

Sie wollen eigenes Geld verdienen und wieder unter Menschen

Zurück in den Beruf

Der Wiedereinstieg ist nicht immer leicht. Vor allem, wenn man nach vielen Jahren Kindererziehung einen Neustart versucht oder längere Zeit arbeitslos war. Zwei Frauen erzählen ihre Geschichte, ein Profi gibt wertvolle Tipps

Ulrike Weber (49) hat 15 Jahre Kinder großgezogen

„Ein Coaching gab mir mein Selbstvertrauen zurück“

Heute ist Ulrike Weber einfach nur glücklich, wenn sie in „ihrem“ kleinen Büro in der Straßenbaufirma in Hamburg sitzt: Telefon, Computer, Kalender, Einsatzbücher – sie hat alles, was sie als Sekretärin für das Unternehmen braucht. Wie lange hat sie sich nach einer solchen Chance gesehnt! Denn nach 15-jähriger Kinderpause tat sie sich schwer, einen Job zu finden.

„Ich schrieb unzählige Bewerbungen und erhielt eine Absage nach der anderen“, erinnert sich die gelernte Fremdsprachenkorrespondentin. „Es war zum Verzweifeln. Ich hätte auch im Callcenter angefangen, aber selbst dafür schien ich zu alt zu sein.“ Zu oft musste sie sich anhören: „Wir suchen für unser Team eine jüngere Frau.“ Solche Sätze sitzen. Das tut weh. Die 49-Jährige ist verheiratet und hat zwei Kin-

der: Julia (18) und Luca (14). „Die beiden sind aus dem Größten raus, so dass ich beruflich wieder durchstarten wollte“, sagt sie. „Außerdem können wir ein zusätzliches Gehalt gut brauchen, denn unsere Große möchte nach dem Abi studieren.“

Aber Ulrikes Selbstvertrauen war inzwischen sehr ramponiert. Ihre größte Stütze war ihr Mann Peter, der ihr immer wieder Mut machte und schließlich auch die Idee mit dem Coaching hatte. Die professionelle Anleitung tat Ulrike gut. Sie lernte ihre Stärken und Kompetenzen kennen. „Ich war Vorsitzende des Elternbeirats in der Schule, kann reden, organisieren und eine Tagesordnung zusammenstellen“, sagt sie stolz. „Dass diese Tätigkeit mal so wichtig sein würde, hätte ich nie gedacht! Ich schrieb es in meinem Lebenslauf – und zwei Wochen später hatte ich diesen Job!“



Julia und Luca Weber sind mächtig stolz auf ihre Mutter. Dass sie jetzt etwas mehr Freiheit und Selbstständigkeit haben, gefällt ihnen



Lena Westermann (27) war 2 Jahre arbeitslos und rutschte fast in die Insolvenz

„Endlich kann ich wieder ruhig schlafen“

Als Erstes leert Lena Westermann morgens ihren Briefkasten, trinkt Tee und liest ihre Post. „So etwas hätte es früher nie gegeben“, sagt die Restaurantfachfrau. „Da hab ich die Briefe immer gleich ungelesen in der Schublade verschwinden lassen. Waren ja meist Mahnungen, und Rechnungen. Aus den Augen, aus dem Sinn, dachte ich.“

Die 27-Jährige wartet jeden Tag auf den Arbeitsvertrag von einem Hotel, wo sie nächsten Monat im Service anfangen wird. Sie strahlt. „Es ist, als ob mir jemand eine zweite, bessere Existenz geschenkt hätte.“ Die Schul-

denkarriere von Lena begann vor drei Jahren. Damals war sie 24 und, wie sie sagt, „unglaublich naiv im Umgang mit Geld“. Nach dem Tod ihrer Oma hatte sie sich mit einer kleinen Erbschaft einen Herzenswunsch erfüllt: ein eigenes Bistro! Das ging ein halbes Jahr gut – bis auf der anderen Straßenseite eine bekannte Kaffeekeite eröffnete.

