

Bewerben nach der Karenz für den Wiedereinstieg

von Daria Huber | Juni 21, 2021 | Bewerbung | 1 Kommentar



„Bewerben nach der Karenz und mein Wiedereinstieg ins Arbeitsleben – wie genau soll ich denn das jetzt anstellen?!“

Auch bei solchen Fragen unterstützt Brigitte Kleinheinz,

Erfolgs-Coach für Working Mums, werdende Mama und leise Cookies

Frauen. Sie bietet Kurse und Online-Coachings an, in denen sie ihre Tipps und Strategien weitergibt. Die Elternzeit, Karriere und



Erfolgs-Coach Brigitte Kleinhenz

Weiterbildungsmöglichkeiten lassen oftmals ein großes Fragezeichen bei Frauen auftauchen, aber genauso wichtig sind auch **Selbstmanagement**, Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen, die zu oft Stress auslösen – hierbei kann Brigitte helfen. In einem Interview erzählt sie, worauf man bei dem Bewerben nach der Karenz für den Wiedereinstieg achten muss oder wie man mit dem Arbeitgeber am besten kooperiert. Was sind nun Brigittes Tipps und Tricks?

Der Wiedereinstieg nach Karenz oder Elternzeit – die Probleme

Jungen Müttern sausen Hunderte Fragen durch den Kopf, wenn es um das Thema "Arbeiten und Bewerben nach der Karenz" geht. Das schreckt natürlich ab und kann dazu führen, dass Frauen ihre eigenen Potenziale gar nicht voll ausschöpfen. Wichtig zu wissen: Sie sind nicht allein!

Brigitte, vor welchen Problemen stehen junge Frauen, wenn sie dich kontaktieren?

Meist fühlen sie sich **zerrissen**. Es plagt sie ein **schlechtes Gewissen** gegenüber ihrem **Kind** oder ihren Kindern. Andererseits geht ihnen der Gedanke nicht aus dem Kopf, dass sie doch nicht studiert haben, nur um zu Hause zu versauern und mit dem **Studium nichts anfangen** können.

Darüber hinaus können die eigenen **Eltern** ins Gewissen reden, indem sie sagen, dass sie den Nachwuchs nicht so früh in eine Krabbelstube oder den Kindergarten abgeben können.

Außerdem stehen sie folgenden Situationen und Gefühlen gegenüber:

- *"Ich habe Angst, zurückzukehren."*
- *"Ich will eigentlich gar nicht arbeiten."*
- *"Meine Stelle ist nicht mehr da."*
- Ein Anruf vom früheren Chef, der lauten kann: „Ich will Sie schon mal vorwarnen, im August, wenn Sie zurückkommen,

werden Sie betriebsbedingt gekündigt.“

Auf deiner Website liest man schon zu Beginn von Selbstzweifeln und schlechtem Gewissen bei jungen Frauen? Warum ist das so?

Das ist eine gute Frage.

Frauen fühlen sich von alters her schon für sehr viel verantwortlich. Früher waren sie das auch. Überlege mal, erst 1958 trat in Deutschland das Gesetz zur Gleichberechtigung von Mann und Frau in Kraft. Und trotzdem hat es bis 1977 gedauert, bis die Frau berufstätig sein durfte, ohne dass es nicht „mit ihren Pflichten in Ehe und Familie vereinbar“ gewesen war.

Aufgaben im Haushalt und in der Kindererziehung waren also klar der Frau zugeordnet.

Erst in der jüngeren Generation ändert sich das – zum Glück.

Aber viele Frauen bekommen es bisher noch von ihren Eltern vorgelebt. Da ist es schwierig, **Glaubenssätze** auszuräumen wie “Nur eine Mutter, die Zuhause bei den Kindern bleibt, ist eine gute Mutter” oder “Du kannst dein Kind doch nicht einfach abgeben!” oder “**Wozu** hast du **Kinder** in die Welt gesetzt, wenn du auch noch **Karriere** machen willst?”

Junge Frauen wollen, dass es allen in ihrer Umgebung gut geht.

Cookies

Und das macht ihnen ein schlechtes Gewissen.

Was bietest du jungen Müttern an, damit es nicht so weit kommt?

Jede Frau und auch jede Mutter ist anders. Als systemischer Coach achte ich dabei auf die Rollen und Funktionen, die sie hat und wir schauen uns an, was sie gerade braucht.

In **Einzelcoachings** arbeiten wir gezielt an ihren Themen. Wir schauen uns an, wo sie beruflich hin möchte, also welche **Ziele** sie hat. Welche Werte sie dabei begleiten und wie ihre **Stärken** und **Potenziale gefördert** werden. Glaubenssatzarbeit und Lösung von Blockaden mittels EMDR unterstützen den Prozess enorm. So wird die Selbstorganisationsfähigkeit der Klientin wiederhergestellt und wir knüpfen direkt an ihr Handlungspotenzial an. Es fasziniert mich immer wieder, was sich da über einen Zeitraum von drei Monaten alles tut und mit welcher Kraft und Energie meine Klientinnen ihren eingeschlagenen Weg verfolgen.

