Ich hab da mal 'ne Frage...

Stunden reduzieren? Sich neu bewerben oder selbstständig machen? Karriere-Coach Barbara Schneider beantwortet Fragen von Frauen, die im Job etwas ändern möchten

EX-MANAGERIN DR. BARBARA SCHNEIDER coacht und berät seit 2006 Frauen und Männer in Fach- und Führungspositionen – und ist gefragte Referentin rund um das Thema „Frauen & Karriere". Als Autorin hat sie sich mit den beiden Bestsellern „Fleißige Frauen arbeiten, schlaue steigen auf" und „Frauen auf Augenhöhe: Was sie nach oben bringt und was nicht" einen Namen gemacht. Infos: www.2competence.de

Aus Erfahrung weiß ich: Eine berufliche Kursänderung ist kein Spaziergang. Man braucht Mut, Durchhaltevermögen und eine selbstmotivierende Vorwärts-Einstellung , eine „Ich schaffe das"-Haltung. Veränderung beginnt immer bei den eigenen Gedanken. Manche Frauen denken: „Ab 40 hat man eh keine Chance mehr!" Oder: „Das klappt doch nie!" Bei allem Verständnis: Mit dieser Haltung verkleinern wir automatisch unseren Handlungsspielraum. Mehr noch: Wir liefern uns selbst den Grund, bei der ersten Hürde gleich wieder das Handtuch zu werfen: „Ich hab ich doch gleich gewusst, dass das daneben geht." Was ich also all meinen Klientinnen mit auf den Weg gebe, ist ein neues Motto fürs Leben: „Hoppla, so schnell geb' ich nicht auf!"

„Wie mache ich mehr aus meinem Minijob?"

KAREN WIECHERN (39)

Ich bin gelernte Bürrokauffrau. Seit meiner Babypause arbeite ich jetzt als Minijobberin: Ich mache die Nachmittagsbetreuung an einer Ganztags-Grundschule. Mir bringt das viel Freude. Aber wie kann ich mittelfristig mehr daraus machen?

Barbara Schneider: Sie machen schon mal eine ganz wichtige Sache richtig! Sie denken in größeren Zeiträumen und wollen die Planung Ihres weiteren Berufswegs systematisch angehen. Diese Strategie ist schon fast die halbe Miete. Jetzt können wir zusammen an der konkreten Umsetzung arbeiten. Wenn Sie bei mir oder einem anderen Coach in der Beratung wären, würden wir auf Erkundungsreise gehen: Was bedeutet dieses „mehr" für Sie? Wie möchten Sie zukünftig arbeiten? Auf welche Erfahrungen und Fähigkeiten können Sie bauen? Was tun Sie wirklich gerne? So wird das Bild von ihrer zukünftigen Tätigkeit Schritt für Schritt immer konkreter. Die nächste Aufgabe besteht darin, praktisch zu recherchieren, ob es in ihrer Nähe Angebote gibt, die Frauen nach einer familienbedingten Erwerbsunterbrechung bei der Rückkehr ins Berufsleben unterstützen. Ihre Chancen stehen gut: Wegen des Fachkräftemangels bringt das Familienministerium derzeit viele Initiativen auf den Weg. Sie finden mehr dazu auf der Seite www.perspektive-widereinstieg.de. Vielleicht passt etwas für Sie? Im Ge-

spräch mit Ihren Vorgesetzten können Sie außerdem erfahren, ob und wie Ihr Job ausbaufähig ist. Und das Arbeitsamt berät Sie, ob es Weiterbildungen gibt, die Ihre ursprüngliche Ausbildung und die jetzige Tätigkeit verbinden. Ein letzter Tipp: Bitte nicht aufgeben, wenn eine Absage kommt. Das gehört dazu. Bleiben Sie am Ball!

