



Beruflicher Wiedereinstieg - schaffe ich das?

Letzte Aktualisierung: 24. Juni 2019

Was ist eigentlich ein beruflicher Wiedereinstieg?

Gemäss Wikipedia ist ein beruflicher Wiedereinstieg die Wiederaufnahme einer Erwerbstätigkeit nach einer beruflichen Auszeit. Der Anlass für die Auszeit vom Beruf kann dabei etwa eine Krankheit, eine Erziehungsphase oder Elternzeit, eine Phase von Arbeitslosigkeit oder ein Sabbaticals gewesen sein. Entsprechend kann es sein, dass während der Dauer der beruflichen Auszeit Krankengeld, Elterngeld oder Arbeitslosengeld bezogen wurde, bis ein beruflicher Wiedereinstieg gelingt.

Je nach Grund und Dauer der beruflichen Auszeit, des persönlichen Berufs- und Qualifikationsprofils, der eigenen familiären und finanziellen Voraussetzungen sowie den allenfalls vorhandenen, stützenden Möglichkeiten an einem zukünftigen Arbeitsplatz sind unterschiedliche Rahmenbedingungen gegeben, damit ein beruflicher Wiedereinstieg klappt. Egal ob dabei ein beruflicher Wiedereinstieg in Vollzeit- oder Teilzeit-Arbeit angedacht ist.

Typisch an allen diesen Situationen ist jedoch, dass es sich hier um eine Erwachsenen-Situation handelt. Das bedeutet, dass ein beruflicher Wiedereinstieg sehr oft vor dem Hintergrund vorhandener Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten betrachtet werden müssen, damit ein gewünschter beruflicher Wiedereinstieg effektiv erfolgreich organisiert werden kann.

Der Umfang all dieser Fragen nimmt recht schnell komplexe, eventuell auch entmutigende Dimensionen an. Ein beruflicher Wiedereinstieg wird damit auf die Person dahinter zurück geführt: Wieviel Zuversicht ist vorhanden? Welche Zweifel generiert ein geplanter beruflicher Wiedereinstieg? Was sind reale Bedenken, welche können zerstreut werden?

Zu diesen sehr wichtigen persönlichen Fragestellungen mehr in einem späteren Abschnitt. Zunächst einmal sind aber typische Vorsituationen zu erhellen, bei denen ein beruflicher Wiedereinstieg unterschiedliche Gründe und Voraussetzungen aufweist.

Der Klassiker: Beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit

Ein beruflicher Wiedereinstieg aus diesem Grund betrifft auch heute noch mehrheitlich Frauen. Nach Jahren der Kindererziehung sind diese älter und selbstständiger geworden. So dass bei der Frau und langjährigen Mutter wieder ein beruflicher Wiedereinstieg ins Auge gefasst werden kann.

Anfangs ist hier als beruflicher Wiedereinstieg oftmals erst eine Teilzeittätigkeit gewünscht. Denn auch wenn die Kinder nun schon grösser sind, so ist trotzdem immer noch ein funktionierendes Familienleben zu gewährleisten. Mit anderen Worten: Damit ein beruflicher Wiedereinstieg gelingt, muss die viel zitierte, in der wirtschaftlichen Praxis aber leider immer noch nicht sehr förderlich umgesetzte Vereinbarkeit von Familie und Beruf geprüft werden.

Ein wichtiges Element ist hierbei ist der Partner oder die Partnerin. Erhält man hier Verständnis und Unterstützung, so dass ein beruflicher Wiedereinstieg frei angegangen werden kann? Können die Betreuungs- und Erziehungsaufgaben sowie die Erfordernisse der Haushaltsführung so aufgeteilt werden, dass ein beruflicher Wiedereinstieg in einem gemeinsam besprochenen Umfang mit Elan angepackt werden kann?

Dazu kann es nötig sein, dass auch der Partner oder die Partnerin eine Reduktion der eigenen Arbeitszeit betrachten muss. Was wiederum finanzielle Fragen aufwirft, so dass ein beruflicher Wiedereinstieg so widersinnig es tönt, aus wirtschaftlichen Gründen erschwert sein kann.

