

Das Interview ist erschienen auf femininleben.ch



So geht es leichter!

Bewerbungstipps für den Wiedereinstieg von Müttern

von Nathalie Riffard, 25.09.2014

Googeln Sie mal Wiedereinstieg. Da steht: Er fällt schwer. Leichter geht es, wenn Sie das Glas Hoffnung nicht schon vor der ersten Bewerbung halbleer trinken. Mental-Coach Dr. Marzena Kopp-Podlewski erklärt, warum der erste Job vor dem Wiedereinstieg die innere Arbeit ist.



Frau Kopp, Sie sind selbst Mutter von zwei Jungs. Stört es Sie, dass Kinder oft als Karrierekiller bezeichnet werden?

Natürlich, weil es falsch ist. Kinder bereichern uns. Durch sie lernen wir ganz viel dazu, das wir auch im Geschäftsleben nutzen können. Vielfach sitzen wir einem zu engen Verständnis von Karriere auf. Ich definiere das breiter: Karriere ist, wenn ich glücklich bin – in Familie und Beruf zugleich.

Woran liegt es, dass Karrieren von Männern und Frauen ab der Geburt des ersten Kindes so unterschiedlich verlaufen?

Ich denke, es sind vor allem festsitzende Vorurteile über das, was Mütter beruflich leisten können. Aber die Erkenntnis, dass Frauen mindestens genauso viel leisten wie Männer kommt auch bei Unternehmen immer häufiger an. Mir persönlich geht das immer noch zu langsam, weshalb ich empfehle, bei sich selbst anzufangen. Fragen Sie sich, was leiste ich eigentlich? Familie ist ja nicht nur Friede, Freude, Eierkuchen, tagtäglich ereignen sich kleinere und grössere Krisen. Das schult den Charakter und macht die Frauen stark.

Wenn alle Voraussetzungen da sind, was hält Mütter zurück?

Frauen hinterfragen sich oft zu sehr und misstrauen ihren eigenen Fähigkeiten. In meinen Coachings versuche ich dieser Unsicherheit zusammen mit meinen Klientinnen nachzuspüren. Wenn einmal offenbar wird, woher die Unsicherheit kommt, geht vielen Frauen oft ein Licht auf: «Doch das kann ich!» Manchmal sogar besser als Männer. Ein wichtiges Thema ist «Die sich selbst erfüllende Prophezeiung». Wenn ich glaube, dass ich als Mutter auf dem Arbeitsmarkt wenig Chancen habe, trete ich auch so auf. Dadurch erfüllt sich meine Erwartung, ich bin frustriert und trage das auch nach aussen. So entsteht schnell ein Teufelskreis. Meine Erfahrung ist, dass wenn ich Positives erwarte, auch häufig Positives eintritt. Natürlich muss ich dafür selbst aktiv werden, denn wer Schwimmen lernen möchte, muss ins Wasser.

Frauen sind ja auch berühmt dafür Erwartungen einzusaugen. Wenn ich mein Kind zu spät von der Kita abhole, bin ich eine Rabenmutter, wenn ich früher von der Arbeit gehe, schauen die Kollegen spöttisch auf die Uhr.

Hier hilft es sich zu fragen, wessen Erwartungen erfülle ich eigentlich? Wenn man sich bewusst macht, dass man nach den Lebensthesen anderer lebt, löst sich das schlechte Gewissen schnell auf. Dazu ist aber eine innere Arbeit nötig. Das Schwierigste ist, sich einzugestehen, was man selbst will.

Eine Studie der Unternehmensberatung McKinsey zeigte, dass nicht Mütter, die sich gegen eine Berufstätigkeit entschieden haben am unzufriedensten sind, sondern Mütter, die gerne wieder arbeiten würden, es aber nicht tun. Wie komme ich dem Wunsch Wiedereinstieg näher?

Der erste Schritt ist sich darüber klar zu werden, was man möchte. Schreiben Sie sich Ihren Wunsch ohne Denkschranken nieder. Im zweiten Schritt sollten Sie mit Ihrem Partner darüber sprechen, wie Sie das gemeinsam umsetzen können. Nutzen Sie das Gespräch auch um Bedürfnisse einzufordern, denn auch Sie haben das Recht sich beruflich weiterzuentwickeln. Drittens: Informieren Sie sich, wie realistisch sind Ihre

Wünsche auf dem Arbeitsmarkt.

Trotz Fachkräftemangel und hoher Qualifikation – viele Mütter berichten, dass ihre Bewerbungen gleich aussortiert werden. Sollte man Kinder in der Bewerbung lieber nicht erwähnen?

