

■ FRAGEN AN DIE BEWERBUNGSEXPERTIN

Qualifikation von gestern

Ich habe wegen einer Familienphase acht Jahre in meinem Beruf pausiert. Inhaltlich bin ich fit, aber wenn es um aktuelle EDV geht, dann wird es eng. Wie ehrlich sollte ich dies im Vorstellungsgespräch andeuten?

Wenn Sie Sorgen haben, im Vorstellungsgespräch auf entsprechende „Defizite“ angesprochen zu werden, bereiten Sie sich darauf vor und kündigen zum Beispiel entsprechende Fortbildungsabsichten aktiv an. Dann bleibt Ihnen erspart, dass allzu lange auf diesen Schwachstellen herumgeritten wird oder Ihnen das unausgesprochene Vorurteil angehängt wird, beruflich nicht up to date zu sein. Lassen Sie gleich konkrete Fortbildungstermine und -anbieter mit einfließen und betonen Sie, dass Sie sich bereits in der Bewerbungsphase auf den aktuellen EDV-Stand bringen werden. Abgesehen von diesen mündlichen Beteuerungen bleibt Ihnen auch gar nichts anderes übrig, als sich tatsächlich so früh wie möglich mit den gängigen Office-Anwendungen zu beschäftigen und Ihre Fähigkeiten auf den neuesten Stand zu bringen. Bei Textverarbeitung sind inzwischen die Office-Pakete 2010 oder 2013 angesagt und nicht mehr Programme wie Word 1997-2003. Bitten Sie auch Freundinnen oder Nachbarn um unkomplizierte Nachhilfe, wenn Sie im Learning-by-doing-Verfahren hängen bleiben. Am besten schreiben Sie bereits in Ihrem Lebenslauf von den aktuellen oder anvisierten Fortbildungen, um die Chancen für eine Einladung zum Vorstellungsgespräch zu erhöhen.

Online- oder Präsenzfortbildung?

Wichtig ist es dann, sich für die richtige Form der Weiterbildung zu entscheiden: Fernstudiengänge oder blended-Learning-Kurse klingen verlockend, da man

sich nicht von zu Hause wegbewegen muss, keine Zusatzkosten für Fahrten und Unterbringung hat und vermeintlich weniger Zeit investieren muss. Dies alles erfordert aber nach innen und außen eine hohe Disziplin und Organisationsfähigkeit, damit Sie nicht nur in den Abendstunden allein und müde vor dem PC sitzen. Sie müssen auch Ihrer Familie klar machen, dass Sie bereits vormittags – statt den Haushalt zu schmeißen – und auch nachmittags – statt das Freizeitprogramm der Kinder zu gestalten – am Schreibtisch sitzen wollen. Dadurch kommt man aber nicht raus aus dem Familienalltag und vor allem nicht REIN in die anregende Welt der Fortbildungen, wo Sie Kontakte zu anderen inspirierenden Teilnehmenden knüpfen, oder auch mal ohne Zeitdruck mit anderen Ihre Ideen austauschen können. Deswegen plädiere ich unbedingt für Präsenzfortbildungen.

Überschaubar anfangen

Sie können klein anfangen: Beispielsweise mit einem VHS-Kurs zum Thema aktuelle Microsoftprogramme, zum Beispiel einem Excel-Kurs. Oder wenn es in den PR-Bereich geht, dann sollten Sie sich mit Social Media oder auch Contentmanagementsystemen auseinandersetzen. Eine meiner Coachingkundinnen hat sich auf diesem Wege das CMS Joomla erschlossen und stieß dann auf die Stellenanzeige einer Stiftung, die mit genau diesem Programm ihre Website baut. So konnte sie erfolgreich wieder in den Beruf einsteigen.

Förderung beim Wiedereinstieg

Mein Rat für alle Jobsuchenden ist das aktive Netzwerken. Das können Sie als gut organisierte Mutter ohnehin, jedoch sollten sie dies nicht nur im familiären, sondern auch im beruflichen Kontext tun.

Wenn weiterhin für Sie der alte Arbeitgeber von Interesse ist, halten Sie den Kontakt, in dem Sie dessen relevante Fachtagungen besuchen und auch Einladungen zu Jubiläumsfeiern nicht mit Verweis auf die kleinen Kinder ablehnen.

Nehmen Sie gern auch Kontakt mit den Förderstellen für wiedereinsteigende Mütter der Bundesagentur für Arbeit auf. In den Ämtern gibt es Ansprechpartner, die sich um Fragen von Berufsrückkehrerinnen kümmern. Zudem gibt es Förderprogramme für WiedereinsteigerInnen. Auch Berufsorientierungskurse sowie Trainings- und Weiterbildungsmöglichkeiten werden angeboten.

Beratungs- und Fördermöglichkeiten:

www.perspektive-wiedereinstieg.de: Eine Initiative der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

www.competentia.nrw.de/: die „Competentia“-Zentren Frau und Beruf haben das Ziel der Steigerung der Frauenerwerbsquote und der Verbesserung der beruflichen Chancen von Frauen.

www.mutterschaft.de: Kümmert sich um die Rückkehr und bessere Einbindung und Entwicklung von Müttern in Unternehmen.

www.lernnet.de: Bildungsscheck- und Bildungsprämienberatung

Zur Autorin



Dr. Antje Schultheis ist freiberufliche Beraterin und Coach für berufliche Entwicklungsprozesse und lebt in Bonn. Frau Dr.

Schultheis hält Seminare und Trainings zur Optimierung Ihres Auftritts und Ihrer Stimme, v.a. in Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche. Sie hat selbst zwei Kinder und zwischenzeitlich beruflich ausgesetzt. Als Coach begleitet sie Mütter bei Ihrer beruflichen Rückkehr oder Neuorientierung. Mehr Infos unter: www.as-empowerment.de.