Denn ein beruflicher Wiedereinstieg von Mütter ist schlussendlich ein beruflicher Wiedereinstieg von Personen, die oft für viele Jahre ausserhalb des Arbeitsmarktes waren. In dieser Zeit habe ihre Partner oder Partnerinnen eine jobmässige Entwicklung durchlaufen, häufig auch Weiterbildungen absolviert und nicht selten auch Karriere gemacht mit der Folge entsprechender Einkommensanstiege. Sie sind zum Hauptverdiener bzw. zur Hauptverdienerin in der Familie geworden. Ein beruflicher Wiedereinstieg des anderen Partnerteils lässt diesem oft nur noch den Erwerb eines Nebenverdienstes zu.

Konkret: In der Schweiz sind immer noch zu 92% die Männer die Hauptverdiener in einer Familie. Gemäss einer Erhebung der Eidgenössischen Koordinationskommission für Familienfragen EKFF haben nur ca. 63 Prozent der Schweizerinnen mit einem Partner und einem Kind unter sieben Jahre eine berufliche Tätigkeit. Eine grosse Zahl von Personen also, bei denen ein beruflicher Wiedereinstieg ein potenzielles Thema ist. Aber auch dann meistens nur eine Teilzeit-Beschäftigung.

Oder wie ist es mit dieser Kennziffer: Frauen stellen 80% der Teilzeitbeschäftigten in der Schweiz. Dagegen arbeitet nur jeder siebte Mann Teilzeit. Ist doch eine optimale Aufteilung, oder nicht?

Leider nicht, wird ein beruflicher Wiedereinstieg und die weiteren Karrierechancen von Frauen betrachtet. Teilzeitarbeit ist oft verbunden mit einer vergleichsweise geringeren Bezahlung, Einbussen bei der sozialen Absicherung und reduzierten Entwicklungs- und

Aufstiegschancen. Nicht gerade attraktiv, soll ein beruflicher Wiedereinstieg erwogen werden.

So verwundert es nicht, dass ein beruflicher Wiedereinstieg nicht nur häufig mit einer Teilzeitarbeit beginnt. Auch müssen sich die Wiedereinsteiger/innen oft zunächst mit hierarchisch tiefer gestellten Positionen begnügen. Mit entsprechend geringeren Löhnen im Vergleich zum Partner oder zur Partnerin.

Das führt dazu, dass ein beruflicher Wiedereinstieg für die Wiedereinsteiger/innen mit ihren niedrigeren Einkünfte meist bedeutet, die Einkommensausfälle des nun allenfalls auch nicht mehr zu hundert Prozent tätigen Partners resp. Partnerin in der Regel nicht genügend kompensieren können. Womit die erhoffte Arbeitszeitreduktion des Lebenspartners / der Lebenspartnerin schnell einmal aufgrund finanzieller Restriktionen an ihre Grenzen stösst. Manch beruflicher Wiedereinstieg scheitert schon hier.

Ein beruflicher Wiedereinstieg wird weiter erschwert dadurch, dass die Lohngleichheit zwischen Mann und Frau immer noch nicht Realität ist. Zwar konnten in der Schweiz in den letzten Jahren Verbesserungen festgestellt werden. Auch gibt es einzelne fortschrittliche Firmen, die es tatsächlich schon geschafft haben, die Lohngleichheit umzusetzen. Aber die Lohngleichheit sollte die Regel sein, nicht die Ausnahme.

Nebenbei bemerkt: Bei der O+I Academy haben wir es geschafft, die Lohngleichheit zu realisieren. Es gibt bei unseren Dozierenden bei Lohn und Entgelt keine Unterschiede ob Mann oder Frau. Auch ein beruflicher Wiedereinstieg in Teilzeit ist bei uns möglich und auch schon erfolgt.

Diese immer noch existierende geschlechterspezifische Lohn-Ungleichheit trifft natürlich gerade die Frauen noch einmal besonders, für die nach ihrer Mutterrolle ein beruflicher Wiedereinstieg angestrebt wird. Es gibt leider noch keinen Qualifikationsrahmen fürs Mutter sein, keine Arbeitszeugnisse oder Anerkennungsurkunden. So wird ein beruflicher Wiedereinstieg schnell einmal zum Spiessrutenlauf. Bei Bewerbungsgesprächen können sie schon fast entschuldigend klingend nur sagen, dass sie nun mal für viele Jahre Mutter waren.

