

JOB 50+

Nutzen wir unsere Midlife-Chance

Die Kinder sind aus dem Haus. Und wir starten in der Mitte des Lebens noch mal durch – ob in unserem aktuellen Job oder einem ganz neuen! Denn jetzt geht's mal um uns

VON VERENA SCHITNIG



Dr. Bernd Slaghuis ist Experte für Karriereplanung, Neuorientierung und Bewerbung. www.bernd-slaghuis.de

Jetzt, mit fast 50, bin ich mit mir im Reinen wie zu keinem Zeitpunkt davor“, schreibt Sandra Böhm auf ihrem Blog www.chrisanthemen.de. Gerade deshalb möchte sie noch einmal beruflich durchstarten. „Ich kann mir die Arbeit in der Agentur meines Mannes, als Bloggerin und Hausfrau frei einteilen. Und dennoch würde ich mich arbeitstechnisch gern wieder fest binden. Ich möchte mich beruflich verändern, ich möchte einen Job, der mich erfüllt, in dem ich gut bin, mit regelten Arbeitszeiten.“ So wie Sandra geht es vielen Frauen in der Lebensmitte.

Aber warum gerade jetzt, mit 50? „Die Kinder stehen auf eigenen Beinen, der Job läuft gut, will aber nicht mehr richtig aufwärtsgehen“, sagt Sigrid Meuselbach, Karriere-Coach. Sie prägt den Begriff Midlife-Chance, denn „Frauen sind mit 50+ geneigt, noch einmal andere Facetten ihrer Persönlichkeit auszuleben, die sie bislang nicht einsetzen konnten“. Und sie rät Frauen, aktiv zu werden, die Chancen zu ergreifen, Pläne und

Wünsche in die Tat umzusetzen und vielleicht neu anzufangen. Auch wer innerhalb eines Unternehmens weiterkommen will, sollte sich nicht betören lassen. „Es gibt keinen Grund, sich das mit 50+ nicht mehr zuzutrauen.“ Dr. Bernd Slaghuis, Karriere- und Business-Coach, sieht das ähnlich.

„Studien zeigen, dass der Job-Frust in der Lebensmitte häufig am größten ist. Und wenn eine Tätigkeit oder das Umfeld nicht mehr passen, kann ein Wechsel sinnvoll sein, schließlich sind es noch ein paar Jahre bis zur Rente.“

Dass ein Jobwechsel mit 50+ ein Kinderspiel ist, behauptet er dabei nicht. „Aber mit der richtigen Haltung, einer altersgerechten Bewerbungsstrategie und den richtigen Arbeitgebern, die die Erfahrung älterer Mitarbeiter zu schätzen wissen, klappt das.“ Der Experte sieht für den Erfolg jedoch eine wichtige Voraussetzung: „Wir dürfen uns nicht im Weg stehen und denken, dass Ältere nicht mehr wertvoll sind für den Arbeitsmarkt. Wisst ihr eigentlich, wie toll ihr seid?“

Er rät uns dazu, unseren Lebenslauf durchzugehen und uns an Erfolge zu erinnern. Danach gilt es, alles aufzulisten, was wir erreicht haben und wofür wir stolz sind. „Viele Bewerber sind Meister darin, ihre eigenen Erfolge zu vergessen oder Leistungen kleinzureden.“ Dasselbe gilt für unseren reichen Erfahrungsschatz.

„Unternehmen schätzen die Kompetenz älterer Mitarbeiter mehr, als allgemein behauptet wird“, sagt Sigrid Meuselbach.

Weil Erfahrungswissen gern von uns vergessen wird, sagt Dr. Bernd Slaghuis: „Schreibt alles auf, was ihr zu eurer Erfahrung zählt und was für die nächste Position wichtig ist – und ab damit in das Anschreiben.“ Wir alten Hasen haben Erfahrung, Routine und Wissen, was wir wollen. Das sind beste Voraussetzungen, wenn wir mit 50+ die Karriereleiter nach oben klettern oder einfach glücklicher sein wollen. •

LADYS 50+, wisst ihr eigentlich, wie toll ihr seid?



