

Marketing in eigener Sache



Wer sich lange nicht beworben hat, muss sich erst wieder darin üben. Mehr Sicherheit kann ein Coaching geben.



Andrea Söldi

Mit 56 Jahren den Job kündigen und nochmals etwas Neues suchen? Von einem solchen Abenteuer würden wohl die meisten Laufbahnberater abraten. Denn bekanntlich sinkt der Marktwert von Arbeitnehmenden spätestens ab 50 markant. Brigitte Simmen* hat es trotzdem getan. «Ich habe mich nicht mehr wohlfühlt an meiner früheren Arbeitsstelle», sagt die kaufmännisch ausgebildete Organisatorin. Die Stimmung in der Nonprofitorganisation, bei der sie vier-einhalb Jahre tätig war, sei so schlecht gewesen, dass sie im letzten Herbst schliesslich den Bettel hinwarf, obwohl sie noch nichts Anderes in Aussicht hatte. Anfang Jahr stand sie dann tatsächlich ohne Job da. Arbeitslos nach so vielen Jahren im Berufsleben – ein sonderbares Gefühl.

Auf ihre Bewerbungen erhielt sie zu Beginn nichts als Absagen. Das war entmutigend. «In meinem Alter hat man

das Gefühl, die Zeit laufe einem sehr schnell davon», sagt die Zürcherin. Sie beschloss, sich Unterstützung zu holen. Mit Hilfe von Businesscoach Katrin Juntke analysierte sie zuerst einmal ihre berufliche Situation und formulierte ihre Erwartungen an eine zukünftige Stelle. Ein wichtiger Teil davon war, sich ihrer Qualifikationen bewusst zu wer-

«Man hat das Gefühl, die Zeit laufe einem davon.»

den. «Das gab mir wieder mehr Selbstsicherheit», blickt Simmen zurück. Sie habe gelernt, sich von abschlägigen Antworten nicht irritieren zu lassen.

In den drei Monaten ohne Erwerbsarbeit war es Simmen zudem wichtig, ihren Tag gut zu strukturieren. «Ich

musste stark darauf achten, mich nicht gehen zu lassen.» Sie stand jeden Morgen frühzeitig auf und setzte sich Ziele für den Tag. Dies half, nicht in ein Stimmungsloch zu versinken.

SICH ENTSPANNEN LERNEN

Von einem Coaching profitierte auch Cornelia Monti*. Als gelernte Personalfachfrau ist die 44-Jährige zwar mit dem Bewerbungsprozess bestens vertraut. Dennoch sei sie von Selbstzweifeln geplagt gewesen, sagt Monti. «An meiner letzten Arbeitsstelle war ich kurz vor einem Burnout. Es ging mir nicht gut.» Mit Katrin Juntke übte sie die Situation des Vorstellungsgesprächs einige Male in einem Rollenspiel. Sie wirke angespannt und unsicher, bekam sie zu hören. Die häufigen «ääh» bei ihren Antworten würden überkommen, wie wenn sie sich alles zuerst überlegen müsste. Die Beraterin empfahl ihr, sich zwischendurch mal nach hinten zu

lehnen oder einen Schluck Wasser zu nehmen. «Banale Tipps, die ich als Fachfrau eigentlich kennen sollte», lacht Monti. Doch wenn man selber in der Situation sei, vergesse man solche Dinge schnell.

Brigitte Simmen lernte in der Beratung, ihre Aussagen vorsichtiger zu formulieren. Zum Beispiel, bei der ominösen Fragen nach Stärken und Schwächen. Sie explodierte schnell, komme aber auch bald wieder auf den

Boden, hatte sie jeweils darauf geantwortet. Das sei ein No-Go, musste Simmen zur Kenntnis nehmen. In späteren Gesprächen beschrieb sie sich als temperamentvolle Person, die es gerne hat, wenn viel läuft.

Beide Frauen sind heute wieder berufstätig und mit ihrer neuen Situation sehr zufrieden. Cornelia Monti hat eine Anstellung beim Kanton Zürich gefunden und Brigitte Simmen arbeitet seit dem Frühling in der Finanzabtei-

lung eines Stadtzürcher Spitals. «Die Stelle ist wie ein Sechser im Lotto», findet die Businessanalystin. Sie habe viel Glück gehabt. Bestimmt habe zum Erfolg aber auch beigetragen, dass sie stets vorwärts schaute und sich nicht entmutigen liess. X

*Namen geändert.