Das sollte jeder für sich selbst entscheiden. Die Voraussetzung eines guten Bewerbungsdossiers ist, dass ich mich damit identifizieren kann. Für mich ist klar, dass meine zwei Söhne ein wesentliche Teil meiner Persönlichkeit sind. Natürlich sollte das ausgewogen sein, ich will ja nicht als Mutter eingestellt werden, sondern als ganzheitlicher Mensch. Mutter sein, Frau sein, Fachkraft sein, das lässt sich nicht haarscharf trennen. Eine andere Frage ist, wie halten es die Männer? Wenn sie schreiben, dass sie Papas sind, wird das nicht hinterfragt.

Studien zeigen, dass Männer von Familie beruflich profitieren. Ein fester Partner und Kinder werden bei Männern oft als Zeichen von Stabilität gewertet. Bei Frauen fürchtet man sich vor der Doppelbelastung.

Es ist ganz wichtig zu erkennen, dass ich die Aufgaben in der Familie neben dem Job nicht alleine schultern muss. Es sollte nicht heissen, wie organisiere ich mich als berufstätige Mutter, sondern wie organisieren wir uns als Eltern neu. Ich sitze mit meinem Mann regelmässig zusammen, um unsere Kalender abzugleichen, damit wir unsere Termine so legen, dass die Betreuung unserer Kinder gewährleistet ist. Der Planungsaufwand steigt natürlich enorm, dafür gibt es beidseitige Erfüllung.

In Bewerbungsratgebern liest man oft von Soft Skills. Welche Fähigkeiten gewinne ich durch das Muttersein hinzu, die mir auch im Berufsleben nützen?

Fragen Sie sich, was haben meine Mitmenschen davon, dass es mich gibt? So kommen Sie Ihren Soft Skills schnell auf die Spur. Vielleicht finden Sie dabei heraus, dass Sie Talent haben zum Organisieren, gerne Verantwortung übernehmen oder gut zuhören können. Wichtig dabei ist die Perspektive, dass Sie all diese Fähigkeiten im Leben weiterbringen werden, dass Sie in der Bewerbung aber bewusst auswählen, welche davon in Ihrer Stelle gefragt sind. Wenn Sie sich als Verkäuferin bewerben, ist es zum Beispiel vorteilhaft, wenn Sie auf Menschen offen zugehen können. In der Buchhaltung ist dagegen vielleicht die Sorgfalt ein wichtiges Soft Skill.

Unter Personalern ist es nicht gerne gesehen, wenn die Elternzeit länger als ein Jahr andauert. Zudem wird empfohlen schon während der Schwangerschaft einen Plan für den Wiedereinstieg zu machen. Das sind alles Fragen, die ich so genau vor der Geburt des Kindes eigentlich gar nicht beantworten kann.

Doch natürlich, aber ob es dann so eintritt, ist eine andere Frage. (*lacht*) Es ist sicherlich empfehlenswert mit dem Arbeitgeber noch vor der Geburt über die Möglichkeiten des Wiedereinstiegs zu diskutieren. Die Erfahrung zeigt, dass mit einem Fuss in der Tür mehr möglich ist. Wenn Sie nicht sofort wieder voll einsteigen wollen, fragen Sie ob Herunterstufung auf Teilzeit oder eine projektbezogene Mitarbeit möglich sind. Dadurch halten Sie den Kontakt zu Ihrer Branche und das Unternehmen behält Ihr Knowhow und Ihre Erfahrung. Gleichzeitig sollte man aber immer in Alternativen denken. Ich kann natürlich nicht voraussehen wie das Leben mit dem Kind ist. Wer sich eine gewisse Offenheit bewahrt, ist immer besser für alle Eventualitäten eingestellt und meiner Überzeugung nach auch glücklicher.

Viele Frauen und Mütter fürchten sich vor Fangfragen im Vorstellungsgespräch. Wenn man an die häufig auftauchende Frage nach der Familienplanung denkt, kann man ziemlich wütend werden – schliesslich werden Männern diese Fragen nicht gestellt. Sollte man in so einer Firma überhaupt arbeiten?

Das würde ich mir bewusst überlegen. Egal ob Sie 50, 80 oder 100 Prozent arbeiten, in dieser Zeit bringen Sie sich in eine Firma ein und das ist ein Teil Ihrer Lebenszeit. Ein gesundes Arbeitsverhältnis sollte immer ein Geben und Nehmen sein. Und wenn ich mich in einem Unternehmen wohlfühle und wertgeschätzt werde, bin ich auch viel motivierter im Beruf. Fehlt die Wertschätzung, ist die Frustration vorprogrammiert.

