



Ihr Comeback im Beruf

1. Einleitung

Frauen (wie auch Männer*), die zugunsten der Familie eine längere berufliche Auszeit genommen haben, resp. kleinprozentige Teilzeitstellen („Mini-Jobs“) besetzen, welche oft nicht ihren effektiven Kompetenzen entsprechen, verfügen über vielfältige Kompetenzen und Erfahrungen. Es gilt diese gut zu „verkaufen“ und das enorme Potenzial den Arbeitgebenden zugänglich zu machen.

*Sprechen wir in der Folge von Familienfrauen sind selbstverständlich auch Familienmänner mit gemeint.

Familienfrauen, die beruflich nochmals so richtig durchstarten wollen, stehen angesichts ihrer lückenhaften Erwerbsbiografie vor komplexen Herausforderungen.

Um Familienfrauen das Comeback im Beruf zu erleichtern, stellt frac spezifische Dienstleistungen zur Verfügung. Diese bieten Anhaltspunkte für die individuelle Planung des beruflichen Wiedereinstiegs und unterstützen dabei, dass er mit Erfolg gelingt.

Jede Familienfrau, welche die Herausforderung annimmt und sich erfolgreich beruflich positioniert, trägt dazu bei, dass Lebensläufe mit Familienphasen im Berufsleben selbstverständlicher werden. Und auch, dass durch die Familienarbeit erworbene Kompetenzen mehr wahrgenommen werden. Familienfrauen, die das berufliche Comeback gemeistert haben, können andere motivieren, diesen Schritt ebenfalls zu wagen. Und sie helfen mit, dass Arbeitgebende immer mehr das grosse Potential erkennen, welches Familienfrauen bieten können.

2. Klärungsfragen - Soll ich beruflich nochmals durchstarten?

Will eine Frau nach einer Familienphase oder einer Phase, in der sie lediglich einen Mini-Job ausgeübt hat, der nicht ihren Fähigkeiten entspricht, wieder voll in das Berufsleben einsteigen, stellen sich ihr viele Fragen:

- Was hat sich inzwischen geändert und weiterentwickelt in meinem Beruf?
- Bin ich noch up to date?
- Will ich mich vielleicht in eine völlig neue berufliche Richtung entwickeln?
- Wie bewirbt man sich überhaupt heute?
- Was motiviert mich dazu, beruflich wiedereinzusteigen, resp. einen Job zu suchen, der meinen Fähigkeiten entspricht, mich herausfordert?
- Wie bekomme ich Berufstätigkeit und familiäre Verpflichtungen unter einen Hut?
- Welche Hürden, resp. welche Chancen birgt mein berufliches Comeback?
- Wie kann ich die Betreuung meiner Kinder sicherstellen?
- Wie soll ich das berufliche Comeback konkret angehen?

3. Vorteile – Was motiviert mich?

Die Beweggründe für ein berufliches Comeback sind vielfältig, sehr individuell und abhängig von der Lebens- respektive Familiensituation.

3.1. Weiterentwicklung

In der Familienphase lernen sich viele Frauen von einer anderen Seite kennen, entwickeln zusätzliche Kompetenzen und entdecken neue Interessensgebiete. Diesen Erfahrungsschatz können und wollen sie später vielfach auch bei der Erwerbsarbeit nutzen und erhoffen sich die entsprechenden Entwicklungsmöglichkeiten im Beruf.

Meine Motivation:

- Mir fehlt die berufliche Herausforderung, ich will beruflich noch einmal durchstarten.
- Ich will mein Potenzial wieder beruflich nutzen und Anerkennung für meine Leistungen erhalten.
- Ich will meine beruflichen Ziele (frühere oder neue) wieder verfolgen.
- Ich will in meinem Beruf fachlich den Anschluss halten, wieder à jour sein.
- Ich will auch im Job wieder mehr Verantwortung übernehmen.

3.2. Finanzen - Eigenes Geld verdienen

Finanzielle Vorteile sind für viele Familienfrauen aus unterschiedlichen Gründen wichtig. Es ist befriedigend, am Monatsende ein eigenes Einkommen erwirtschaftet zu haben. Das fördert das Selbstbewusstsein, trägt zum Familieneinkommen bei und entlastet vielfach den Partner.

Meine Motivation:

- Ich will wieder eigenes Geld verdienen, mir etwas leisten können.
- Ich muss Geld verdienen, um die finanzielle Existenz der Familie zu sichern.
- Ich will meinen Partner in Bezug auf die finanzielle Versorgung der Familie entlasten.
- Ich will etwas für meine bzw. unsere Altersvorsorge tun

Tipp: Auf www.lohnrechner.ch kann eruiert werden, wie hoch das voraussichtlich zu erzielende Einkommen in einem bestimmten Beruf ist.