„Darf ich mich nebenbei selbstständig machen, wenn ich fest angestellt bin?“

EVA SCHMIDTBAUER (42)

Ich mag meinen Job. Als stellvertretende Geschäftsführerin arbeite ich 30 Stunden in einem Bio-Supermarkt. Mit meinem Mann würde ich aber gern parallel einen Umzugsservice für Senioren aufziehen. Wie kommuniziere ich das am besten?

Barbara Schneider: Darf ich Ihnen gratulieren? Sie wagen etwas und haben Lust, etwas Neues auszuprobieren. Das ist wunderbar. Und dazu haben Sie auch noch einen klugen, vernünftigen Weg in die Selbstständigkeit gewählt: Die Existenzgründung im Nebenerwerb wird gerne als Selbstständigkeit „light“ bezeichnet. Man kann so ohne zu großes Risiko testen, ob aus der Idee wirklich ein tragfähiges Unternehmen werden kann und inwieweit die eigene Persönlichkeit fürs Unternehmertum geeignet ist. Rechtlich sieht es so aus: Für den Gesetzgeber gelten weniger als 15 Wochenstunden als Nebentätigkeit. Haben Sie schon einen Blick in Ihren Arbeitsvertrag geworfen? Dort wird meist schon geregelt, ob und in welchem Umfang Sie nebenberuflich tätig sein dürfen. Was steuerlich oder sozialversicherungspflichtig zu beachten ist, erfahren Sie schnell bei der örtlichen Handelskammer. Und wenn Sie dann noch diese drei Regeln bedenken, sollte nichts schief gehen: 1. Sie dürfen Ihrem Arbeitgeber keine Konkurrenz machen. 2. Ihre Leistungsfähigkeit darf nicht unter Ihrer Nebentätigkeit leiden. 3. Im Urlaub, das wissen viele gar nicht, hat man als Arbeitnehmer die Pflicht, sich zu erholen. Sie dürfen ihn also nicht komplett für den Aufbau Ihrer Selbstständigkeit nutzen, selbst wenn Sie mit Spaß und Freude dabei sind. Ich würde relativ frühzeitig das Gespräch mit meinem Vorgesetzten suchen. Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht: Ein ehrliches, offenes Verhältnis ist die beste Basis für eine gute Zusammenarbeit. Wer Vertrauen schenkt, bekommt es in der Regel auch zurück.

„Wie gelingt mir in meinem Alter der Sprung in eine andere Branche?“

BIBIANA FALEWI (44)

Privat interessiere ich mich schon lange für das Thema Ernährung. Besteht für mich als Sozialpädagogin mit 40+ noch die Möglichkeit, die Branche zu wechseln und einen Beruf daraus zu machen?

Barbara Schneider: Ich möchte Sie ermutigen! Wer Einsatz und Motivation zeigt, wird sich auch jenseits der Vierzig noch erfolgreich verändern. Und die Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt zeigen: Es wird zukünftig immer normaler werden, in der Lebensmitte noch einmal neu durchzustarten. Es gehört aber auch eine Portion Realismus dazu, um Fehlschläge zu vermeiden. Ich habe selbst schon mehrfach Beruf und Branche gewechselt. Dafür bin ich vorher systematisch auf Infotour gegangen, etwa auf Seminaren und im Austausch mit Experten. Ich wollte genau wissen, wie ich mein Ziel am besten erreichen kann. Interessante Fragen für Sie wären zum Beispiel: Benötigen Sie eine Zusatzausbildung? Könnten Sie die abends oder am Wochenende absolvieren? Gibt es tatsächlich Jobs und Perspektiven in dem Bereich, in dem Sie tätig werden wollen? Welche Firmen wären interessant? Welche Ihrer beruflichen Erfahrungen und Qualifikationen könnten Sie einbringen? Wären Sie bereit und in der Lage, in der Übergangsphase mit weniger Geld auszukommen? Mein Tipp: Strecken Sie Ihre Fühler aus, wagen Sie erste Schritte. Auf diese Weise sehen Sie am besten, ob etwas geht oder nicht.