Schwierig bei der ganzen Situation: Wenn Frau und Mutter dann nach ein paar Jahren Pause das Gefühl hat, ein beruflicher Wiedereinstieg sei wieder andenkbar, darf sie feststellen, dass der Arbeitsmarkt ihnen wenig Kredit zubilligt. Dies betrifft auch Männer, die zugunsten der Familie eine längere berufliche Auszeit nehmen. Aufgrund ihrer lückenhaften Erwerbsbiografie haben Eltern nach einer längeren Erziehungspause auf dem Arbeitsmarkt im Vergleich zu Job-Mitbewerbern respektive -Mitbewerberinnen ohne solche Unterbrüche die schlechteren Karten. Ein beruflicher Wiedereinstieg ist damit vor eine weitere Hürde gestellt.

Aus der Lücke im beruflich relevanten Lebenslauf folgt oft auch ein fragileres Selbstbewusstsein und Zweifel, ob ein beruflicher Wiedereinstieg mit Anschluss im gelernten Beruf überhaupt noch möglich ist. Diesem Thema ist ein eigener Abschnitt später im Text gewidmet.

Wie auch immer, hier braucht es definitiv noch ein gesellschaftliches Umdenken und mehr Risikofreude auch in der Wirtschaft, so dass ein beruflicher Wiedereinstieg auch in der realen Wirtschaftswelt bessere Aussichten auf Erfolg hat. Speziell die meist mit den Erziehungsaufgaben befassten Mütter haben ihre Belastbarkeit, Geduld, Sensibilität und Einsatzbereitschaft bewiesen, um nur einige positive Eigenschaften zu nennen. Dies sind positive persönliche Eigenschaften, so dass ein beruflicher Wiedereinstieg von diesen eigentlich begünstigt werden sollten.

Zwar wird aus Wirtschaftskreisen gerne kommuniziert, dass ein beruflicher Wiedereinstieg von bislang pausierenden Arbeitskräften willkommen sei. Generell betrachtet ist das sicherlich so, erhöht das doch das Angebot am Arbeitsmarkt für die Unternehmen.

Allerdings müssen die Unternehmen diesem bekundeten Interesse, dass ein beruflicher Wiedereinstieg von bislang dem Arbeitsmarkt absenten Arbeitskräften auch in ihrem Interesse sei, auch konkrete Anstellungen folgen lassen. Hier wäre ebenfalls das Personalwesen der Firmen gefordert, z.B. mit der Einbringung von Quotenregelungen und speziellen Programmen. So dass ein beruflicher Wiedereinstieg real gefördert wird.

Leider ist auch in der Politik der Punkt beruflicher Wiedereinstieg kaum ersichtlich. Andere Problematiken sind präsenter. Immerhin gibt es über die nach wie vor aktuelle und immer wieder mal belebte Lohngleichheits-Debatte eine flankierende Unterstützung. Speziell für Frauen wird ein beruflicher Wiedereinstieg gerne thematisiert. Oft auch verbunden mit Fragestellungen zur Teilzeitarbeit und der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Wiedereinstieg in den Beruf nach Unfall oder Krankheit

Je nach Länge des zeitlichen Arbeitsunterbruchs ist hier ein beruflicher Wiedereinstieg einfacher oder schwieriger.

Bei zum Beispiel Unfällen mit zeitlich überschaubarer Abwesenheit vom Job bleibt dieser meistens erhalten. Dies gilt auch für kürzere Krankheiten, nach deren Genesung der oder die Arbeitnehmer/in einfach ihre Tätigkeit wieder antritt und fortsetzt. In allen diesen Fällen ist ein beruflicher Wiedereinstieg eher unkompliziert.

Anders sieht es aus bei langwierigen Arbeitsunterbrüchen aufgrund eines schweren Unfalls oder einer schweren Erkrankung. Hier kann die Arbeitsstelle verloren gehen, so dass ein echter beruflicher Wiedereinstieg mit den dafür typischen Problematiken vorliegt.

