

**WILLKOMMEN
ZURÜCK** Eine nette
Begrüßung der
neuen (oder alten)
Kollegen nimmt die
Aufregung



KATRIN SIEVERS
Personal-Prof

Expertin für das Thema
Beruf und Familie im
nationalen HR-
Kompetenzcenter der
REWE Markt GmbH

„Abwesende Kollegen werden stets informiert“

Haben Frauen 40+ nach einer längeren Job-Pause eine Chance bei Ihnen? Aber sicher! Mit einer strukturierten Einarbeitung finden unsere Mitarbeiter auch nach längeren Pausen wieder gut in den Job. Durch unsere internen Förderprogramme steht auch einer Weiterentwicklung nichts im Wege.

Welche Erfahrungen machen Sie mit Wiedereinsteigerinnen?

Insgesamt machen wir sehr gute Erfahrungen und entwickeln unsere Maßnahmen stetig weiter. Abwesende Kolleginnen und Kollegen werden weiterhin über Veränderungen informiert und zu Teamveranstaltungen eingeladen.

Worauf achten Sie bei einer Bewerbung? Wichtig ist uns, dass Kandidaten eine Leidenschaft für Lebensmittel haben und diese mit unseren Kunden teilen möchten. Mit Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft schaffen es unsere Mitarbeiter, dass sich jeder Kunde wie ein Gast fühlt.

Wie präsentiere ich mich im Gespräch?

Jetzt gilt es, einen guten Eindruck zu hinterlassen. Treten Sie selbstbewusst, aber trotzdem nahbar auf. Denn eine Nasehoch-Haltung kommt nie gut an. Sie sollten sich immer darauf vorbereiten, nach Schwächen und Stärken gefragt zu werden. Schwächen nicht verschweigen, aber nur die erwähnen, die auch etwas Positives haben, wie z. B. Ehrgeiz. Wer interessiert wirkt und eine positive Ausstrahlung mitbringt, der wird auf jeden Fall Eindruck bei den Unternehmen hinterlassen. ■



SIGRID MEUSELBACH
Autorin und Coach

Die Expertin arbeitet als
Trainerin und unterstützt
dabei besonders Frauen.
Sie ist Autorin von
„Weck die Chefin in dir“

Fotos: Getty Images, privat

Zurück in den Job – so klappt's!

Der Wiedereinstieg nach einer Pause ist spannend – da sind wertvolle Tipps ganz hilfreich

Text: Christine Künstle

Die Kinder sind aus dem Haus, und wir möchten wieder arbeiten. Job-Coach Sigrid Meuselbach: „Sie haben eine Familie gegründet und einen Haushalt organisiert. Sie wissen, wie man Prioritäten setzt, und Zeitmanagement ist Ihre große Stärke – das sind alles Pluspunkte für Ihre Bewerbung!“ Welche Tipps sie noch hat, erfahren Sie hier.

tina: Wie gehe ich vor, wenn ich nach einer Pause wieder arbeiten möchte?

Sigrid Meuselbach: 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. Und: Ist Ihr Facebook-Account vorzeigbar?

Wie bereite ich mich auf ein Vorstellungsgespräch vor?

Wer zum Vorstellungsgespräch eingeladen wird, hat die größte Hürde schon überwunden – herzlichen Glückwunsch! 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 zu setzen und die Leute zu 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 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 anzusprechen und nach Tipps zu fragen.