



## Mein Comeback im Beruf!

**Rita Seiler**

**Berufsausbildung:**

Banklehre, Fachschule für Betriebswirtschaft, Nachdiplom-Studium  
Non-Profit-Management

**Berufserfahrungen:**

Sekretärin, Projektassistentin in Entwicklungsbank, Leiterin Finanzen &  
Administration im Non-Profit-Bereich

**Alter:** 63 Jahre

**Familiensituation:** verheiratet, 2 erwachsene Kinder



### Was hat Sie bewogen, den beruflichen Wiedereinstieg in Angriff zu nehmen?

Ich hatte während meiner langen Familienpause – ca. 10 Jahre – immer die Vorstellung, irgendwann wieder ‚einzusteigen‘. Ich war Ende 40, also Zeit es anzugehen.

---

### Welches waren Ihre Befürchtungen?

Eigentlich hatte ich mir immer vorgestellt, ich würde dann so en passant etwas finden. Irgendjemand würde mir ein Angebot machen, irgendetwas würde auf mich zu kommen. Dem war aber nicht so, das hat mich etwas beunruhigt.

---

### Wie sind Sie Ihren beruflichen Wiedereinstieg konkret angegangen?

Ich bin zum frac gegangen ☺!

---

### Wie haben Sie sich für den Arbeitsmarkt „fit“ gemacht?

Mit Hilfe der Beratung fand ich eine freiwillige Tätigkeit. Dort konnte ich ‚on-the-job‘ lernen, was mir fehlte. Das waren grundlegende IT-Kenntnisse in erster Linie.

---

### Was/wer hat Ihnen dabei geholfen? Sie ermutigt?

Mein Mann und vor allem das frac!

---

### Welchen Gewinn ziehen Sie für sich aus dem beruflichen Wiedereinstieg?

Viel Selbstbestätigung, Erfüllung, mittlerweile habe ich so viel Erfahrung gesammelt, kann aus dem Vollen schöpfen. Viele Anregungen, neue Kontakte ...

---

### Wie schaffen Sie es, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen?

Ich habe eine Teilzeitstelle - 60% - und meine Kinder sind erwachsen. Alle zwei Wochen kommt eine Haushaltshilfe

---

### Wie tanken Sie Ihre Energien auf?

Lesen, etwas Schönes für mich allein unternehmen.

---

### Haben Sie eine Arbeitsstelle, die Sie genügend fordert und fördert? Die Ihrem Potential entspricht?

Diese habe ich gefunden, nachdem ich auf Empfehlung des frac ein 2-jähriges Nachdiplom-Studium absolviert habe, welches ich 2005 abgeschlossen habe.

---

### Welches sind Ihre längerfristigen beruflichen Ziele?

Ich steuere auf die Pensionierung zu (2017 mit 65). Im Moment überlege ich, ob ich es einrichten kann, ein Mandat für kurzfristige Projekte von meinem AG zu bekommen. Ich möchte eigentlich nicht vollständig aufhören. Eine kleine – am liebsten bezahlte – Nebentätigkeit, die mich nicht übers ganze Jahr beschäftigt, sondern für klar abgegrenzte Perioden, wäre mein Ideal.

---

### Wie hat Ihre Familie auf die veränderte Situation reagiert? Wie geht sie heute damit um?

Sie war sehr unterstützend während des Wiedereinstiegs. Heute ist meine Berufstätigkeit für sie selbstverständlich.

---

### Was können Wiedereinsteigerinnen sowie ihre Partner tun, damit der Wiedereinstieg dauerhaft gelingt?

Immer wieder in grösseren Zeitabständen inne halten und prüfen, ob die Lage noch ‚stimmt‘. Ansonsten Kurs-Korrekturen vornehmen. Das wäre sinnvoll, bereits zum Voraus sich beispielsweise jährlich einen Termin zu setzen um Bilanz zu ziehen.

---

### Was würden Sie Frauen raten, die sich bei der Familiengründung überlegen, ob sie ganz aus dem Job aussteigen wollen/sollen oder nicht?

Für immer aussteigen würde ich auf keinen Fall. Damit beraubt „frau“ sich möglichen Entwicklungschancen.

Hinsichtlich einer vorübergehenden Familien-Pause habe ich eine ambivalente Haltung: ich selbst habe es sehr genossen, voll zu Hause sein zu können. Die Vorstellung, morgens früh meine kleinen Kinder unter Zeitdruck in den Tag zu holen, fand ich schon damals unerträglich und finde das auch heute noch. Für mich persönlich war die Zeit bereichernd, weil ich eine ganz andere persönliche Seite ausleben konnte. Ich fand es schön, auf Kinderschnitt-Tempo runterfahren zu können (eigene zeitliche/berufliche Verpflichtungen waren damit nicht kompatibel). Das ist individuell ja sehr verschieden.

Andererseits scheint es mir heute ein noch grösseres Risiko zu sein als vor 25 Jahren, komplett für mehrere Jahre auszusteigen. Das Scheidungsrisiko ist gestiegen und die Berufswelt verändert sich immer schneller. Wenn es irgend möglich ist, würde ich unbedingt versuchen, einen Fuss im Beruf drin zu behalten. Auch wenn er klein sein sollte.

---

### Was würden Sie Frauen raten, die noch zögern, den Wiedereinstieg in Angriff zu nehmen?

Zum frac zu gehen, mal eine erste Beratung und Auslegeordnung zu machen. Man muss ja nicht gleich mit der Arbeit starten, aber mit ein paar Impulsen von den Profis kann man die Vorstellungen mal reifen lassen.

---