Mutter sucht Traumjob! Bei diesem Stellengesuch ist die Enttäuschung ebenso vorprogrammiert.

Es gibt sicherlich Kompromisse, die ich eingehen kann, manchmal sogar muss. Natürlich ist diese Frage auch immer mit dem Thema verbunden, kann ich mir das finanziell überhaupt leisten? Setzen Sie sich bewusst mit dem Thema auseinander: Will ich das? Ist das die beste Lösung im Moment für mich? Manchmal kann ein Job auch nur für eine bestimmte Phase gut sein, um sich wieder zu etablieren. Und fast immer ist es besser eine 80-Prozent-Lösung anzunehmen statt auf eine hundertprozentige Lösung zu warten, die vielleicht nie kommt.

Im Job-Interview vergessen wir oft, dass ein gutes Gespräch auf ebenbürtigen Partnern beruht. Auch Bewerber sollten Fragen stellen. Welche Fragen sind gerade für Mütter wichtig?

Vor allem stellt sich die Frage, wie flexibel ist der Arbeitgeber selbst. Flexibilität sollte von beiden Seiten eingefordert werden dürfen. Dazu gehört, dass man sich austauscht über Home Office Tage, Gleitzeiten, aber auch ob es Entwicklungsmöglichkeiten und Weiterbildungen für Teilzeitkräfte gibt. Wenn alle diese Wünsche für mich

unverhandelbar sind, ist das natürlich keine gute Voraussetzung. Suchen Sie nach Kompromissen. Ein guter Deal macht beide Seiten glücklich. Aber trauen Sie sich in jedem Fall Ihre Wünsche zu äussern, das gehört zu einem selbstbewussten Auftritt dazu. Wenn Sie dagegen ängstlich ins Gespräch gehen, sind Sie angreifbar.

Die Babypause wird auch oft als Zeit genutzt sich nochmal beruflich neu zu orientieren. Haben Sie einen Rat für den Neustart?

Fragen Sie sich, was möchte ich? Ich erlebe das immer wieder, dass man sich nicht eingestehen möchte, was einen wirklich glücklich macht, vielleicht aus der Angst heraus, die anderen könnten schlecht über mich denken. Auch wenn ihr Wunsch den gängigen Normen und Erwartungen Ihres Umfelds nicht entspricht, es geht um Ihr Leben und wenn Sie spüren, dass die derzeitige Situation für Sie nicht mehr stimmt, kann ich nur dazu ermuntern einen neuen Weg zu gehen.

Nicht alle Wünsche sind gleich realistisch und nicht jeder weiss, was er konkret sucht. Wie komme ich der Frage näher?

Starten Sie mit einer Vision, egal wie unrealistisch sie ist und brechen Sie diese runter auf das Konkrete. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Welt in der alles möglich ist. Träumen Sie dabei nicht mit dem Kopf, sondern aus dem Bauch heraus. Dann sagen Sie vielleicht, Sie wären gerne Heilmedizinerin. Und das gilt es dann runter zu brechen. Was ist es, was Sie an dem Beruf reizt? Möchten Sie anderen Menschen helfen? Ist es der Bezug zur Natur? Ist es das Heilen von Krankheiten an sich? So lege ich Schicht für Schicht den Weg für einen Neubeginn frei. Und der wird wahrscheinlich oft gar nicht in der Homöopathie sein, sondern vielleicht in einem Altenheim, einem Blumenladen oder an der Universität.

Bewerbungsphasen sind psychisch sehr herausfordernd. Keine Antwort, unpersönliche Absagen, missglückte Vorstellungsgespräche: Vor allem Frauen zweifeln sehr schnell an sich.

Es ist wahr, Frauen beziehen schnell alles auf sich. Eine Frage, die ich mir dabei immer stelle, ist: Was hat das eigentlich mit mir zu tun? Wenn Sie zum Beispiel in einem Vorstellungsgespräch unfreundlich behandelt werden, fragen Sie sich, welchen Anteil Sie daran haben? Meistens hat das nichts mit Ihnen, aber viel mit dem Gegenüber zu tun. Und wenn es etwas mit Ihnen zu tun hat, lernen Sie daraus. Zum Beispiel könnte ich lernen, dass ich den Job eigentlich gar nicht haben will und mein Gegenüber das gespürt hat. Wenn ich mir das selbst eingestehe, hört der Frust schnell auf.

Es ist immer falsch aus Angst vor Fehlern gar nichts zu machen. Machen Sie sich die Vorstellung zu Eigen, es gibt keine Fehler, nur Erfahrungen, aus denen Sie sich

weiterentwickeln. Denn die Angst vor Fehlern blockiert. Da kann man viel von den eigenen Kindern lernen. Einfach mal ausprobieren und schauen, was dabei herauskommt.



