Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL · JOBS.TT.COM

Samstag, 3. März 2018 Nummer 60

„Dranbleiben trotz Baby ist wichtig“

Die Autorin und Trainerin Cornelia Topf über die größten Probleme für Frauen beim Wiedereinstieg ins Berufsleben nach der Baby-Pause und Strategien, um allfälligen Widerständen entgegenwirken zu können.

Was ist aus Ihrer Erfahrung für die Frauen das größte Problem beim Wiedereinstieg nach einer Karenz?

Cornelia Topf: In erster Linie ist es sicher die Rollentrennung. Ich bin als Mutter dazu angehalten, die Kinder loszulassen und muss wieder auch Arbeitnehmerin sein. Das macht einen großen Unterschied. Viele Frauen kämpfen dabei mit einem schlechten Gewissen. Dazu kommt ganz häufig ein Selbstbewusstseinsproblem. Die Frauen zweifeln, daran, ob sie überhaupt noch konkurrenzfähig sind, ob sie die Belastung als berufstätige Mutter überhaupt schaffen. Es ist aber enorm wichtig, selbstbewusst an die Sache heranzugehen.

Nun finde ich Selbstbewusstsein nicht in irgendeiner Schublade im Kinderzimmer?

Topf: Natürlich nicht. Aber ich kann mich auch in meinem privaten Umfeld, sei es ein Verein oder die Kinderkrippe, mit meinen Fähigkeiten einbringen, Verantwortung übernehmen und mich dort auch präsentieren. Das stärkt das Selbstbewusstsein und bewirkt auch ein sicheres Auftreten, was im Falle einer Bewerbung bzw. des Wiedereinstiegs sicher kein Nachteil ist. Eine weitere Möglichkeit ist, ein Erfolgstagebuch zu führen. Gerade in der Rückschau tendieren wir häufig dazu, defizitorientiert zu denken. Viele Frauen, die ich beraten habe, wunderten sich, wie viel so ein Perspektivenwechsel ändert.

Sie haben in einem Interview mit dem Magazin Top Tirol von äußeren Widerständen gesprochen, mit denen Frauen konfrontiert sind?

Topf: Es ist eigentlich unglaublich, mit welchen gesellschaftlichen Vorurteilen Frauen auch heute noch zu kämpfen haben. Da gibt zum einen natürlich die Mutter oder Schwiegermutter und auch Freundinnen, die davon sprechen, dass sie ja auch bei den Kindern geblieben sind. Da ist aber auch allzu oft auch Neid dahinter. Und dazu ist es oft genug so, dass sich auch der Ehemann dagegen ausspricht, aus welchen Gründen auch immer. Man darf sich aber davon nicht irritieren lassen. Die Fragen, die man sich in Wahrheit stellen muss, sind ganz andere: Wie ist die Vereinbarkeit möglich? In welchem Umfang und in welcher Form? Was traue ich mir zu? Was will ich wirklich? Man muss die eigenen Wünsche und Emotionen berücksichtigen und dabei gibt es kein Standardrezept.

Welche konkreten Vorbereitungen kann ich treffen, um die Rückkehr in den Beruf zu schaffen.

Topf: Wenn ich relativ schnell zurückkomme, werde ich unter normalen Umständen kaum Probleme haben. Allerdings ist das häufig nicht der Fall. Das Wichtigste ist, während der gesamten Auszeit, egal wie lange sie dauerte, die Augen offenzuhalten. Zum einen sollte man versuchen, mit dem Betrieb bzw. den Kollegen Kontakt zu halten: Wie steht es um das Projekt XY? Wie geht es meiner Vertretung? Es gibt viel, womit ich zeigen kann, dass mich die Firma und die Menschen, die dort arbeiten, auch wirklich interessieren. Das ist auch wichtig, um nicht vor dem Problem zu stehen, dass es Neues in der Firma bzw. generell in der Branche gibt – und ich bekomme das dann nicht mit. Zudem gibt es auch Branchennetzwerke, die ich nutzen kann, wie Xing oder LinkedIn. Dazu sollte ich auch ganz konkret einen Tag oder zumindest einen halben Tag in der Woche einplanen.

Frauen sollten sich schon während der Baby-Pause regelmäßig Zeit nehmen, um auf dem Laufenden zu bleiben. Foto: iStock

Frauen, die zurückkommen, stellen oft fest, dass eine Teilzeit vielleicht für den Anfang in ihrem beruflichen Umfeld nicht möglich ist, dann endet das unter Umständen im Niedriglohnsektor?

