



Wir starten durch!  
**TRAUMJOB MIT  
50 PLUS?**  
***JETZT ERST RECHT!***

Werden uns auf unserem beruflichen Weg  
Steine in den Weg gelegt, dann kicken wir sie weg!  
Das Tolle: Wir müssen dies nicht allein tun

**Von Christine Künstle**

**J**etzt ist es Zeit, Bilanz zu ziehen: Möchten wir so weitermachen wie bisher oder ist es an der Zeit, neue Wege zu gehen? Denn gerade in der Mitte unseres Lebens sehnen wir uns nicht selten nach einem beruflichen Neuanfang – gewollt oder weil wir es müssen.

Was sind unsere Stärken? Was möchten wir auf jeden Fall ändern? Welche Werte sind uns wichtig? Ein Austausch mit Freundinnen oder mit dem Partner ist schon mal ein guter Anfang. Aber auch der Gang zur Agentur für Arbeit lohnt sich, da ein neutraler Blick von außen auch immer von Vorteil ist. Sie fördert unter bestimmten Umständen übrigens auch ein professionelles Job-Coaching.

„Es ist überhaupt nicht schlimm, sich helfen zu lassen, egal, in welcher Form“, das sagt auch Kristina Ewert, die zwar nicht aktiv nach Unterstützung gesucht hat, aber über LinkedIn von Coach Barbara Rottwinkel-Kröber kontaktiert wurde.

Beide erzählen uns, wie hilfreich so ein professionelles Job-Coaching ist, um wieder erfolgreich Fuß im Berufsleben zu fassen. •

Barbara Rottwinkel-Kröber (59)

## Heute begleite und unterstütze ich Frauen in Change-Prozessen

2015 musste ich mit meinem Verlag für Lifestyle- und Wirtschaftsmagazine Insolvenz anmelden. Danach habe ich erst mal weiter in der Branche „rumgewurstelt“. Ich glaube, da war ich wie die meisten Frauen: Nach einer Insolvenz, Kündigung, Trennung oder Ähnlichem ist man erst mal so traumatisiert, dass man sich gern weiterhin auf bekannten Feldern bewegt.

Mein Sohn stellte mir dann eines Tages die entscheidende Frage, ob das, was ich tue, auch wirklich meinen Werten entspricht. Das war die Initialzündung dafür, mir Hilfe zu suchen. Er hat mir von außen gespiegelt, dass ich nur irgendetwas mache, aber nichts, was meinem Potenzial entspricht.

Seinerzeit wusste ich gar nicht, dass es so viele Profis gibt, die einen durch diese Phase begleiten. Ich habe dann einen Freund gefragt, ob er jemanden kennt, der mir helfen kann. So bin ich dann zu einem Coach nach München gekommen.

Fünf Jahre und viele Schleifen hat es nach meiner Insolvenz gebraucht, bis ich beruflich wieder Tritt fasste. Ich weiss also, wovon ich rede, wenn es um das Thema „Neuanfang“ geht. Beruflich wie privat. Denn auch privat musst ich von vorne anfangen: Um die Jahrtausendwende hat sich mein Mann jäh aus meinem und dem Leben unserer Söhne verabschiedet. Sie waren damals noch kleine Jungs, erst fünf und zehn Jahre alt.

Unabhängig davon, dass ich heute professionell als Jobcoach arbeite, glaube ich, dass du da allein auch nicht aus dem Graben rauskommst. Man selbst sieht irgendwann einfach den eigenen Wald vor lauter Bäumen nicht mehr...

**Mehr Infos über Barbara und ihre Arbeit finden wir auf der nächsten Seite und auf [www.starke-frauen.info](http://www.starke-frauen.info)**



Kristina Ewert (43)

## Ich hatte den Aha-Effekt: wann, wenn nicht jetzt?

Vor zwei Jahren habe ich mich als Recruiterin selbstständig gemacht. Das heißt, ich suche für Firmen das passende Mitarbeiter-Match. Davor habe ich 15 Jahre als Angestellte im selben Bereich gearbeitet. Dann überschlugen sich die Ereignisse: 2017 habe ich meinen Sohn bekommen, mein Mann und ich haben 2018 ein Haus gekauft. Und einen Tag nach dem Notartermin bekam ich die Diagnose Krebs. In dieser schweren Zeit haben mir meine positive Einstellung und mein Humor sehr geholfen.

Als es Ende 2018 mit mir wieder bergauf ging, habe ich einen neuen Job angefangen. Die Chemie hat aber einfach nicht gestimmt, ich kündigte. Da hatte ich den Aha-Effekt:

Wann, wenn nicht jetzt, ist die richtige Zeit für eine Selbstständigkeit? In dieser Zeit hat mich Barbara über LinkedIn kontaktiert. Normalerweise hätte ich freundlich abgesagt, aber ich dachte: Die schau' ich mir mal an. Zum Glück! Nach einer Woche Coaching war sich Barbara sehr sicher, dass eine Selbstständigkeit bei mir den Nagel auf den Kopf treffen würde. **Mein Tipp:** Harrt nicht in einem Job aus, der euch unglücklich macht. Stellt euch dem Thema und schiebt einen Wechsel nicht vor euch her. Denn ich bin davon überzeugt, dass eine Veränderung, die aus uns heraus kommt, die bessere ist. Ich wünsche allen, dass sie den Mut finden und das Vertrauen in sich selbst haben, das durchziehen, woran sie glauben. Und ganz wichtig: Auch schwere Schicksalsschläge müssen uns nicht davon abhalten, sondern wir können aus ihnen etwas Positives ziehen. Bei mir ist es die Selbstständigkeit, die die beste berufliche Entscheidung meines Lebens war.