Zwar gibt es für eine beschränkte Zeit noch die gesetzlichen vorgeschriebenen Lohnfortzahlungen des Arbeitgebers. Auch gibt es eine obligatorische Unfallversicherung und die meisten Arbeitgeber haben eine sogenannte Kollektiv-Krankentaggeld-Versicherung abgeschlossen, die auch bei Krankheit noch bis zu zwei Jahren zwischen 80 - 100% des Lohns entrichtet.

Aber nachher werden die Patienten ausgesteuert, das heisst sie landen im Sozialversicherungsnetz mit meist erheblichen Einkommenseinbussen. Sowohl für

Einzelpersonen als auch Familien kann das zur Existenzfrage werden. Weshalb ein beruflicher Wiedereinstieg oft genug nicht nur eine Option, sondern eine existenzbedingende Notwendigkeit darstellt.

Ist der Unfall oder die Krankheit dann endlich einmal überwunden, so dass ein beruflicher Wiedereinstieg möglich erscheint, so gilt es nun zu differenzieren: Ist eine die bisherige Arbeit verunmöglichende Behinderung zurück geblieben, oder ist ein beruflicher Wiedereinstieg mit einer vollständige Aufnahme der gewohnten Arbeit möglich?

Im ersten Fall der die bisherige Arbeit verunmöglichenden Behinderung muss eine Umschulung überlegt werden. Diese sogenannte Wiedereingliederung in die Arbeitswelt wird - nicht zuletzt auch aus eigenem Interesse - von der Invalidenversicherung unterstützt mit zahlreichen Hilfsmassnahmen. Eine echte Hilfe, wenn ein beruflicher Wiedereinstieg erreicht werden soll.

Der zweite Fall, bei dem ein beruflicher Wiedereinstieg der Aufnahme der gewohnten Arbeit entspricht, ist natürlich angenehmer. Dennoch nicht unbedingt einfach. Denn weil die die bisherige Arbeitsstelle verloren gegangen ist, müssen jetzt Stellenbewerbungen erfolgen, bis ein neuer Arbeitgeber für den Aufnahme einer Arbeit gefunden ist.

Auch hierbei gibt es Unterstützung, nämlich durch die Arbeitslosen-Versicherung. Jedoch auch wieder nur begrenzt auf ca. zwei Jahre. Aber auch die Arbeitslosen-Versicherung bietet Hilfe, damit ein beruflicher Wiedereinstieg bestmögliche Chancen hat.

Hat der oder die Arbeitssuchende bis dann keine neue Stelle gefunden, wird er/sie ausgesteuert und landet auch im Sozialversicherungsnetz. Natürlich auch hier mit den schon erwähnten empfindlichen Einkommens-Einbussen.

Dass die Aussteuerung aus Unfall- und Krankentaggeld oder aus der Arbeitslosenkasse nach etwa zwei Jahren Druck auf die Betroffenen ausübt, damit ein beruflicher Wiedereinstieg möglichst rasch und intensiv angegangen wird, ist ein zweischneidiges Schwert. Einerseits ist dieser Druck sicherlich gewünscht antreibend. Andererseits kann dieser Druck im Einzelfall für Betroffene auch zu viel werden und psychologische Probleme nach sich ziehen. Die dann wiederum die Erfolgsaussichten auf eine erfolgreiche Bewerbung und ein selbstbewusstes Vorstellungsgespräch schmälern. Wodurch ein beruflicher Wiedereinstieg verzögert werden kann.

Berufe mit Ablaufdatum - Beruflicher Wiedereinstieg mit "falscher" Berufserfahrung

In dieser Beziehung ist ein beruflicher Wiedereinstieg in zwei berufliche Szenarien unterscheidbar:

- Berufe wie Profisportler, Künstler, Politiker und andere, bei denen die bisherige Tätigkeit plötzlich in Frage gestellt sein kann aufgrund des Alters, neuer Moden

oder Abwahl. Hier ist ein beruflicher Wiedereinstieg häufig mit einer abrupten beruflichen Umorientierung verbunden.