LADYS, WIR SIND WERTVOLL

WE KNOW HOW
Mit der richtigen Taktik kommen wir im Job weiter

ICH MACHTE MICH SICHTBAR, DAS BRACHTTE DEN TRAUMJOB

Marion Diehr, 61, ist Projektleiterin in der Autobranche. Vor drei Jahren wurde sie befördert

Ein Leben voller Herausforderungen, das mit 50+ noch einmal richtig Fahrt aufnimmt. Studiert hat Marion Philosophie, Germanistik und Kunstgeschichte. Da der Markt für Geisteswissenschaftler schwierig ist, schult sie um – sie wird Systemtechnikerin. Statt mit Goethe und Kant beschäftigt sie sich nun mit künstlicher Intelligenz. „Die Technik hat mich zuerst etwas befremdet, aber es war spannend.“ Anschließend landet sie in der Abteilung für Zukunftsforschung eines Automobilkonzerns, beschäftigt sich mit Fragen wie: Fahren wir in 20 Jahren noch Autos? Sie erhält eine Stelle in der Projektgruppe, wird Jahre später selbst Projektleiterin. Über die Zeit



baut sie Kontakte auf und aus. Und: Sie macht sich sichtbar. „Es gibt viele hochkompetente 50-Jährige, aber die Unternehmen geben ihnen keine Chance, weil sie nicht gesehen werden“, weiß sie aus Erfahrung und aus einer Studie, die sie leitete.

Als Marion vor dreieinhalb Jahren – mit 58 – mit ihrer Abteilung umzieht, übernimmt sie die Leitung vieler internationaler Projekte. „Klar, das war eine große Herausforderung. Aber ich dachte: Ich will das schaffen. Das ist der Vorteil, wenn man älter ist und vor einem Umbruch steht. Man ist zielstrebtiger, gelassener, hat Routine und aus Fehlern gelernt.“

IRGENDWANN WUSSTE ICH: ICH WILL NOCH MEHR!

Leidenschaftlich gern verkauft Ulrike Dietermann, 60, Brot. Heute ist sie Verkaufsleiterin von 33 Filialen

Vor Kurzem bin ich 60 geworden, das ist schön. Jedes Alter hat etwas Besonderes. Ich fühle mich richtig wohl“, sagt Ulrike. Und strahlt. Die Gießenerin ist verheiratet, hat erwachsene Kinder, Enkel. Und damit eine feste Basis. „Das ist das Geheimnis meines Erfolgs – der Rückhalt meiner Familie. Ich denke, das ist notwendig, damit man sich beruflich völlig auf sich selbst konzentrieren kann. Das bringt Erfolg. Und Leidenschaft für den Job.“

Mit 14 Jahren beginnt Ulrike eine Lehre als Fachverkäuferin in der Bäckerei. „Bereits im dritten Ausbildungsjahr bekam ich meine eigene Filiale. Das ist heute gar nicht mehr möglich.“ Sie liebt es, Backwaren zu verkaufen. Ulrike heiratet, die Kinder kommen, sie ist raus aus dem Beruf, will aber schnell wieder arbeiten. Sie beginnt in

Checkliste – so klappt es mit dem neuen Job

Die jungen Hüpfen lassen wir links liegen! Wollen wir mit 50+ erfolgreich sein, müssen wir uns darüber klar werden, was wir besser können als Jüngere.

Auf Stärken konzentrieren Eine Liste mit unseren Stärken macht uns bewusst, wo wir richtig gut sind, was unser zukünftiger Chef von uns bekommt.

Ausschau halten nach den richtigen Arbeitgebern. Dann steigen die Chancen auf Erfolg.

Reden mit Kollegen innerhalb der Abteilung und außerhalb. So erfahren wir, wo ein Job frei ist.