3.3. Entwicklungschance für die Partnerschaft

Fast alle Familienfrauen sehen das Comeback im Beruf gleichzeitig als Beginn einer neuen Aufgabenverteilung in der Familie. Durch eine neue Gewichtung der anfallenden Familien- und Haushaltstätigkeiten und eine Neuverteilung der Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb der Familien lassen sich Freiräume für die Erwerbsarbeit schaffen. Das berufliche Comeback ist also ein Projekt, das die gesamte Familie mit betrifft.

Ausserdem ist es für viele Frauen erstrebenswert in beiden Lebensbereichen, also in Beruf UND Familie, tätig sein zu können.

Meine Motivation:

- Ich will die Rollen in meiner Partnerschaft anders verteilen.
- Ich will meinem Partner mehr Zeit für die Familie ermöglichen.
- Ich will nicht mehr ausschliesslich Familienarbeit leisten, sondern mich gleichzeitig auch beruflich engagieren.
- Die Kinder gehen irgendwann eigene Wege. Auf diese Zeit will ich mich schon jetzt vorbereiten

3.4. Berufliches Netzwerk

Vernetzte Menschen unterstützen und ermutigen sich gegenseitig und haben ähnliche Interessen. In beruflichen Netzwerken werden Berufswissen und -erfahrungen ausgetauscht, man gibt sich gegenseitig Anregungen und Tipps. Gute Berufskontakte empfehlen sich gegenseitig weiter und vermitteln neue Kontakte.

Meine Motivation:

- Ich will wieder mehr Kontakte ausserhalb der Familie haben, mich über andere Themen unterhalten.
- Ich will mir ein Netzwerk aufbauen, das ich für meine berufliche Entwicklung nutzen kann.

4. Nächste Schritte – Wie gehe ich es an?

Das berufliche Comeback führt zu Veränderungen in vielen Lebensbereichen und es lohnt sich darum, vor dem Durchstarten einige Fragen zu klären und einen Aktionsplan für das konkrete Vorgehen zu erstellen.

4.1. Nach welchem Zeitplan will ich mein berufliches Comeback anpacken?

- Ich will/muss so schnell wie möglich wieder arbeiten können.
- Ich will mein Comeback schrittweise angehen.
- Ich will zuerst eine Standortbestimmung machen und herausfinden, was ich zukünftig beruflich machen will.
- Ich will vielleicht noch eine Weiterbildung machen.

4.2. Welche Unterstützung wünsche ich mir bei meinem beruflichen Comeback?

- Ich will mein berufliches Comeback allein bewerkstelligen.
- Ich will professionelle Beratung in Anspruch nehmen.
- Ich will mich mit anderen Familienfrauen austauschen können.
- Mir ist die familiäre Unterstützung beim meinem beruflichen Comeback wichtig.
- Ich will externe Unterstützung für meinen Haushalt organisieren, um Zeit für mein berufliches Comeback zu gewinnen.

4.3. Kompetenzen und Ziele

Wer sein Potential kennt, hat es leichter, beruflich erfolgreich zu sein. Mit der Methode der Kompetenzbilanz können die individuellen Kompetenzen und der Entwicklungsbedarf ermittelt werden.

Auf der Basis der Kompetenzenbilanz können Sie Ihre beruflichen Ziele entwickeln. Es ist wichtig, diese so genau und konkret wie möglich zu definieren.

- Welche Zielvorstellungen will ich unbedingt realisieren können?
- Welche Zufriedenheitsfaktoren sollen in meinem zukünftigen Job erfüllt sein?
- In welchen Feldern der Berufswelt will ich in Zukunft tätig sein?
- Welche meiner Fach-, Selbst-, sozialen und methodischen Kompetenzen will ich unbedingt einbringen und einsetzen können?
- Welche Anforderungen und Rahmendbedingungen müssen in meinem zukünftigen Job erfüllt sein?

4.4. Berufsspezifisches Wissen updaten

Wer für sein berufliches Comeback spezifische Fachwissen auffrischen oder neu erwerben will, kann im Internet (berufsberatung.ch) oder mit Unterstützung der Berufsberatung oder des frac individuell klären, welche passenden Weiterbildungsangebote existieren.

4.5. Stellenbewerbungen

Wer seine beruflichen Ziele kennt, sein Wissen aufgefrischt, Weiter- oder Umqualifizierungen absolviert hat, ist bereit, den Schritt in die Berufswelt anzupacken. Um auf dem Arbeitsmarkt die besten Karten zu haben, ist ein wirkungsvolles Selbstmarketing in der Bewerbung von zentraler Bedeutung.

Für die Stellensuche ist es darum nötig, das Bewerbungsdossier zu aktualisieren (Kurzprofil, Lebenslauf, Diplome, Arbeitszeugnisse) und gezielte Bewerbungsstrategien zu definieren.

4.6. Videobewerbung

Eine besonders innovative, aussergewöhnliche Form ist die professionelle Videobewerbung. Sie bietet die Möglichkeit, sich Personalrekrutierenden persönlich vorzustellen, auf sich aufmerksam zu machen und sich von anderen Bewerber/-innen abzuheben.