- Berufe mit abnehmenden Zukunftsaussichten. Dazu werden Berufe gezählt wie Briefträger (aufgrund der zunehmend elektronischen Kommunikation nimmt der Bedarf für Briefpostleistungen ab), Landwirte (Substitution durch vermehrten Einsatz von Maschinen), Zählerableser (durch vernetzte Haustechnik können Zähler ihre Stände zunehmend automatisiert übermitteln) und einige mehr. Diese Berufe sind ob direkt oder indirekt stark betroffen vom immer leistungsfähigeren technologischen Wandel.

Auch hier kann die Notwendigkeit einer abrupten beruflichen Neuorientierung eintreten bei Stellenabbau bzw. Stellenverlust. Weil diese Berufe hinsichtlich ihrer Zukunftsaussichten keinen günstigen Trend haben, kann hier ein beruflicher Wiedereinstieg im erlernten Beruf innert nützlicher Frist schwierig bis unmöglich sein.

Beiden Szenarien ist also gemeinsam, dass die Betroffenen ihrer angestammten, bekannten Tätigkeit verlustig gehen und ein beruflicher Wiedereinstieg eine Umorientierung bedingt. Dabei entsteht eine ähnliche Situation wie beim schon vorgehend beschriebenen "Klassiker", der beruflichen Neuorientierung nach eine langjährigen Elternzeit.

Auch hier stehen die Personen vor der Situation, dass ihre bislang ausgeübte Tätigkeit für ihre berufliche Neuorientierung oft nur von begrenzter Übertragbarkeit sind. So dass ein beruflicher Wiedereinstieg nicht auf brauchbare frühere Arbeitserfahrungen zurück greifen kann.

Wenn zum Beispiel ein Profi-Fussballer ein gewisses Alter jenseits der dreissig erreicht, dann sind seine Tage als Aktivsportler irgendwann gezählt. Will er jetzt in die Privatwirtschaft gehen, z.B. in den kaufmännischen Bereich, welche diesbezüglichen Vorerfahrungen soll er ausweisen?

Loch im Lebenslauf - Loch im Selbstvertrauen?

Ja, sehr oft. Aus durchaus realen Gründen, so dass ein beruflicher Wiedereinstieg vom eigenen mangelnden Selbstvertrauen behindert werden kann.

Wie schon erläutert, führt eine längere Lücke im beruflichen Lebenslauf bei Wiedereinstiegs-Willigen oft zu Zweifeln, ob ein beruflicher Wiedereinstieg im bisherigen Tätigkeitsfeld wieder erreicht werden kann.

Denn es ist ja in der Regel nicht gerade so, dass man bei einem guten Job als einziger Bewerber oder als einzige Bewerberin bei einem Arbeitgeber anklopft. Je besser und interessanter die umworbene Arbeitsstelle, umso höher ist die Konkurrenz aus dem Arbeitsmarkt dafür. Ein beruflicher Wiedereinstieg wird damit noch schwieriger.

Während die Job-Konkurrenz nun voller Selbstvertrauen mit einer lückenlosen Erwerbsbiografie auftritt, ist ein beruflicher Wiedereinstieg nicht von solch einem Plus beflügelt. Dessen sind sie sich die Betroffenen sehr wohl bewusst, denen ein beruflicher

Wiedereinstieg auf dem Magen liegt. Speziell nach den ersten Absagen auf Arbeitsstellen, auf die man sich beworben hat.

Je länger die Kette an Bewerbungs-Absagen anhält, umso mehr sinkt die Zuversicht, dass ein baldiger beruflicher Wiedereinstieg möglich ist. Quälende, sich selbst in Frage stellende Gedanken keimen auf:

- Gibt es überhaupt noch eine Chance, dass ein beruflicher Wiedereinstieg in meinem Beruf klappt? Erfordert mein beruflicher Wiedereinstieg, dass ich eventuell weiter entfernte Arbeitgeber in Betracht ziehen muss? Wie vereinbare ich das mit meiner Familie?
- Bedingt mein beruflicher Wiedereinstieg eine Umschulung? Oder zumindest eine Weiterbildung im Sinne einer Spezialisierung auf meinem Berufsfeld? Was kostet das? Wird mein beruflicher Wiedereinstieg dann wirklich von besseren Aussichten auf dem Arbeitsmarkt begleitet? Oder wird das zu einer Investition für Nichts?
- Auch wenn mein beruflicher Wiedereinstieg dann bessere Chancen hätte: Bin ich überhaupt noch genügend lernfähig? Bin ich intelligent genug für eine anspruchsvolle Umschulung oder Weiterbildung, falls mein beruflicher Wiedereinstieg ein solche erfordert? Was spielt mein Alter für eine Rolle bei der Aufnahme von neuem Wissen?

Weil wir bei der O+I Academy in der beruflichen Erwachsenenbildung tätig sind und deshalb immer wieder mal Studierende in unseren Lehrgängen haben, die vor einer beruflichen Neuorientierung stehen oder bei denen ein beruflicher Wiedereinstieg in einen zukunftsfähigen Beruf zu bewältigen ist, sind wir mit diesen spezifischen Problematiken schon wiederholt konfrontiert worden.

Das Problem dabei für uns als Bildungsanbieter: Einerseits möchte man den Studierenden Mut machen, dass sie es schaffen. Andererseits gibt es aber auch klare Leistungskriterien, die es zu erfüllen gilt. Zudem gibt es in einem üblichen Lehrgang kein Gefäß, wie man Selbstvertrauen in sich selbst, in das eigene Denken und in die eigenen Potenziale entwickelt. Aber gerade ein beruflicher Wiedereinstieg hätte solches besonders nötig.

Wie diese komplexe Problemstellung lösen? Können wir als Bildungsanbieter überhaupt einen Beitrag dazu leisten zum Thema beruflicher Wiedereinstieg oder sind wir die Falschen dafür?

Die Diskussion darüber sind bei uns hochgewogt und haben über ein halbes Jahr lang andauert. Es formierten sich Gegner und Befürworter, ob ein beruflicher Wiedereinstieg auf die Agenda einer Weiterbildungsstätte gehört. Beide Lager hatten gute Argumente für ihre Sicht.

Die Gegner verfochten vor allem das Profil des klassischen Bildungsanbieters. Aus Ihrer Sicht war der Charakter der Ausgangslage zu psychologisch und damit nicht mehr in die Kernkompetenzen eines Weiterbildungsinstituts gehörend. Die spezifische Unterstützung von Situationen, bei denen ein beruflicher Wiedereinstieg im Zentrum steht, gehörte für sie nicht zum typischen Profil einer Schule.

Die Befürworter hingegen betonten den didaktischen und pädagogischen Fokus, den jedes seriöse Unternehmen der Bildungsbranche haben sollte. Für sie war es unter diesem Aspekt absolut denkbar, dass die O+I Academy einen Beitrag zu den Themen Lernen und den damit verknüpften positiven Effekten auf das Selbstbewusstsein der Studierenden zu leisten imstande wäre. Ja geradezu sollte. Damit würde zwangsläufig auch Gegebenheiten förderlich begegnet, bei den ein beruflicher Wiedereinstieg im Fokus stünde. Ohne dass dies besonders gesucht worden wäre.

So ging es mit Pro und Contra zum Thema beruflicher Wiedereinstieg wie erwähnt rund ein halbes Jahr hin und her. Dabei schälte sich dann doch eine gangbare Option heraus, wie fast im Nebenbei auch ein beruflicher Wiedereinstieg von Vorteil für die Betroffenen unterstützt werden kann. Mit folgenden Charakteristiken:

- Separates Gefäß bzw. ein eigenständiges Angebot.
- In einem zeitlich überschaubaren Rahmen (Seminar über ein paar wenige Abende, kein ausgedehnter Lehrgang).
- Modular aufgebaut, so dass Schwerpunkte gesetzt werden können.
- Entwicklung und Durchführung durch eine Dozierende oder einen Dozenten mit entsprechenden Kompetenzen und einer nachweislichen Affinität zum Themenkomplex. Dabei akzeptierend, dass es immer wieder Studierende geben wird, bei denen ein beruflicher Wiedereinstieg ein wichtiges Motiv ist.
- Unter der Prämisse "Durch Lerntechniken zum Lernerfolg und zum Selbstvertrauen" und nicht umgekehrt (d.h. didaktisch-pädagogischer Ausgangspunkt, keine "verkappte Psychotherapie").
- Mit Einbezug und Erörterung psychologischer Faktoren.
- Wodurch unter anderem auch ein beruflicher Wiedereinstieg begünstigt wird, ohne dabei auch andere Interessen wie Aufnahme einer Weiterbildung oder Stärkung des Selbstvertrauens zu vernachlässigen.