Wir sind reich! Wir haben viel berufliche Erfahrung, Weitblick für Prozesse und aus unseren Fehlern gelernt. Ein Gewinn für jeden Chef!

Neue Kleider lassen uns strahlen. Das gönnen wir uns!



25 PROZENT der Frauen in Deutschland waren 2016 Chefinnen von ein bis zehn Mitarbeitern

JOB 50+

Reden wir über Erfolge – sonst merkt's keiner

Sigrid Meuselbach ist Karriere-Coach, Trainerin und Autorin. Sie weiß genau, wie der Hase im Job-Business läuft und wie wir weiterkommen



Sigrid Meuselbach ist Job- und Business-Coach und gibt Kurse über richtiges Netzwerken und Körpersprache. www.meuselbach-seminare.de

Wer mit 50+ im Job weiterkommen will, braucht klare Ziele und richtige Strategien. Karriere-Coach Sigrid Meuselbach weiß, auf was wir achten sollten.

MEINS: Was raten Sie Frauen 50+, die jahrelang in einem Unternehmen arbeiten und jetzt die Karriereleiter hochklettern wollen?

Sigrid Meuselbach: Erst gestern hatte ich so einen Fall: Eine Frau, Mitte 50, hat ein tolles Job-Angebot von einem weltweiten Konzern bekommen. Sie hat mir erklärt, warum sie das nicht kann. Eine Stunde lang.

MEINS: Was haben Sie gemacht?

Sigrid Meuselbach: Das Selbstbewusstsein gestärkt. Zuerst haben wir an der Körpersprache gearbeitet und die Königinnenhaltung geübt – aufrechtes Gehen und Körperspannung. Dann musste sie eine Liste mit zehn Stärken schreiben.

MEINS: Hat sie das geschafft?

Sigrid Meuselbach: Ich musste ihr etwas helfen, aber dann fand sie 15.

MEINS: Was kann man noch tun, um das Selbstwertgefühl zu steigern?

Sigrid Meuselbach: Der Fokus muss wirklich auf dem Positiven liegen. Ich biete Seminare zu diesem Thema an. Die Frauen, die zu mir kommen, müssen mir jeden Tag erzählen, was sie gut können, was gut gelaufen ist.

MEINS: Und das funktioniert?

Sigrid Meuselbach: Manche sträuben sich. Aber nach und nach gelingt es ihnen immer besser. Das können winzige Details aus dem Alltag sein. Und wenn sie das geschafft haben, sollten sie sich belohnen.

MEINS: Ist das schon Selbstmarketing?

Sigrid Meuselbach: Absolut. Aber dazu gehört auch, Gutes zu tun und darüber zu sprechen. Viele glauben, dass der Chef erkennt, was wir alles draufhaben. Aber das ist oft nicht so. Deshalb: über Erfolge reden.

MEINS: Wie wichtig sind Körpersprache und Kleidung?

Sigrid Meuselbach: Das ist mehr als die halbe Miete des Erfolgs. Denn sieben Prozent machen den Inhalt aus und 93 Prozent das Auftreten und die Körpersprache. Unsicherheit wird durch die eigene Körpersprache transportiert, dadurch werden wir auch weniger ernst genommen. In einem tollen

Outfit – mit passender Kleidung und schönem Make-up – fühlen wir uns wohl und treten souveräner auf. Wenn wir aufsteigen wollen, gilt: Kleide dich heute für den Job von morgen! Außerdem ist das Verhalten wichtig. Frauen sollten öfter mal Klartext reden.

MEINS: Also sollen wir uns auf unsere Außenwirkung und unsere Stärken fokussieren. Wie wichtig ist das richtige Netzwerken, wenn wir eine höhere Position oder eine andere Branche anstreben?

Sigrid Meuselbach: Wer im Job weiterkommen will, braucht ein stabiles

Jetzt Netzwerken wir – aber richtig!

Geben ist das neue Nehmen!