## Meine Lebenseinstellung: Jede Krise ist eine Chance

Barbara Rottwinkel-Kröber weiß genau, wie es Frauen, die einen neuen beruflichen Weg gehen möchten – oder müssen –, geht und was sie brauchen

### Was raten Sie Frauen um die 50, wenn ein Jobwechsel ansteht?

Aufgrund meiner eigenen leidvollen Erfahrung (ich habe für meinen beruflichen Neustart fast fünf Jahre gebraucht) rate ich immer dazu, sich professionelle Hilfe zu holen. Also eine Art „Reisebegleitung“. Auch die Arbeitsämter haben dafür interessante Partner, also Maßnahmen. Deshalb ist mein Rat: Such dir eine solche Reisebegleitung, denn damit nimmst du den „Fast Track“. So ein Neustart kann – gut gemacht – in einem Jahr gelingen.

### Wann ist ein Quereinstieg empfehlenswert?

Ein Quereinstieg ist immer dann empfehlenswert, wenn du das Gefühl hast, du bist in dem, was du tust, nicht mehr richtig. Nicht happy. Wir alle starten nach einem Studium, einer Ausbildung oder sonst was ins Berufsleben und haben erst mal hehre Vorstellungen. Im Laufe der Zeit verändern wir uns, haben andere Prioritäten oder neue Leidenschaften entdeckt. Vielleicht stellst du auch fest, dass dein angestrebter Beruf auf die Dauer möglicherweise doch langweilig, schlecht bezahlt oder anstrengend ist. Spätestens dann hinterfragst du kritisch, ob es das in deinem Leben denn schon gewesen sein soll. Hinzu kommt: Im Quereinstieg ist heute eine Menge möglich. Wichtig ist dabei nur: Finde heraus, wofür du brennst. Damit der Quereinstieg gelingt, ist es nämlich wichtig, dass du selbst für etwas brennst, um andere „entzünden“ zu können.

### Warum ist ein gutes Netzwerk heute das Wichtigste?

Ich bin jetzt seit gut fünf Jahren als Jobcoach unterwegs. In sehe täglich, dass 98 Prozent der Bewerber den gleichen Fehler machen: Sie schauen

den ganzen Tag nur auf Stellenanzeigen. Dabei gibt es schon seit Jahren Studien, die belegen: Von zehn offenen Stellen werden in Deutschland nur drei über Stellenanzeigen und sieben über sogenannte Netzwerke vergeben.

Wer und was dabei „Netzwerk“ ist, ist dann wieder sehr individuell. Die eine hat ein großartiges Netzwerk über ehemalige Kommilitonen, die andere hat 5000 Netzwerkkontakte auf LinkedIn. Ich bin übrigens ein großer Fan von sozialen Netzwerken wie LinkedIn, weil sie die großartige Möglichkeit bieten, mein Netzwerk durch spannende Kontakte zu erweitern. Wenn meine Klientinnen erst mal die Hürde überwunden haben und locker auf fremde Kontakte zugehen, ist das ein wunderbares Instrument, um gezielt Kontakte für die eigene Jobsuche zu nutzen. Das ist dann echte Superpower! Bei Frauen erlebe ich es jedoch häufig, dass ihr „Netzwerk“ an die aktuelle berufliche Position gebunden ist. Fällt der Job weg, fallen die Netzwerkkontakte weg. Das ist fatal.

### Sie sagen, der „Vertrieb in eigener Sache“ fällt Frauen besonders schwer. Warum?

Ich habe gerade einen Podcast produziert zum Thema „zehn Eigenschaften, die Frauen davon abhalten, beruflich zu wachsen“. Eine dieser Eigenschaften ist, dass Frauen ganz selten über ihre Erfolge sprechen. Frauen sagen lieber: Ach, das sollen andere doch beurteilen, ob das, was ich gemacht habe, gut war. Männer würden so nie denken – deshalb bekommen sie häufig die Jobs, obwohl sie schlechter qualifiziert sind. Es geht nicht darum, dass Frauen die besseren Männer sind. Es geht darum, dass Frauen endlich anfangen sollten, über ihre eigenen Erfolge zu sprechen. Wenn sie es nicht tun – wer soll es dann tun? •

### Warum sind Neuanfänge Ihr Herzenthema?

Die Frage ist ganz einfach zu beantworten: Neuanfang – das ist meine ganz persönliche Geschichte. Bis 2015 habe ich einen Verlag betrieben. Das Business ging jedoch über die Jahre immer schwerer. 2015 blieb mir dann keine andere Wahl, als Insolvenz anzumelden. Das war bitter nach über 20 Jahren. Bis dahin hatte ich wirklich NIE darüber nachgedacht, dass ich jemals irgendetwas anderes tun würde, als Magazine herauszugeben. Meine Journey zum Neuanfang begann...