„Ich möchte weniger Stunden arbeiten. Geht das einfach so?“

CLAUDIA TENNHUBER (52)

Ich arbeite als Physiotherapeutin in einer großen Praxis. Ich fühle mich oft erschöpft. Deshalb möchte ich gern für ein Jahr auf 25 Stunden reduzieren. Wie mache ich das meinem Arbeitgeber schmackhaft?

Barbara Schneider: Für sich selbst gut zu sorgen, ist nicht egoistisch, sondern wichtig und verantwortungsbewusst, weil Sie nur so langfristig eine gute und belastbare Mitarbeiterin sein können. Ich weiß aber auch: Es ist nicht leicht, diese Haltung zu entwickeln. Innere Antreiber erlauben es uns oft nicht, die eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen. Wir wollen ja immer für andere einsatzbereit sein. Vielleicht beruhigt Sie das schon ein wenig: Sie haben ein Recht auf Teilzeit! Jedenfalls, wenn Sie mindestens sechs Monate in einem Unternehmen mit nicht weniger als 15 Beschäftigten arbeiten. Sie brauchen nicht einmal einen speziellen Grund. Man muss die Reduzierung nur drei Monate vorher ankündigen. Nach meiner Erfahrung verlaufen Gespräche mit Vorgesetzten über heikle Fragen viel >>>

leichter und konstruktiver, wenn man die Sache auch vom Standpunkt des Gegenübers betrachtet. Mein Trick: Ich setze mich in Gedanken auf den Stuhl meines Verhandlungspartners und überlege, was seine Gegenargumente sein und wie Kompromisslösungen aussehen könnten. An welchem Tag ließe sich Ihre Arbeitszeit am besten reduzieren? Wie könnten Ihre Stunden umverteilt werden? Ein guter Eröffnungssatz in so einem Gespräch ist immer: „Was halten Sie davon, wenn …“. Dann hat Ihr Gegenüber die Möglichkeit mitzureden und fühlt sich nicht überrumpelt. Unter www.bmas.de finden Sie übrigens die ebenso kostenlose wie nützliche Broschüre „Teilzeit – alles was Recht ist“.

„Soll ich meinen Chef um einen Home-Office-Tag bitten“?

JULIA ZIMMERMANN (42)

Seit zwölf Jahren arbeite ich in einem Logistik-Unternehmen. Wegen der langen Anfahrt und wegen meiner Kinder überlege ich, einen Tag von zu Hause aus zu arbeiten. Aber lohnt sich das überhaupt?

Barbara Schneider: Da haben Sie wirklich eine interessante Frage gestellt, denn in der Tat gibt es bei der Arbeit im Home-Office nicht nur Vorteile. Das ist vielen gar nicht bewusst ist. Zunächst einen Blick auf die rechtliche Lage: Einen Anspruch auf Home Office gibt es nicht. In der Praxis werden mobile Arbeitsplätze aber immer selbstverständlicher. Oft gibt es entsprechende Betriebsvereinbarungen. Ein Drittel aller deutschen Berufstätigen arbeitet heute schon regelmäßig außerhalb der Firma. Bevor Sie an Ihren Arbeitgeber herantreten, lohnt es sich trotzdem, kritisch abwägen: Was bringt mir der Tag zu Hause tatsächlich? Einige Untersuchungen zeigen, dass Heimarbeit sehr effektiv und befriedigend sein kann. Aber es gibt auch Risiken. Kein Feierabend, viel Ablenkung, die Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem verschwimmen. Meine Frage an Sie: Sind Sie bereit, dafür auf einen Teil Ihrer Kontakte zu den Kollegen zu verlieren? Denn wer im Home Office arbeitet, muss sich aktiver um Informationen bemühen: Was ist in Besprechungen passiert, an denen ich nicht teilnehmen konnte? Auf der Plus-Seite stehen Zeitersparnis und Flexibilität. Haben Sie dies alles für sich geklärt und Ihr Chef ist einverstanden, können Sie Rahmenbedingungen wie IT-Ausstattung, Arbeitsumfang und Erreichbarkeit genau besprechen und schriftlich fixieren, damit Sie auf der sicheren Seite sind.