Topf: Die erste Herausforderung ist, mit dem Arbeitgeber zu verhandeln, ob es nicht doch ein Teilzeitmodell gibt, das beiden nützt. Ich bin immer wieder erstaunt, auf welche Barrieren man hier häufig noch trifft. Hier ist es auf jeden Fall notwendig, sich vor dem Rückkehrgespräch „schlau zu machen“, wie es andere Frauen in meinem Bekanntenkreis gemacht haben. Welche Erfahrungen haben die. Mich unter Wert irgendwo anderweitig zu verkaufen, ist sicher ein Problem. Aber wenn ich das Geld dringend brauche, muss ich unter Umständen an die Supermarktkasse. Das ist natürlich gefährlich, denn das kann heißen, einmal Kasse, immer Kasse. Ich würde es trotzdem tun. Zum einen, weil es den Horizont erweitert, auch wenn ich für die Stelle überqualifiziert bin. Und wenn ich dann wieder eine Stelle finde, die zu meinen Qualifikationen passt, dann habe ich es leichter zu argumentieren, was ich in der Zwischenzeit gemacht habe, und kann so einem potenziellen Arbeitgeber zeigen, dass ich motiviert bin zu arbeiten und nicht vier Jahre nur zu Hause rumgesessen bin und „nur auf die Kinder aufgepasst habe“, auch wenn das so natürlich nicht stimmt.

Grundsätzlich muss ich mich also auf meinen Wiedereinstieg genau so vorbereiten wie auf ein „normales“ Bewerbungsgespräch?

Topf: Natürlich, da zu sitzen und zu sagen, die werden oder müssen mich ja nehmen, bringt mich nirgendwo hin. Was zählt, ist, dass ich mir klar mache, warum ich gerade diesen Job will, ob ich ihn überhaupt will und was für Ziele ich dabei habe.

Das Interview führte Hugo Müllner

5 Tipps für den Wiedereinstieg

1 Halten Sie sich während der Auszeit über das Unternehmen und die Branche auf dem Laufenden. Dabei helfen neben Kontakten zu Kollegen auch Branchennetzwerke, wie Xing oder LinkedIn.

2 Aktualisieren Sie laufend die Bewerbungsunterlagen, damit Sie schnell auf Stellenangebote reagieren können.

3 Bleiben Sie in den Bewerbungsunterlagen neutral und sachlich. Karenz und Elternauszeit launig als „Führung eines Familienunternehmens“ zu bezeichen, kommt meistens nicht gut an.

4 Lassen Sie sich von unangebrachten Fragen bzw. Belehrungen – auch wenn sie von einem potenziellen Arbeitgeber kommen – nicht aus der Ruhe bringen. Machen Sie deutlich, dass Sie wollen, dass Sie können und auch motiviert sind.

5 Klären Sie früh genug ab, welche Möglichkeiten es gibt, um problemlos wieder in das Berufsleben einsteigen zu können (Teilzeitmöglichkeiten, Betreuungseinrichtungen, Kosten usw.).

Steckbrief

Cornelia Topf: Die gelernte Wirtschaftswissenschafterin ist seit rund 30 Jahren als Trainerin in Deutschland und Österreich tätig. Die zweifache Mutter berät Frauen unter anderem in ihrer Karriereplanung und beruflichen Weiterentwicklung. Außerdem ist Topf Autorin zahlreicher Fachbücher.

Foto: metatalk

Frauen im Job reden Klartext via Online-Konferenz

Austausch unter Frauen per Online-Konferenz. Foto: iStock/vgajic

Wien – Von 8. März – dem internationalen Weltfrauentag – bis 10. März können Interessierte an der Online-Konferenz „FemaleHeroes“ teilnehmen (*www.female-heroes.com*). Erfolgreiche und bekannte Frauen werden über ihren Weg zum Erfolg erzählen. Vortragende bzw. Interviewgäste sind u. a. Schauspielerin Verena Altenberger, Szene-Gastronomin Ivana Ho, Event-Veranstalterin Niki Fuchs, Fitness-Expertin Ines Festini, HR-Beraterin Christine Marek.

Neben den Erfolgsstories steht aber auch klar der Umgang mit Rückschlägen im Vordergrund. Fragen in diese Richtung werden „FemaleHeroes“-Veranstalterinnen Verena Wahlandt und Renata Fourmanova ihren Interview-Partnerinnen stellen. Die Antworten sollen aufzeigen, dass selbst erfolgreiche Frauen auch mit Hürden auf ihrem Weg zu kämpfen hatten. Der Mythos „Erfolg über Nacht“ soll realistisch und ehrlich betrachtet werden. Die Konferenzteilnehmer sollen aus den Erfahrungen der Speaker lernen können. „Durch das Format der Online-Konferenz können wir so viele Frauen wie möglich zur selben Zeit und das auch noch ortsunabhängig erreichen“, sagt Renata Fourmanova. Die einzelnen Interviews werden per Video zur Verfügung gestellt und sind per Zugangslink abrufbar. Das Ziel von „FemaleHeroes“ ist, einen Beitrag zur Inspiration, Motivation und Förderung von Frauen in Österreich zu leisten. Zusätzlich zur Online-Konferenz soll auch eine FemaleHeroes Community aufgebaut werden, in der sich gleichgesinnte Frauen untereinander fördern und motivieren können.

Die Teilnahme an der Online-Konferenz ist gratis. Start ist am 8. März um 16 Uhr. Der Video-Zugang ist jeweils für 24 Stunden verfügbar. Ein Konferenz-Paket inkl. unlimitiertem Zugang zu allen Expertinnen-Videos ist ab 49 Euro erhältlich. *(maba)*