### „Jede Krise ist eine Chance“ – in Ihren Augen weder Spruch noch Plattitüde?

Ja, für mich ist das eine Lebenseinstellung. Wie häufig habe ich im Leben schon vor Situationen gestanden, wo ich im ersten Reflex dachte: „Oh mein Gott – wie soll es jetzt weitergehen“? Oder: „Wie soll ich das schaffen?“ Betrachtete ich später die Situation mit etwas Abstand, ist es fast immer besser geworden. Ich habe deshalb zum Thema „Krise“ meine Einstellung geändert – eben auch aufgrund meiner Erfahrung.

Gut zu wissen!



## Diese Förderungen gibt es für uns

Wir haben verschiedene Möglichkeiten, finanzielle Unterstützung zu bekommen:

### Agentur für Arbeit

Sie fördert mit dem sogenannten Bildungsgutschein Weiterbildungen und Umschulungen. Voraussetzung ist, dass wir uns arbeitssuchend melden. [www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/bildungsgutschein](http://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/bildungsgutschein)

Eine Alternative: Die „WeGebAU Förderung“, die sich u.a. an Arbeitnehmer über 45 Jahre richtet. Neben Fortbildungskosten werden 75 Prozent der Lohnkosten übernommen. [www.arbeitsagentur.de/unternehmen/finanziell/foerderung-von-weiterbildung](http://www.arbeitsagentur.de/unternehmen/finanziell/foerderung-von-weiterbildung)

### BAFÖG

Auch wenn wir eigentlich kein BAföG mehr fürs Studium bekommen, gibt es Ausnahmen: z.B. wenn wir das Abitur auf dem zweiten Bildungsweg erworben haben.

[www.bafög.de/bafog/de/das-bafog-alle-infos-auf-einen-blick/einzelfragen-der-foerderung/gibt-es-eine-altersgrenze/gibt-es-eine-altersgrenze\\_node.html](http://www.bafög.de/bafog/de/das-bafog-alle-infos-auf-einen-blick/einzelfragen-der-foerderung/gibt-es-eine-altersgrenze/gibt-es-eine-altersgrenze_node.html)

### Unterstützung vom Arbeitgeber

Bleiben wir im selben Unternehmen, lohnt sich die Nachfrage, ob Kosten für eine Weiterbildung übernommen werden.

### Rentenkasse und Krankenkasse

Haben wir mindestens 15 Jahre in die Rentenkasse eingezahlt, kann die Rentenversicherung Kosten für eine Umschulung übernehmen. Müssen wir krankheitsbedingt umsatteln, fragen wir bei der Krankenkasse nach Unterstützung.

[www.dekra-akademie.de/foerderprogramme/deutsche-rentenversicherung](http://www.dekra-akademie.de/foerderprogramme/deutsche-rentenversicherung)

**Gut zu wissen: Bildungskosten können wir steuerlich geltend machen.**

## Ab ins Netz

Wie unsere Expertin Barbara Rottwinkel-Kröber sagt: Netzwerke sind heute so wichtig wie nie. Was es neben Xing und LinkedIn noch so gibt:

### [www.bpw-germany.de](http://www.bpw-germany.de)

Die Business and Professional Women sind eines der größten Netzwerke für Unternehmerinnen und Angestellte auf allen Ebenen.

### [www.bsboffice.de](http://www.bsboffice.de)

Europas größter Berufsverband für Office-Administration.

### [www.buecherfrauen.de](http://www.buecherfrauen.de)

Buchhändlerinnen, Autorinnen und alle, deren Arbeit sich auf Bücher bezieht, sind hier willkommen.

### [www.nett-werk.com](http://www.nett-werk.com)

Für Managerinnen und Selbstständige aus den Bereichen Medien, PR, Marketing und Kommunikation.

### [www.win-women-in-network.com](http://www.win-women-in-network.com)

Das Portal ist vor allem für Selbstständige interessant, die sich überregional und europaweit vernetzen wollten.



## Infos und Adressen

### BUNDESVERBAND INITIATIVE 50PLUS

Umfassendes Portal, das z.B. auch Tipps zur Bewerbung hat. [jobnetzwerk.de/bvi50plus](http://jobnetzwerk.de/bvi50plus)

### PERSPEKTIVE50PLUS

Bei der Jobbörse können wir gezielt nach Angeboten 50+ suchen.

[www.perspektive50plus.de](http://www.perspektive50plus.de)

### JOBISJOB

Mit dieser Suchmaschine finden wir alle Stellenangebote der großen Jobbörsen.

[www.jobisjob.de](http://www.jobisjob.de)

## BUCH-TIPP



Die Autorin Ursula Widmann-Rapp nimmt uns in ihrem Ratgeber „Jobwechsel mit 50plus, gewusst wie!“ von unserer persönlichen Bestandsaufnahme bis zur praktischen Bewerbung mit. Alvin-Verlag, 24,98 Euro