Zur Person: Dr. Marzena Kopp-Podlewski ist Ökonomin sowie diplomierte Mental-Coach und Mutter von zwei Knaben im Primarschulalter. Sie ist spezialisiert auf Coaching von Frauen und bietet auch Mental-Trainings zu frauenbezogenen Themen an. Hauptanliegen, mit welchen weibliche Klienten zu ihr kommen, sind die Vereinbarung von Beruf und Familie, Wiedereinstieg nach der Babypause, Übernahme von verantwortungsvollen Aufgaben im Berufsleben trotz Kindern.

Soviel zur Theorie: 8 praktische Tipps für den Wiedereinstieg von Müttern

Wie lange im Voraus sollte ich den Wiedereinstieg planen?

Fangen Sie mit der Planung an, sobald Sie wissen, dass Sie Ihren Beruf weiter oder wieder ausüben möchten. Wenn Sie sich in Ihrem Unternehmen wohlfühlen, lohnt es sich schon in der Schwangerschaft mit dem Arbeitgeber über den Zeitpunkt und das Wunsch-Pensum zu reden. Bereiten Sie sich dabei gut vor, denn Arbeitgeber sind eher dazu bereit Ihnen entgegen zukommen, wenn Sie mit Lösungsvorschlägen kommen anstatt mit Problemen.

Wo haben die Kinder in der Bewerbung Platz?

Vor allem im Lebenslauf. So wie Sie Ihr Geburtsdatum oder Ihren Familienstand angeben, sollten auch die Kinder unter den persönlichen Daten ganz oben stehen. Bleiben Sie dabei sachlich, denn der Lebenslauf ist ein formelles Dokument.

Wie kann ich dem Arbeitgeber schon im Bewerbungsdossier signalisieren, dass er sich auf mich verlassen kann?

Regeln Sie die Kinderbetreuung schon bevor Sie zum ersten Vorstellungsgespräch gehen, damit sie eine klare Antwort parat haben. Machen Sie auch immer einen Plan B und C, das schmälert den Überraschungseffekt. Dass die Betreuung organisiert ist, sollten Sie auch durchaus schon im Motivationsschreiben erwähnen. Detailliertere Angaben haben

im Vorstellungsgespräch Raum.

Wie geht man am besten mit Brüchen im Lebenslauf nach einer längeren Erziehungszeit um?

Brüche müssen kein Nachteil sein, sondern können gut begründet als Horizonterweiterung begriffen werden. Sprich: Wer mal abbiegt, macht sicherlich mehr Erfahrungen als jemand der immer demselben Pfad folgt. Für die formale Darstellung im Lebenslauf ist es empfehlenswert, wenn Sie zunächst mit Ihren persönlichen Daten beginnen. Dann folgt die Ist-Situation. Was machen Sie derzeit? Engagieren Sie sich in Vereinen oder in der Schule? Haben Sie eine projektbezogene Mitarbeit? Machen Sie vielleicht gerade eine fachliche Weiterbildung? Danach sollten die beruflichen Erfahrungen folgen. Ein guter Tipp, den man sich von Topmanagern abschauen kann, ist seine Stärken in Stichworten gleich nach den persönlichen Angaben folgen zu lassen.

Wie behalte ich den Anschluss zu meiner Branche während einer längeren Auszeit?

Wer die Gelegenheit hat, sollte mit projektbezogenen Arbeiten auf freier Basis am Ball bleiben. Darüber hinaus sollten Sie Fachzeitschriften lesen und sofern möglich Weiterbildungen besuchen. Auch Ihr ausserberufliches Engagement kann Sie im Job weiterbringen. Ehrenamtliche Tätigkeiten zeigen, dass Sie am Leben aktiv teilnehmen und sich in die Gesellschaft einbringen.

Wo finde ich am ehesten einen Job?

Neben den klassischen Jobportalen, gibt es in der Schweiz inzwischen ein Jobportal nur für Mütter (jobsfuermama.ch). Vergessen Sie aber auch nicht Ihr eigenes Netzwerk zu aktivieren. Viele Jobs werden auf informellen Weg vergeben. Machen Sie sich sichtbar und sprechen Sie offen darüber, dass Sie auf Jobsuche sind.

Wie finde ich familienfreundliche Unternehmen?

