

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Nach einer beruflichen Pause wirft der Wiedereinstieg viele Fragen auf: Was bin ich für ein Job-Typ? Welche Jobs kommen infrage, was kann ich verdienen und wo kann ich mich weiterbilden? Die Autorinnen geben Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Praktische Fallbeispiele demonstrieren gelungene Bewerbungen, Jobeinstiege oder den Sprung in die Selbstständigkeit.

humboldt

humboldt



Beruf & Karriere

SVENJA HOFERT • UTA NOMMENSEN

Die Autorinnen: Svenja Hofert ist Karriereberaterin in Hamburg, erfolgreiche Buchautorin und Mutter. Uta Nommensen arbeitet als PR-Fachfrau und Wiedereinstiegsberaterin. Sie hat umfangreiche Erfahrungen mit beruflicher Neuorientierung und ist ebenfalls Mutter.

Wiedereinstieg
in den Beruf

Wiedereinstieg in den Beruf

Berufsbilder und
Stellensuche

Bewerbung und
Vorstellungsgespräch

Weiterbildung und
staatliche Förderung



www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-758-5



9 783869 107585 12,95 EUR (D)

SVENJA HOFERT
UTA NOMMENSEN

Svenja Hofert · Uta Nommensen
Wiedereinstieg in den Beruf

Svenja Hofert · Uta Nommensen

Wiedereinstieg in den Beruf

Berufsbilder und Stellensuche

Bewerbung und Vorstellungsgespräch

Weiterbildung und staatliche Förderung

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-758-5

Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-934-3

Die Autorinnen: Svenja Hofert ist Karriereberaterin in Hamburg (www.karriereentwicklung.de), erfolgreiche Buchautorin und Mutter. Uta Nommensen arbeitet als PR-Fachfrau und Wiedereinstiegsberaterin. Sie hat umfangreiche Erfahrungen mit beruflicher Neuorientierung und ist ebenfalls Mutter.

Originalausgabe

© 2010 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Getty Images / Brigitte Sporrer, Christine Schneider
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	9
Bestimmen Sie Ihren Standort	12
Der Familie-hat-Priorität-Typ (FPT)	12
Die Umsteigerin/der Umsteiger (U)	14
Die Vielleicht-Rückkehrerin/der Vielleicht-Rückkehrer (VR) ...	16
Karrierefrau/Karrieremann (KF/KM)	17
Die Dazuverdienerin/der Dazuverdiener (DV)	19
Unfreiwillige Wiedereinsteigerin/ unfreiwilliger Wiedereinsteiger (UW)	20
Aufbautraining: Erste Schritte zum neuen Job	23
Absolvieren Sie ein Ego-Workout	25
Maßnahmen für mehr Selbstbewusstsein	27
Finden Sie Ihren Erfolgsschlüssel	29
Über sich sprechen	30
Der Fünf-Minuten-Monolog	31
Übernehmen Sie ehrenamtliche Aufgaben	34
Angeln Sie kleine Aufträge	36
Nutzen Sie Weiterbildung und Seminare	37
Schnuppern Sie per Praktikum	39
Lassen Sie sich von Erfolgsteams mitreißen	41
Nutzen Sie Life/Work-Planning (LWP)	42
Den alten Job behalten!	43
Die Rückkehr in den Job	44
Das Gespräch mit Ihrem Chef	47

Strategien für den Wiedereinstieg	52
Quereinstieg	53
Ausbildung	54
Umschulung	59
Weiterbildung	63
Studium	65
Fernlehrgang	72
Existenzgründung	74
Gründungszuschuss	75
Warum sich der Wiedereinstieg lohnt	80
Warum Bildung das A und O ist	82
Bildungsgutschein & Co.:	
Richtiger Umgang mit der Agentur für Arbeit	84
Meister-BAföG	87
Die besten Berufe für Wiedereinsteiger	93
Welcher Job passt zu mir?	93
Sekretär/in	98
Sekretärin+ = Assistent/in	106
Office Manager/in	110
Vertriebsassistent/in	111
Marketingassistent/in	112
PR-Assistent/in	113
Personalassistent/in	115
Personaldisponent/in	116
Jobs für Zahlenkünstler	118
Buchhalter/in	119
Bilanzbuchhalter/in	121
Selbstständige/r Buchhalter/in	122
Controller/in	123
Steuerberater/in	126
Schöne Aussichten in Gesundheitsberufen	128