„Ich hatte plötzlich viel weniger Kunden, aber die Kosten liefen weiter“, erklärt die Kölnerin. „Ich kam nicht aus den Verträgen raus und war wie besessen davon, es doch noch irgendwie zu schaffen. Ich hab bis zum Umfallen gearbeitet. Alles vergebens:

Wenig später klingelte der Gerichtsvollzieher an meiner Tür.“

Lenas Eltern halfen ihr schließlich aus der finanziellen Misere. Danach war die junge Frau zwar schuldenfrei, doch nervlich völlig am Ende. Depression!

„Es hat ein Jahr gedauert, bis ich mich von der Schlappe erholt habe“, gibt sie zu. Es folgten unzählige Bewerbungen, demütigende Absagen, große Existenzängste. „Ich traute mir nichts mehr zu. Dabei war ich früher so ehrgeizig und auch erfolgreich.“

In ihrer Not schrieb Lena ihren früheren Chef auf Xing an. „Er hat mir die neue Stelle vermittelt. Dafür bin ich sehr dankbar!“

INTERVIEW ZUM THEMA

Lernen Sie Ihre Stärken und Kompetenzen kennen

Business-Coach Silke Kienecker (52) aus Hamburg berät Frauen, die in den Beruf zurückkehren wollen. Sie weiß, worauf es dabei ankommt. Hier ihre besten Tipps

Wo bekommt man Hilfe als Wiedereinsteigerin?

Das Bundesministerium hat speziell für Wiedereinsteigerinnen ein großes Programm aufgelegt. Man kann die Unterstützung online abrufen (www.perspektive-wiedereinstieg.de) oder sich an die Agentur für Arbeit an seinem Wohnort wenden. Außerdem kann ein Coaching hilfreich sein.

Wie sieht ein privates Coaching genau aus?

In unserem Coaching für Wiedereinsteigerinnen erarbeiten wir individuelle Lösungen. Gerade Frauen, die länger aus dem Job heraus sind, haben häufig das Gespür dafür verloren, was sie alles können. Wir arbeiten Ihre Stärken und Kompetenzen heraus. Manche Frauen haben

Fähigkeiten, Zertifizierungen oder Zeugnisse, denen sie gar keine Bedeutung beimessen. Diese Schätze gilt es zu heben.

Worauf sollten Frauen noch achten?

Wenn Frauen als Familienmanagerinnen tätig waren, sich z.B. in der Kita oder Schule ihrer Kinder engagiert haben, bringen sie eine hohe soziale Kompetenz mit: Verantwortungsbewusstsein, Organisation, Kommunikation. Das gilt es zu nutzen, damit kann man in Bewerbungen punkten.

Was ist beim Lebenslauf zu beachten?

Ihr Lebenslauf sollte auf dem aktuellen Stand sein. Stehen Sie zu Lücken und machen Sie diese als Familienzeit deutlich. Ein Engagement in Kita, Schule oder



für andere Kinder ruhig mit reinschreiben. Es zeigt, dass Sie viel gemacht haben.

Was tun beim Bewerbungsgespräch?

Aufs Bewerbungsgespräch sollte man sich gut vorbereiten. Das kann man gut mit dem Partner oder Freunden üben. Arbeitgeber möchten jemanden haben, der sehr motiviert ist und Interesse am Unternehmen hat. Ich rege dazu an, sich drei Dinge zu überlegen, die man an der Firma toll findet. Das sollte auch ins Anschreiben einfließen.

Wie wichtig sind Job-Netzwerke?

Absolut wichtig. Fast 50 Prozent aller Jobs werden heute über Netzwerke vergeben, man erfährt von Stellen, die noch nicht ausgeschrieben sind. Daher unbedingt bei Xing & Co. anmelden.

Welche Möglichkeiten gibt es noch?

Treten Sie Berufsverbänden bei, gehen Sie auf Job-Messen. Dort kann man Kontakt zu Personalern aufnehmen. Bleiben Sie informiert, bilden Sie sich weiter. Info: www.kienecker-coaching.de