

Neuer Job 40 plus

Warum wir jetzt so gefragt sind

Wiedereinstieg nach einer langen Pause? Mit **kleinen Tipps und Tricks** sind die Bewerbungen ab sofort kein Problem mehr

Text: Lou Hoffmann



SIGRID MEUSELBACH
Autorin und Coach

Seit über 30 Jahren arbeitet die Experte als Trainerin und unterstützt dabei besonders Frauen

Die Kinder sind mittlerweile aus dem Haus, was nun? Das ist für viele Frauen der Punkt, an dem sie wieder arbeiten möchten. Und auf einmal kommen die Selbstzweifel: Bin ich noch gut genug? Stellt mich überhaupt jemand ein? Aber diese Bedenken sind (in den meisten Fällen) völlig unbegründet.

Denn oft werden ältere Arbeitnehmerinnen sogar jüngeren vorgezogen. Der Grund ist eigentlich ganz simpel: Wer ein Kind großziehen kann, der weiß auf einer ganz anderen Ebene, was es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen.

Aber damit es auch wirklich klappt mit der Bewerbung, haben wir bei unserer Experte Sigrid Meuselbach nachgefragt.

Schritt 1 Xing ist das neue Schwarze Brett

Networken ist alles. Ob beim Friseur, im Freundeskreis oder bei den alten Kollegen – es hilft immer, sich umzuhören. Und dabei sind auch die sozialen Netzwerke so wichtig geworden wie noch nie. Ein gut gepflegtes Xing-Profil ist das Aushängeschild für jede Bewerbung. Das Portal bietet auch

viele Gruppen, denen man beitreten kann. Hier werden oft Arbeitskräfte gesucht.

Aber Achtung: So ein Profil muss immer aktuell sein, denn Arbeitgeber schauen ganz genau nach, was im Netz steht. Auch was Facebook angeht gilt: Urlaubs- und Partyfotos lieber löschen oder auf „privat“ stellen.

Schritt 2 Die erste Wahl: der alte Job

Kennen Sie das auch? Man sitzt im Lieblingsrestaurant, studiert die Speisekarte, und am Ende nimmt man doch das gleiche Gericht wie immer. Weil wir wissen, dass es einfach lecker schmeckt und wir satt nach Hause gehen werden.

Und so ist es auch im Berufsleben. Der Wiedereinstieg fällt oft viel leichter, wenn wir in unseren alten Job zurückkehren. Wenn möglich sogar in dasselbe Unternehmen. Denn hier kennen wir uns aus. Wir kennen die Kollegen, den Chef und die Strukturen, und das gibt uns Sicherheit. Und so treten wir auch gleich viel selbstbewusster nach außen auf.

Also, vielleicht hat ja die ehemalige Lieblingskollegin mal Zeit auf einen Kaffee? Und vielleicht ergibt sich daraus ja auch eine tolle Chance auf einen Job?

Schritt 3 Verkaufen Sie sich nicht unter Wert

Stehen Sie ruhig zu dem, was Sie geschafft haben. Immerhin haben Sie eine Familie gegründet und einen ganzen Haushalt

Ihr offenes und freundliches Auftreten half Patricia, den Job als Erzieherin zu bekommen

Das perfekte *Bewerbungsfoto*

Ruhiger Hintergrund, hohe Qualität, knitterfreie Kleidung – und bitte recht freundlich: So gelingt der erste Eindruck

Bitte nicht



NICHT ZU KÜNSTLICH Lächeln? Ja bitte, aber nicht zu stark. Denn das wirkt aufgesetzt und unecht. Außerdem lenkt es vom Rest des Bildes ab. Auch verschränkte Arme wirken abschreckend auf den Betrachter. Die Person wirkt unnahbar und damit auch arrogant.

So geht's



1-A-HALTUNG Ein natürliches Lächeln und eine aufrechte Körperhaltung wirken offen und freundlich. Leichte seitliche Drehung bringt Dynamik.

„Durch den Job habe ich auch neue Freundinnen gefunden“

Patricia Eßwein

organisiert. Sie wissen, wie man Prioritäten setzt, und Zeitmanagement ist Ihre große Stärke. Und das darf auch gern in Ihrer Bewerbung stehen.

Schritt 4 Warum Sie einfach mal vor der Firma parken sollten

Wer zum Vorstellungsgespräch eingeladen wird, hat die größte Hürde schon überstanden. Jetzt gilt es, einen guten Eindruck zu hinterlassen. Die schwierigste Frage zuerst: Was ziehe ich an? Da hilft es, sich die Mitarbeiter des Unternehmens vorher einmal anzuschauen. Sich für ein oder

zwei Stunden vor das Gebäude setzen und die Leute beobachten, die rein- und rausgehen. Sind die Mitarbeiter eher leger gekleidet oder doch schick? Dementsprechend können Sie dann Ihr Outfit planen. Generell gilt: lieber zu schick als zu lässig.

Natürlich sollten Sie sich auch gut über das Unternehmen informieren. Der erste Schritt ist dabei immer ein Besuch auf der Website. Dort bekommen Sie meistens bereits viele Infos darüber, wie sich das Unternehmen präsentiert und welche Unternehmensphilosophie gepflegt wird. Und jetzt kommt wieder Ihr Xing-Profil ins Spiel. Hier können Sie nach Mitarbeitern der Firma suchen. Oft hilft es, jemanden anzuschreiben und nach Tipps zu fragen.

Und im Bewerbungsgespräch selbst sollten Sie selbstbewusst, aber trotzdem nahbar auftreten. Denn eine „Nase-hoch-Attitüde“ kommt nie gut an. Sie sollten sich immer darauf vorbereiten, nach Schwächen und Stärken gefragt zu werden. Wer interessiert wirkt und eine positive Ausstrahlung mitbringt, der wird auf jeden Fall Eindruck bei den Unternehmen hinterlassen. ■

Patricia Eßwein (45), Erzieherin „Durch täglichen Kontakt in der Kita bekam ich eine Jobchance“

Patricias große Leidenschaft ist die Arbeit mit Kindern. Mit 32 und 35 bekam sie zwei Söhne, legte dann für die Familie eine längere Pause ein. Nach sechs Jahren war sie wieder bereit für die Arbeitswelt. Und merkte, wie wichtig es ist, Kontakte zu pflegen. In der Kita ihrer Söhne wurde sie überraschend von einer Kollegin angesprochen: Eine Stelle sei frei. Sie überlegte

nicht lange und bewarb sich. Dass ihre Kinder die Kita besuchten, half ihr, so war sie schon gut über die Einrichtung informiert. Patricia bekam den Job. Dank ihrer großen Erfahrung ist sie seit Kurzem Gruppenleiterin. Die Familie steht immer noch an erster Stelle, doch kann sie sich inzwischen wieder mehr ihrem Job widmen.



Zum Nachlesen

„Weck die Chefin in dir – 40 Strategien für mehr Selbstbehauptung im Job“, ein lesenswerter Ratgeber über die Spielregeln im Arbeitsalltag. **Ariston Verlag, 16,99 €**