Nun, das war doch immerhin schon was! - Jetzt musste als nächstes eine geeignete Dozierende bzw. ein geeigneter Dozent gefunden werden, die oder der über die entsprechenden Kompetenzen und Affinität verfügte und gewillt war, den Aufwand auf sich zu nehmen und das Meer an möglichen Inhalten zum Thema zu strukturieren, zu priorisieren und daraus ein Seminar zu entwickeln.

Dabei stellte sich dann einer unserer Dozierenden als Glücksfall heraus: Ein gelernter Ingenieur, heute in der Unternehmensberatung mit Schwerpunkten Projekt- und Change Management tätig, langjähriger Dozent mit andragogischen (erwachsenen-bildnerischen) und psychologisch orientierten Zusatzausbildungen hatte das Interesse und stellte sich zur Verfügung. Dass auch Kunden vorhanden sein würden, bei denen gerade ein beruflicher Einstieg die Lebenssituation prägt, schreckte ihn überhaupt nicht. Besser konnten man es sich nicht wünschen!

In den folgenden Monaten wurden dann die Inhalte entwickelt und das Programm erstellt. Weitere engagierte Dozierende - nicht verwunderlich vor allem aus dem Lager der Befürworter eines möglichen Beitrages für Situationen, bei denen ein beruflicher Wiedereinstieg im Mittelpunkt steht - stellten sich zur Verfügung zur Überprüfung und

zur Qualitätssicherung. Deren Feedbacks flossen dann in das Angebot ein und sorgten für die Abrundung.

Dann kam die Praxistest: Die wichtigsten und nützlichsten Inhalte wurden studierenden Klassen als Exkurs angeboten und willkommen angenommen. Alle Studierenden bestätigten, dass sie in ihrer schulischen Laufbahn viel zu wenig über Lernmethoden und -techniken, Lernblockaden und psychologischen Faktoren erfolgreichen Lernens informiert worden sind. Dass sie solches gerne schon sehr viel früher gewusst hätten.

Das machte Mut! - Also wurde der erste komplette Kurs ausgeschrieben und nicht verwunderlich erfolgreich durchgeführt.

Entstanden ist dabei unser Seminar "Lernen lernen - richtig lernen", das im folgenden Abschnitt eingehender vorgestellt wird.

Zweifel überwinden - unser Seminar "Lernen lernen - richtig lernen"

(4 Abende / 16 Lektionen in Zürich City direkt beim Hauptbahnhof. Ab 16 Jahre.)

Nutzenargumente:

- ✓ Im Zentrum des Seminars steht der Mensch, die Anwendung seines Wissens in der Praxis und die Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten
- ✓ Zur Steigerung der kognitiven Fähigkeiten und des Selbstvertrauens zur besseren Bewältigung anspruchsvoller Lebenssituation wie beruflicher Wiedereinstieg, Umorientierung, Antritt einer neuen Stelle oder Aufnahme einer Weiterbildung
- ✓ In nur 16 Lektionen erreichen Sie eine Lernfähigkeit, von der Sie ein Leben lang profitieren
- ✓ Besser lernen geht in jedem Alter
- ✓ Selbst entwickelte Methode zur Unterstützung unserer Studierenden – die überdurchschnittlichen Prüfungserfolge unserer Studierenden sind kein Zufall
- ✓ Zentralste Lage direkt beim HB Zürich. Verschenden Sie keine wertvolle Zeit mit langen Anreisen
- ✓ Effiziente Lerngruppen (Maximal 16 Teilnehmende)
- ✓ Über 25 Jahre Erfahrung in Aus- und Weiterbildung
- ✓ Moderne Lernumgebung BYOD (Bring your own device): Sie können bei uns Ihr gewohntes Tablet, Notebook oder Smartphone mit genügend grossem Display zum Mitlesen von Lehrmaterialien für den Unterricht einsetzen
- ✓ Bestens qualifizierte Dozierende führen Sie zu Ihrem persönlichen Erfolg mit Herz, Profil und Engagement
- ✓ Entdecken Sie sich selbst!