Netzwerken ist vor allem eines: Geben. Klingt komisch, ist aber so. Wer zuerst – von sich aus – mit Informationen, Ideen oder Denkanstößen herausrückt, kann annehmen, eine Gegenleistung zu bekommen. Nicht unbedingt sofort,

aber vielleicht in Form eines Jobangebots.

Nie allein Mittag essen

Dann verbinden wir spielerisch das Angenehme mit dem Nützlichen. Essen und

reden, leichter geht es nicht, um Kontakte zu knüpfen und – ganz wichtig! – aufrechtzuerhalten.

Mit wem Netzwerken wir?

Mit Leuten, die ähnliche Ziele verfolgen oder schon da sind, wo wir hinwollen.

Social Media

Über Facebook, Xing oder auch LinkedIn

können wir easy miteinander in Kontakt treten, Kontakte knüpfen und pflegen. Das kann viel Arbeit bedeuten, ist aber auch ein sehr effektiver Weg, um zu erfahren, was wo gerade läuft.

42 PROZENT der Deutschen nutzten 2016 Xing zur Jobsuche



NEUER JOB, neue Abteilung, neue Branche. Wir können alles schaffen, was wir wollen. Wir müssen uns nur trauen

Netzwerk. Das ist das A und O. Jedoch muss man wissen, worauf es ankommt. Mit ein paar Tipps lernt jede Frau, wie man ein Netzwerk richtig knüpft. •



Buch-Tipp

„Weck die Chefin in dir – 40 Strategien für mehr Selbstbehauptung im Job“, Ariston Verlag, 16,99 €

Andrea Burgdorf, 52, ist Beamtin bei der Bundeswehr. Lange ist sie im mittleren Dienst, bis sie merkt: „Ich will mehr.“

Andrea beginnt Anfang der 80er-Jahre – besser gesagt 1983 – eine Ausbildung im mittleren Dienst bei der Bundeswehr. Ihre Aufgabe ist ähnlich der einer Sachbearbeiter-Fachangestellten ohne Leitungsfunktion. In ihrer Abteilung arbeitet sie, bis sie mit 23 Jahren heiratet und kurz darauf ihre beiden Kinder bekommt. „In dieser Zeit war ich vom Dienst beurlaubt, konnte aber anschließend in Teilzeit in meinen alten Job zurück. Das war toll!“ Toll, weil sich Andrea etwas mehr auf die Kindererziehung und den Haushalt konzentrieren konnte. Als die

Kinder groß sind, steigt sie auf Vollzeit um. „Mein Mann ist beruflich viel unterwegs, und als meine Kinder das Haus verließen, wusste ich, dass jetzt meine Zeit gekommen war.“ Andrea arbeitet zwar gern, will sich aber weiterentwickeln. Sie spürt: „Das kann beruflich doch nicht alles gewesen sein.“ Die Bundeswehr bietet etliche Weiterbildungsmaßnahmen an, und Andrea wird auf das Auswahlverfahren für den gehobenen Dienst – Fachangestellte mit Leitungsfunktion – aufmerksam. „Ich habe das gesehen, mich für das Auswahlverfahren angemeldet, und wenige Tage später war

ich in Berlin, um mehrere Prüfungen abzulegen.“ Andrea schafft es, besteht die Tests und beginnt ein zweijähriges Studium. Seit zwei Jahren arbeitet sie als Abteilungsleiterin im Bereich Personal und Nachwuchs.

Sie weiß: „Veränderung braucht Mut. Ich traute mich und habe gewonnen.“



Barbara G., 56, aus Oldenburg

„Stark sein heißt zu akzeptieren, dass man auch schwach sein darf.“

Erfahren Sie meine ganze Geschichte auf innere-stärke.info

Stabil in Belastungssituationen mit Sedariston®:

- Beruhigt die Nerven.
- Fördert das Einschlafen.
- Wirkt stimmungsaufhellend.

Die pflanzliche Formel für innere Stärke.



Für innere Stärke.



FOTOS: BUNDESWEHR, ISTOCKPHOTO, SHUTTERSTOCK, PRIVAT, PR