Ein Interview mit Katrin Juntke finden Sie auf blog.kfmv

 kfmv.ch/laufbahnkarriere

«Man darf selbstbewusst auftreten»



Rolf Murbach

Context: Wer sich lange nicht mehr beworben hat, ist möglicherweise unsicher, was bei einem Bewerbungsgespräch wichtig ist. Worauf müssen solche Bewerberinnen und Bewerber besonders achten?

Caroline Schultheiss: Mit der Einladung zu einem Vorstellungsgespräch ist bereits eine grosse Hürde geschafft. Im Interview geht es vor allem darum, die Bewerberin kennenzulernen, herauszufinden, ob sie zum Unternehmen passt und wie sie «tickt». Meiner Meinung nach ist es entscheidend, keine Standardantworten zu geben, wie zum Beispiel «ich bin zuverlässig, verantwortungsbewusst und manchmal etwas ungeduldig», sondern ganz konkrete Beispiele zu bringen, wie man im Arbeitsalltag konkret vorgeht. Reale Beispiele bieten auch die Chance, Berufserfahrungen klar aufzuzeigen. Man erwartet ab 40, dass sich die Bewerber selber gut kennen und sich richtig einschätzen können.

Wie bereitet man sich auf ein Bewerbungsgespräch vor?

Üben, üben, üben... Es gibt viele Bewerbungsratgeber mit tausenden von Fragen. Dies schüchtert häufig mehr ein, als dass es hilft. Viel wichtiger ist, dass man sich ein paar wesentliche Fragen überlegt, die Klassiker: seinen beruflichen Werdegang in zwei bis drei Minuten schlüssig darlegen, Stärken und Schwächen, Erfolge und

Fehlschläge, Umgang mit Kritik, seine Erwartungen an die Stelle, wieso das Unternehmen genau mich auswählen soll. Am besten übt man dies mit dem Partner oder der Partnerin und überlegt sich dazu spezifische Beispiele aus seinem Arbeitsalltag. Wie zeigt es sich beispielsweise, dass ich zuverlässig und strukturiert arbeite oder ein Teamplayer bin?

Die Personalverantwortlichen wollen ein möglichst handfestes und reales Bild des Bewerbers erhalten.

Welches sind Fehler, die man in einem Vorstellungsgespräch leicht begeht?

Es gibt die Viel- und die Wenig-Redner, das heisst Bewerber, die zu knapp antworten oder nicht zum Punkt kommen, zu ausschweifend sind. Darauf sollte man achten, man kennt sich ja. In einem Bewerbungsgespräch geht es auch darum, für sich Werbung zu machen. Daher finde ich es wichtig, dass man sich immer wieder überlegt, wie die Erfahrungen und ich als Person zur Stelle passen. Das Unternehmen will mich ja kennenlernen und herausfinden, ob ich ins Team und zur Unternehmung passe. Man darf und soll im Gespräch auch seine private und persönliche Seite zeigen und authentisch sein.

Wie können Bewerber mit Nervosität umgehen?

Eine gewisse Nervosität ist ganz normal, meistens legt sich dies nach ein paar Minuten. Das Vorstellungsgespräch ist meine Chance, ein interessantes, fachliches

Gespräch auf Augenhöhe zu führen – es ist keine Prüfung! Die persönliche Einstellung und die Herangehensweise machen ebenfalls einen grossen Unterschied. Wenn sich der Bewerber darauf freut und sich positiv darauf einstellt, strahlt er dies aus. Und natürlich hilft eine gute und seriöse Vorbereitung!

Worauf sollten ältere Stellenbewerbende im Gespräch besonders achten?

Man sollte sich positiv zeigen und authentisch auftreten, interessiert und motiviert sein. Im Gespräch muss man sich auch «verkaufen», das wird häufig unterschätzt. Bewerberinnen und Bewerber sollten daran denken, dass sie einen Rucksack voller Berufs- und Lebenserfahrung mitbringen. Sie dürfen sich entsprechend selbstbewusst vermarkten!



Caroline Schultheiss ist Laufbahn- und Karriereberaterin beim Kaufmännischen Verband Zürich.