet ist, und zwar mit doppeltem Boden.

aus: Baby und Familie 1/2015, Peggy Elfmann