Inzwischen gibt es ein Gütesiegel für familienfreundliche Unternehmen. Auch auf jobundfamilie.ch werden Arbeitgeber in Sachen Familienfreundlichkeit bewertet. Aber versteifen Sie sich nicht darauf, sondern fragen Sie sich, welche Arbeitsmodelle für Sie wichtig sind. Zum Beispiel: Home Office, flexible Arbeitszeiten und Gleitzeiten, Zuschüsse zur Kinderbetreuung, Wechsel auf Teilzeit und zurück, Sabbaticals oder Weiterbildung. Viele dieser Informationen lassen sich bereits auf der Unternehmenshomepage in Erfahrung bringen.

Teilzeit wird oft kritisch betrachtet, weil es de facto weniger Entwicklungsmöglichkeiten gibt.

In vielen Firmen glaubt man noch, dass Führungspositionen nicht teilbar sind. Durch Teilzeitangebote werden jedoch sehr wertvolle Mitarbeiter an die Firma gebunden. Egal ob Sie 40, 60 oder 80 Prozent arbeiten, Ihr Knowhow und die Erfahrung verbleibt ungeteilt in der Firma. Teilzeitarbeitende, die sich entwickeln möchten, sollten das deshalb auch signalisieren. Wenn Sie neue Ideen haben, raus damit und nicht enttäuscht sein, wenn diese nicht sofort angenommen werden. Steter Tropfen höhlt den Stein.

Übung macht den Meister! Fangfragen im Vorstellungsgespräch richtig begegnen

In vielen Bewerbungsratgebern wird vor Fangfragen im Vorstellungsgespräch gewarnt. Wir haben mit Mental-Coach Dr. Marzena Kopp-Podlewski einige typische Fragen nachgespielt und dabei diskutiert, wie man Ihnen am besten begegnet.

Können Sie sich mit Kindern überhaupt für den Job motivieren?

Ich finde die Frage schon befremdlich. Wenn jemand diese Frage stellt, hat er mein Dossier nicht ernst genommen. Wäre ich nicht motiviert, würde ich mich nicht um diese Stelle bewerben.

Vielleicht will man Sie nur prüfen.

Aber auch da würden bei mir schon die Lämpchen leuchten: Bin ich da an der richtigen Stelle? Denn das ist eine relativ feindliche Einstellung. Ob es als nette Provokation gemeint ist oder Vorurteile dahinterstecken, sollte man nach dem Gespräch für sich beantworten. Im Gespräch würde ich zu einer klaren Antwort raten: «Selbstverständlich bin ich motiviert, ich sitze schliesslich hier und bewerbe mich bei Ihnen!»

Was haben Sie während der Babypause unternommen, um beruflich up to date zu bleiben?

Bei mir waren es kleinere, aber konstante Aufträge aus der Finanzbranche. Hier würde ich unbedingt ehrlich sein und selbstbewusst erzählen, was man alles gemacht hat. Erzählen Sie aber nie etwas, das nicht stimmt.

Was machen Sie, wenn Ihr Kind einmal krank wird?

Ich habe einen Partner, der auch ein sehr engagierter Vater ist. Wir haben vereinbart, dass auch er einspringt. Auch meine Mutter kann aushelfen. Wie auch immer Sie das regeln wollen und können, wichtig ist es, eine sichere Antwort parat zu haben und wenn möglich den Partner mit in die Pflicht nehmen. Suchen Sie auch nach kreativen Lösungen mit Ihren Verwandten und Bekannten.

Welche Unterstützung brauchen Sie in der Einarbeitungsphase?

Genau dieselbe wie jeder andere Mitarbeiter, nicht mehr und nicht weniger.

Die Frage, die dahinter steckt, ist ja oft: Ist sie unsicher, muss ich in sie zunächst viel mehr investieren...

Was man nicht unterschätzen sollte, ist die Motivation, die viele Berufsrückkehrerinnen mitbringen. Wenn ich motiviert bin, nehme ich neue Herausforderungen auch viel offener an als jemand, der permanent im Berufsleben stand.

Wie sieht Ihre private Lebensplanung im Moment aus?

Da stellt sich die Frage, darf der Arbeitgeber das fragen? Die Familienplanung ist privat und eigentlich ein Tabu. Da würde ich die Ist-Situation beschreiben. Wie viele Kinder Sie haben, wo Sie sich im Moment sehen und was Sie beruflich erreichen wollen. Und die eigentliche Frage, ob Sie noch ein Kind wollen, ignorieren Sie einfach.

Die Frage nicht zu beantworten oder gar aggressiv bringt einen aber in der Situation vermutlich nicht weiter.

Nein, auch wenn Sie sich ärgern, bleiben Sie diplomatisch. Und das kann und sollte man üben.