Seit diesem Jahr biete ich auch **Kleingruppen-Coachings** an. Der Vorteil ist, dass sich in einer geschlossenen Gruppe die Frauen untereinander auch gut zu anderen Themen austauschen können. Sie merken, dass sie nicht alleine sind.

Den Wiedereinstieg und das

Bewerben nach der Karenz erfolgreich planen

Erfolg beginnt schon damit, wenn man **zeitig beginnt, zu planen und zu überlegen**, wie das weitere Leben aussehen soll. Ob man den Arbeitsplatz behalten oder sich umorientieren möchte und so weiter. Ziele zu entwickeln und zu definieren, ist hierbei das A und O, bei dem Brigitte weiterhilft.

Wann beginnt man am besten damit, den Wiedereinstieg und das Bewerben nach der Karenz zu planen?

Das Bewerben nach der Karenz für den Wiedereinstieg plant man, ganz ehrlich, **bereits bevor die Frau schwanger ist**.

Es ist wichtig, zunächst mit dem **Partner** zu klären, wie es nach der Geburt eines Kindes weitergeht. Nur wenn beide Partner mit der **gemeinsamen Lösung** leben können, ist es auch eine gute Lösung. Egal wie die aussieht. Ob eine kurze Karenz oder bis die Kinder zur Schule gehen. Ob jeder der Partner mit der Arbeitszeit zurücksteckt, oder nur einer.

Wenn du das als Frau erst klären willst, wenn du bereits schwanger bist und du mit den Lösungen, die dein Partner für richtig hält, nicht einverstanden bist, dann ist – wie wir in

Deutschland sagen – das “Kind in den Brunnen gefallen”. Dann ist es zu spät. Und du sitzt als Frau im Zweifel in der Falle. Denn dann hast du den “schwarzen Peter” und kannst dir überlegen, wie du deinen heiß geliebten Beruf UND Kind auf die Reihe bekommst.

Das heißt, sich bestenfalls schon vor der Schwangerschaft überlegen, wo man arbeiten möchte, Gespräche mit dem Partner führen und dann an das Bewerben nach der Karenz denken.

Im Unternehmen bleiben oder neuen Job suchen – was ist besser?

Das hängt davon ab, ob dir dein Beruf, den du vorher ausgeübt hast, auch wirklich Spaß gemacht hat. Wenn nicht, dann schau mal zurück in deine Vergangenheit, bei welcher Tätigkeit in deiner Kindheit hast du die Zeit vergessen und deine Mutter musste dich dreimal zum Essen rufen? Dort könnte ein wertvoller Schatz für dich verborgen liegen.

Hast du Tipps, wie man seinen Job nach der Karenz behält?

Wenn du in deinem bisherigen Unternehmen bleiben

Cookies

möchtest, weil du Spaß hattest, dann **bereite** deinen **Wiedereinstieg bereits vor deinem Ausstieg vor**. Will heißen, sprich mit deinem, deiner Vorgesetzten, dass du auch während der Karenzzeit für ihn oder sie als Urlaubs- oder Krankheitsvertretung zur Verfügung stehst. Er wird dich so in guter Erinnerung behalten. 😊 Ob er dann wirklich bei dir anruft oder du ein mögliches Vertretungsangebot annimmst, kannst du dann immer noch entscheiden.

Bewerben nach der Karenz oder Elternzeit: Nutze dein Netzwerk!

Neu bewerben nach der Elternzeit: Wozu rätst du jungen Frauen?

Nutzt euer Netzwerk! Durch **Social Media** habt ihr ein eigenes Netzwerk, das noch viel zu wenig genutzt wird, um einen interessanten Job zu finden. Wenn du kommunizierst, dass du etwas im Bereich X suchst, wirst du schnell merken, da kennt jemand jemanden, der genau jemanden wie dich sucht. Trau dich!

Bewerben nach der Karenz als introvertierte Frau

Nicht selten befinden sich Frauen in der Lage, dass sie nicht nur junge Mutter sind, sondern auch eine introvertierte Persönlichkeit haben. Das ist nicht einfach, wenn man am Arbeitsplatz seine Meinung kundtun möchte oder einen neuen Schritt im Leben gehen will, wie sich zum Beispiel neu bewerben nach der Karenz.

Was versteht man unter “Introversion” und wie macht sich diese Eigenschaft am Arbeitsplatz bemerkbar?