„Wie überwinde ich mein Angste vor der Bewerbungssituation?“

KATJA HOFFMANN (46)

Ich würde gern in ein anderes Unternehmen wechseln. Aber mir graut vor Bewerbungsgesprächen. Ich habe Angst zu versagen und bin mir auch nicht sicher, wie ich eine Absage verkraften würde. Meine Freude verstehen das nicht. Sie sagen nur: „Bei Deiner Qualifikation!“ Ich bin Vorstandsassistentin und habe – da gebe ich meinen Freunden Recht – schon einige Weiterbildungen gemacht.

Barbara Schneider: Aus meiner Erfahrung kenne ich Ihr Problem nur zu gut. Viele Menschen fühlen genau wie Sie. Kaum jemand geht mit leichtem Herzen und entspannt in so ein Gespräch. Selbstzweifel sind da also völlig normal. Anders gesagt: Oft hinkt unser Gefühl hinter unseren Qualifikationen hinterher – und wir wagen etwas nicht, obwohl wir es könnten. Zum Glück können wir eine Menge tun, um der Situation den Schrecken zu nehmen. Das Allerwichtigste ist, gut vorbereitet zu sein. Dass Sie sich gut in Themen einarbeiten können, haben Sie mit Ihren Weiterbildung ja schon bewiesen. Manchmal hilft es, ganz bewusst das Gefühl für einen Moment beiseite zu lassen, einen ersten Schritt zu wagen und eine Bewerbung abzuschicken! Werden Sie eingeladen, können Sie das schon als erstes Erfolgserlebnis verbuchen, das hebt die Stimmung. Nun heißt es üben, üben, üben. Das habe ich auch nicht anders gemacht. Prima Helfer für Probegespräche am Küchentisch sind eine gute Freundin oder der Partner. Oder Sie buchen eine Stunde bei einem professionellen Bewerbungscoach. Beim spielerischen Experimentieren entdeckt und entwickelt man am besten seinen persönlichen Stil. Nur Mut! Ich habe immer wieder beobachtet und selbst erfahren: Besser werden wir nicht, in dem wir Situationen meiden. Sondern nur, wenn wir etwas ausprobieren und häufiger tun.

Sie wollen sich beruflich verändern?

NEUE TERMINE FÜR UNSER BELIEBTES JOB-SEMINAR
Entdecken, was ich möchte

FÜR SIE
Zeit für mich
Exklusiv-Coaching

Mache ich das, was ich wirklich will? Und am besten kann? FÜR SIE und Business-Coach Silke Kienecker bieten zweitägige Coaching-Workshops zur beruflichen Um- und Neuorientierung an.

Unsere Termine: 8./9. Februar 2014 in Hamburg, 15./16. Februar in München, 8./9. März in Köln, 22./23. März in Frankfurt

Dabei sein werden ausschließlich Leserinnen der FÜR SIE – maximal 16 pro Workshop. Das Seminar kostet inklusive Snacks und Getränken **259 Euro** pro Person. Anreise und Übernachtung sind nicht im Preis enthalten. Weitere Termine sind in Planung. Wenn Sie sich verbindlich anmelden möchten, schreiben Sie eine E-Mail an: **redaktion@fuer-sie.de**

MEHR JOB-INFOS AUF FürSie.de/karriere

FOTOS: GETTY IMAGES (2), PRIVAT; PROTOKOLLE: ALMUT SEGERT

STEPPT BEI IHNEN WEIHNACHTEN AUCH DER

BÄR?

DREAMWORKS

KUNG FU PANDA 2

Mein RTL

2. WEIHNACHTSTAG | 20:15

DIE FREE TV PREMIERE

RTL.de

KUNG FU PANDA 2™ & ©2013 DreamWorks Animation LLC. All Rights Reserved.