Physiotherapeut/in	128
Ergotherapeut/in	131
Logopäde/Logopädin	133
Podologe/Podologin	136
Diätassistent/in	138
Pflegeberufe	140
Krankenpfleger/in	141
Altenpfleger/in	144
Altenpflegehelfer/in	147
Jobs rund um die Bildung	148
Erzieher/in	148
Lehrer/in	152
Berufe rund um die Informationstechnik (IT)	154
Berater/in	158
Business (Process) Analyst	159
Entwickler/Programmierer/in	159
Netzwerk- und Systemadministrator/in	160
Projektmanager/in	161
Tester/in	163
Jobs rund um die Schönheit	164
Kosmetiker/in	164
Visagist/in, Stylist/in und Make-up-Artist	168
Maskenbildner/in	169
Stil- und Farbberater/in	170
Jobs für Kommunikative	171
Außendienstmitarbeiter/in	172
Callcenteragent	173
Finanzberater/in	179
Key Account Manager	180
Support	181
Jobs speziell für ältere Wiedereinsteiger	182
Bestatter	183

Immobilienprofi	186
Stenograf/in	190
Trauerredner/in	194
Finger-Weg-Berufe	195
Mit kleinen Dingen Geld verdienen	197
Zwischen Minijob und Vollzeit:	
Möglichkeiten des Wiedereinstiegs	200
Wo und wie bewerben?	218
Jobsuche im Netz	219
Familienfreundliche Unternehmen suchen	220
Richtige Stellen auswählen	222
Initiativ bewerben	222
Netzwerke nutzen	224
Die Bewerbungsunterlagen „trimmen“	226
Wiedereinsteigerlebenslauf	229
Wiedereinsteigeranschreiben	237
Die Formalien	240
Das Wichtigste zur E-Mail-Bewerbung	240
Weitere Unterlagen und die Mappe	241
Das Vorstellungsgespräch	243
Literatur	250
Register	252

Vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

eigentlich erstaunlich: Nur ein knappes Viertel der Frauen kehrt nach der Elternzeit in die alte Firma zurück, die meisten suchen sich also etwas anderes und starten neu durch. Die Zahlen der neu startenden Männer hat noch niemand ermittelt, doch die Erfahrung sagt, dass es hier ganz genauso ist. Nach der beruflichen Pause suchen viele einen neuen beruflichen Einstieg. Genau Sie, den Wiedereinsteiger, sprechen wir an!

Für den Wiedereinstieg bleibt Ihnen immer weniger Zeit. Das hat mit zwei Dingen zu tun: Zum einen sind Jobs, vor allem gut bezahlte, ein rares Gut geworden. Keine Stelle, auch die des gut verdienenden Ehepartners, ist wirklich sicher. In vielen Bereichen verfallen die Gehälter. Selbst Bürojobs sind nicht mehr so leicht zu finden, wenn Arbeitgeber immer höhere Anforderungen an die Ausbildung und Berufserfahrung stellen.

Zum anderen ist da das neue Unterhaltsrecht als zweite Triebfeder für den Wiedereinstieg. Auf die Versorgung durch die Institution Ehe kann Frau und auch Mann sich nicht mehr verlassen. Die Lebensumstände können sich innerhalb weniger Jahre, manchmal binnen Wochen, nach einer Trennung völlig drehen.

Was die veränderte Arbeitswelt in Kombination mit dem neuen Unterhaltsrecht und einem sich wandelnden Bewusstsein bewirkt, ist offensichtlich: Waren in der Schule meines Sohnes Leander vor einem Jahr noch 20 Kinder für die Nachmittagsbetreuung angemeldet, sind es ein Jahr später 40. Und das in einem kleinen Dorf, in dem Hausfrauenehen vor Kurzem noch die Regel waren. Kurzum:

Wiedereinstieg ist ein Thema, das immer schneller auf den Tisch kommt und zunehmend auch für jene Frauen und Männer wichtig wird, die eigentlich immer nur Zuverdienerin oder Zuverdiener sein oder bleiben wollten.