Zunächst mal eines vorweg: Es gibt nicht den oder die Introvertierte und als Gegenpol den oder die Extrovertierte. Je nach Situation tragen wir Menschen immer beide Pole einer Persönlichkeitseigenschaft in uns.

Introvertierte werden in der Gesellschaft oft mit einem “Makel” stigmatisiert, sie werden als unbeholfen oder farblos angesehen. Dabei haben Intros – wie ich sie gerne bezeichne – enorme Stärken, für die uns die extrovertierten Menschen sehr beneiden. Ohne die introvertierte Joanne K. Rowling hätte es Harry Potter nie gegeben. Was wäre uns da verloren gegangen!

In der Arbeitswelt denken Introvertierte über ein Problem genauer nach und wollen es im Detail verstehen, bevor sie eine Lösung präsentieren. Das dauert zwar etwas länger als bei extrovertierten Kolleg:innen, aber dafür hat deine **Lösung**

Hand und Fuß und funktioniert auch.

Intros sind sehr gute Zuhörer:innen und Beobachter:innen. Sie können sehr gut **zwischen den Zeilen lesen** und merken schon, wenn sie in einen Raum kommen, wie die Stimmung ist, ohne dass irgendjemand etwas sagen muss. Sie spüren die emotionalen Schwingungen.

Am Arbeitsplatz ist es für Introvertierte wichtig, dass sie in ruhiger Umgebung arbeiten können. Großraumbüros mit konstantem Lärmpegel durch Telefon und Unterhaltungen von Kolleg:innen sind Gift für die Konzentration. Intros haben ein klares Bedürfnis: **weniger reden, mehr arbeiten**.

Ich bin selbst introvertiert, was ich viele Jahre nicht wusste. Und ganz ehrlich: Ich habe die Corona-Zeit mit Homeoffice so was von genossen! In Ruhe vor dich hinarbeiten. Konzentriert über Probleme nachdenken. Das war echt ein Traum.

Introvertiert und gleichzeitig junge Mutter sein – eine doppelte Herausforderung für den Wiedereinstieg und das Bewerben nach der Elternzeit?

Das ist in der Hinsicht eine Herausforderung, da Introvertierte sehr zur Perfektion neigen. Wenn dann noch Muttersein dazu kommt, musst du dich selbst immer mal an der Nase zupfen.

Denn deine Energie ist schneller verbraucht.

Mit einer guten Planung und einem entsprechenden Energiemanagement – sprich Achtsamkeit dir selbst gegenüber – funktioniert das wunderbar. Wichtig ist dabei, dass du dir **Zeiten NUR für DICH in deinem Kalender** einplanst und die auch konsequent machst. Da darf dann mal der Papa ran und du kannst dich auf deine berufliche Karriere fokussieren.

Vielleicht kristallisiert sich so heraus, wo du dich bewerben möchtest und welcher Job in Hinsicht auf deine individuelle Situation eine Lösung bietet.

Kannst du uns ein paar konkrete Bewerbungstipps für introvertierte junge Mütter nennen?

Zunächst meine ich, die Bewerbung von introvertierten Müttern unterscheidet sich nicht von anderen. Dazu rate ich:

1. Schau dir die **Unternehmen** an und horch in dich rein, wo du dich **wohlfühlst**.
2. Achte auf deinen künftigen Arbeitsplatz – du solltest zumindest ruhigere Räume als **Rückzugsmöglichkeiten** haben.
3. Triff **keine Ad-hoc-Entscheidung**, nur weil dich ein Personaler im Gespräch darauf drängt, dich schnell zu entscheiden. Frag einfach, ob du “noch mal eine Nacht drüber

schlafen kannst". Das wird dir niemand verwehren.

4. Frag im Vorstellungsgespräch nach, **ob neue Mitarbeiter einen Paten für die ersten drei Monate** zur Seite bekommen, der sie in alle Themen einführt. Das vereinfacht die Einarbeitung und hilft, ungeschriebene Unternehmensgesetze schneller zu erkennen. Und auch dabei, manches Fettnäpfchen zu umschiffen.

Die häufigsten Fragen junger Frauen und Mütter für Bewerbungen vor und nach Karenz und Elternzeit

Jede Bewerberin hat etliche Fragen, bevor sie sich daran macht, eine neue Bewerbung zu schreiben. Wir haben die häufigsten ausgewählt – danke für deine Antworten aus deinem reichhaltigen Erfahrungsschatz!

- **Soll ich meine Kinder in der Bewerbung anführen?**

→ Es gibt kein Gesetz, das dir vorschreibt, deine Kinder in der Bewerbung anzugeben. Kinder sind Privatsache und haben in einer Bewerbung nicht unbedingt etwas zu suchen. Es hat sich im Laufe der Zeit zwar so entwickelt, dass dieser private Status im Lebenslauf steht. Ich würde sie **nicht anführen** und **erst** dann, wenn ich im **Vorstellungsgespräch** gefragt werde, dazu etwas sagen und auch gleich betonen, dass die **Betreuung** der

Kinder **gesichert** ist.