Mit diesem Buch wollen wir Frauen – und ausdrücklich auch Männern! –, die einen gelungenen zweiten Start ins Berufsleben hinlegen möchten, einen hilfreichen, konkreten und praktischen Ratgeber liefern. Wir sagen, was möglich ist – und wo Grenzen sind. Uns ist wichtig, die Realität zu zeigen. Viele Bücher für Wiedereinsteigerinnen sind reine Motivationstrainings mit geringem praktischem Wert. Wir wollen die Wiedereinstiegswelt so zeigen, wie sie ist. Mit all ihren wunderbaren Chancen und Möglichkeiten, aber auch mit den Grenzen und den Anforderungen, die sie an Frauen wie Männer stellt, die auf den ersten Blick nur eine „Lücke im Lebenslauf“ haben.

Mit einem Aufbautraining machen wir Sie fit für die nächsten Schritte. Anschließend stellen wir berufliche Möglichkeiten vor und Alternativen zur Angestelltentätigkeit in der neben- oder hauptberuflichen Selbstständigkeit. Sie erhalten einen Überblick über Alternativen durch Weiterbildung, Umschulung oder Eigeninitiative. Einen Schwerpunkt stellen Berufsbilder dar, die wir speziell für Wiedereinsteiger ausgewählt haben, weil sie entweder besonders gute berufliche Chancen bieten oder sich nach einer Pause besonders leicht erschließen lassen.

Unter den Steckbriefen von Berufen für Wiedereinsteiger finden Sie vielleicht auch den für Sie passenden Job. Wir sagen dabei bewusst „passend“ und versprechen keine Traumjobs. Die gibt es nämlich genauso wenig wie Traumänner und -frauen.

Sie erfahren, wie Sie „nebenbei“ Berufserfahrung gewinnen können. Wir machen Ihnen Ihre Stärken bewusst und zeigen, wie Sie den Weg zum Job finden – mit Networking, Jobsuche und einer lückentauglichen Bewerbung.

Starten Sie neu – viel Erfolg dabei!
Svenja Hofert und Uta Nommensen

P.S.: Wir richten uns an Leserinnen und Leser, verzichten aber auf die durchgängige Nutzung der weiblichen Form.

Bestimmen Sie Ihren Standort

Sie wollen wiedereinsteigen. Doch von welcher Ausgangssituation aus? Was sind Ihre persönlichen Rahmenbedingungen und vor allem: Ihre Motivatoren? Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen verschiedene Wiedereinsteigertypen vor.

Welcher Typ sind Sie? Die Einordnung gibt Aufschluss darüber, was Sie wollen und welches Ihre Motivatoren sind. Welche Auswirkungen das auf Ihre beruflichen Entscheidungen hat, lesen Sie am Ende der jeweiligen Typologie.

Der Familie-hat-Priorität-Typ (FPT)

Sabine war immer klar, dass Kinder zuerst kommen. Wenn Sie einen neuen Job sucht, soll dieser nicht der Mittelpunkt des Lebens sein, sondern einfach etwas Bestätigung außerhalb der Familie bieten – und die Haushaltskasse aufbessern.

Sie haben sich während der Elternzeit und vielleicht auch danach Ihren Kindern und der Familie gewidmet und Ihre eigenen beruflichen Interessen hintangestellt. Sie haben das gerne getan. Doch nun möchten Sie wieder ins Arbeitsleben einsteigen. Sie möchten ein „rundes“ Leben führen mit Familie, Kindern und Job. So wie 75 Prozent aller Frauen hierzulande. Das Ziel ist klar: Ein Job, der sich mit Ihrer Lebenssituation verbinden lässt – nicht ein Job, dem sich alles andere unterzuordnen hat.

Der Wiedereinstieg ist für Frauen wie Sie, die eine ganze Weile ausgesetzt haben, meist ein längerer Prozess. Er beginnt damit, dass Sie einmal in Ruhe Ihr Leben betrachten, Ihre Kenntnisse resümieren und schauen, wo Sie auf dem Arbeitsmarkt stehen.