- **Soll ich mein Alter als junge Frau angeben, wenn ich noch keine Kinder habe?**

→ Selbst wenn du dein Alter nicht angibst, erschließt sich anhand der Schul- und Studienzeit für jeden Personaler ein ungefähres Alter.

→ Das Alter würde ich **auf jeden Fall** angeben. Heute werden einige mit 22 Mutter und andere erst mit 43. Personaler schauen eher auf die Kompetenzen und ob die zur ausgeschriebenen Stelle passen.

- **Wie finde ich eine Teilzeitstelle?**

→ Was heißt für dich Teilzeit? 15, 20 oder 30 Stunden? Ist das dann eher eine 50-Prozent-Stelle oder kann es auch eine 75-Prozent-Stelle werden?

→ Wenn du dir vorstellen kannst, dass es auch eine **60-bis-70-Prozent-Stelle** werden könnte, dann bewirb dich **unbedingt auf Vollzeitstellen**. Wenn du eingeladen wirst, kannst du die Arbeitszeit immer noch im Vorstellungsgespräch ansprechen. So wirst du mit jedem Gespräch sicherer. Und ich habe es erlebt, dass Vorgesetzte sich plötzlich vorstellen konnten, aus einer Vollzeitstelle zwei Teilzeitstellen mit jeweils 60 % zu machen.

Verein engagiert, bringt das einen Vorteil?

→ Dann **auf jeden Fall in den Lebenslauf** damit! Das hilft dir im Bereich der sozialen Kompetenzen.

- **Ich könnte eine Stelle bekommen, zu der ich morgens und abends jeweils 1 Stunde fahren müsste. Die Stelle gefällt mir supergut.**

→ Überleg dir dein "Worst-Case-Szenario": Du bist gerade am Arbeitsplatz angekommen und der Kindergarten ruft an, deine Kleine übergibt sich schon zum zweiten Mal. Was dann? Hast du **Unterstützung** oder nicht?

→ Frag dich, ob es die Stelle wirklich wert ist, täglich 2 Stunden deiner Lebenszeit ohne deine Kinder auszuhalten. Oder ob so in den nächsten Monaten ein **möglicher Burnout** vorprogrammiert ist.

Es gibt immer eine Lösung

Junge Mutter oder eine introvertierte Frau zu sein, ist also gar nicht so einfach. Frühe Planung ist laut Brigitte Kleinhenz das A und O.

Wenn das familiäre Umfeld die Situation erschweren und einen das schlechte Gewissen plagt, ist es gut, seine Werte und Stärken zu kennen – dabei unterstützt Brigitte in Kursen und Coachings.

Vor allem für introvertierte junge Mütter kann sich der Wiedereinstieg als schwierig erweisen, da sie perfektionistisch bezüglich Arbeit und Muttersein sind.

In Sachen Job und bewerben nach der Karenz solltest du dir sicher sein, welche Arbeit du ausüben möchtest, wo du dich wohlfühlst und welche Kontakte du nutzen kannst – zum Beispiel über deine sozialen Netzwerke.

Darüber hinaus rät Brigitte, sich Zeit zu lassen, mögliche Szenarien mit dem neuen Arbeitgeber durchzuspielen und Lösungen in Bezug auf Kinderbetreuung zu finden.

Brigitte erreichst du am besten über ihre Website brigittekleinhenz.com, solltest du in so einer (ähnlichen) Situation stecken. Bei Schwierigkeiten bei deiner Bewerbung bist du schon auf der richtigen Website. **Nur Mut!**

Danke, liebe Brigitte, für das Interview und für die engagierte Zusammenarbeit!

Neueste Beiträge

Darf ich meine Bewerbung von ChatGPT schreiben lassen?

Bewerben nach der Karenz für den Wiedereinstieg

Lebenslauf schreiben und den CV-Parser verstehen

Arbeitszeugnis beilegen in Österreich und Deutschland

Bewerbung schreiben lassen

Kategorien

Allgemein

Bewerbung

Digitalisierung

Führungskräfte

Zauberhafte Angebote



Neueste Blogbeiträge

- [Darf ich meine Bewerbung von ChatGPT schreiben lassen?](#)
- [Bewerben nach der Karenz für den Wiedereinstieg](#)
- [Lebenslauf schreiben und den CV-Parser verstehen](#)

Anschrift

Susanne Huber-Schwarz
Bewerbungsservice
Auweg 17a, 6401 Inzing
Österreich

T: 0043 5238 20503

E: susanne@bewerbungsfee.at

Berufliche Netzwerke

[LinkedIn](#)

[Xing](#)