Fragen Sie sich:

- Wie und wie lange sind die Kinder betreut?
- Wie kooperativ ist Ihr Partner?
- Wie viel Zeit möchten Sie mit Ihrer Familie verbringen?
- Wie viel Zeit darf der Job kosten?
- Wie flexibel können Sie sein?
- Wie groß ist Ihr regionaler Radius?
- Möchten Sie im alten Beruf bleiben oder sich neu orientieren?
- Wenn letzteres: Wie viel Zeit darf die Neuorientierung kosten – und wie viel Geld die damit meist verbundene Weiterbildung?
- Welche Motivation treibt Ihren Wunsch (wieder) zu arbeiten?
- Wie stellen Sie sich Ihre künftige Arbeit vor? (Wenn Sie etwas dazu erfahren möchten, machen Sie den Test „Was für ein Jobtyp sind Sie?“)
- Was soll die Arbeit Ihnen bieten?
- Und: Was sind Sie bereit zu geben? Wie sehr können und möchten Sie sich reinhängen?

Die Antworten auf diese Fragen können nicht detailliert genug sein. Schreiben Sie sie sich auf. Klären Sie mit Hilfe dieses Buches, ob Ihre Wünsche realistisch sind. Bedenken Sie dabei, dass ein Zauberwort der Arbeitswelt von heute „Flexibilität“ heißt. Wenn Plan A nicht klappt, kommt vielleicht Plan B zum Tragen. Wenn Sie den Job nicht in Ihrem Heimatort finden, nehmen Sie in Kauf, dass Sie eine halbe Stunde fahren müssen. Und wenn das nur für die ersten zwei Jahre nach der Auszeit so ist: Kompromisse erleichtern den Wiedereinstieg sehr.

Was das für Sie bedeutet

Fragen Sie sich zunächst, ob Sie Ihre Flexibilität erhöhen können, zum Beispiel, indem Sie eine Babysitterin engagieren oder eine Nachbarin gewinnen können, die Ihre Kinder regelmäßig oder ab und zu von Kita oder Schule abholen können. Kann Ihr Partner seinen Job her-

unterfahren und zum Beispiel nur noch 80 Prozent arbeiten? Das ist öfter möglich, als Sie denken – die meisten Frauen trauen sich nur nicht darum zu bitten. Und die meisten Männer wagen nicht, in Ihrer Firma nach Elternzeit zu fragen.

Wenn sich die Flexibilität nicht erhöhen lässt oder Sie dies nicht wollen: Suchen Sie nach Jobs, die einen eindeutigen zeitlichen Rahmen von Ihnen verlangen und nichts darüber hinaus. Diese Jobs sind in der Übersicht mit FPT gekennzeichnet.

Aber, da sollten Sie sich nichts vormachen: Es sind oft entweder Verwaltungstätigkeiten oder (im Vergleich zu den Flexi-Jobs) schlechter bezahlte Tätigkeiten.

Die Umsteigerin/der Umsteiger (U)

Sie möchten möglichst bald wieder arbeiten, doch nicht im alten Beruf. Sie suchen den Umstieg – so wie Diana.

Vor der Geburt ihres Sohnes war die 39-Jährige als Krankenschwester tätig. Aus ihrem alten Beruf möchte sie aussteigen: „Die anstrengende Schichtarbeit kann ich nicht mit meinem Familienleben vereinbaren“, sagt Diana. Sie wünscht sich einen beruflichen Neuanfang.

Wenn Frauen wie Diana nach Ihrer Elternzeit nicht an ihren alten Arbeitsplatz zurückkehren, ist das der Normalfall. Nur etwa ein Viertel der Wiedereinsteigerinnen kehrt in den früheren Job zurück. Für Männer liegen, wie bereits erwähnt, leider keine Zahlen vor, aber vermutlich ist das bei ihnen nicht anders. Gehören Sie auch zu diesen Frauen oder Männern? Vielen von Ihnen war sicherlich schon während der Schwangerschaft klar, dass Ihre Firma Ihnen als berufstätige Mutter oder „karriereverweigernder“ Vater keine Zukunft bietet. Das mag wie bei Diana mit ungünstigen Arbeitszeiten, mit weiten Anfahrtswegen oder fehlenden Möglichkeiten zur Teilzeitarbeit zusammenhängen. Vielleicht haben Sie auch länger als drei Jahre aus-