Eignung:

- ☺ Teilnehmer jeglichen Alters ab 16 Jahren
- ☺ Mit dem Ziel, einmal im Leben das zu lernen, was vielen in der Schule nicht beigebracht wurde: Wie man richtig und erfolgreich lernt
- ☺ Mit systematischer Nutzung des Gehirns durch den Einsatz gehirngerechter Lerntechniken
- ☺ Zur Überwindung von Lernmühen und Lernblockaden und der Wiederentdeckung der Lernfreude
- ☺ Zur Reduktion von Prüfungsängsten
- ☺ Als Vorbereitung für Aus- und Weiterbildungen
- ☺ Zur Stärkung des Selbstvertrauens z.B. bei beruflichen Neuorientierungen oder wenn ein beruflicher Wiedereinstieg zu bewältigen ist

Inhalte:

- Block 1: Lektionen 1 – 4
 - Einführung
 - Richtig dokumentieren
 - Gehirn und Informationen
 - Lernvorgang
 - Persönlicher Lernstil
 - Gehirntraining 1
- Block 2: Lektionen 5 – 8
 - Lerngeschwindigkeit
 - Lernen mit System
 - Glaubenssätze
 - Gehirnwellen
 - Lernmotivation
 - Prüfungsangst
 - Gehirntraining 2
- Block 3: Lektionen 9 – 12
 - Mind Model
 - Unterbewusstsein
 - Mentale Programmierung

- Binaural Brainwave Technology
- Prüfungen besser bestehen
- Schnelles Lesen
- Gehirntraining 3
- Block 4: Lektionen 13 – 16
 - Lernenergie
 - Konzentration
 - Meine Lerntechnik
 - Memorisieren
 - Gedächtnis verbessern
 - Digitale Medien
 - Individueller Lernplan

Weitere Details wie die konkreten Durchführungstermine, Seminargebühr, Eignung, Zulassungsbedingungen und sonstige ergänzende Angaben finden Sie auf unserer Website unter [Seminare](#).

Ein beruflicher Wiedereinstieg mit Hilfe - nützliche Adressen

Für Personen, bei denen ein beruflicher Wiedereinstieg das Ziel ist, können gegebenenfalls auch noch Beratungsangebote wie die folgenden nützlich sein:

- Das Berufsinformationszentrum BIZ des Kantons Zürich hat Standorte in Horgen, Kloten, Meilen, Urdorf, Uster, Winterthur, Zürich, Zürich-Oerlikon.

Es unterstützt sie bei der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung sowie bei allen Fragen rund um Arbeit, Weiterbildung, beruflicher Wiedereinstieg und Laufbahn.

In den Infotheken an den BIZ-Standorten steht ein umfassendes Angebot an Informations- und Dokumentationsmaterial zur Verfügung. So wird ein beruflicher Wiedereinstieg klarer.

- Laufbahnzentrum der Stadt Zürich

Das Laufbahnzentrum der Stadt Zürich unterstützt und berät Erwachsene, Jugendliche und Erwerbslose in allen Berufsfragen. Egal ob es sich um Ihre erste Jobwahl, um eine neue berufliche Richtung, um eine Weiterbildung handelt oder ein beruflicher Wiedereinstieg geplant ist.

- frau - frau arbeit weiterbildung, Laufbahngestaltung von Frau zu Frau, in Bern

fraw ist seit 1980 ein Verein und arbeitet als Nonprofit-Organisation. fraw berät und informiert Frauen und Männer in Berufs- und Vereinbarkeitsthemen:

- Berufliche Standortbestimmung und Laufbahngestaltung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Berufliche Entwicklung und Weiterbildung
- Beruflicher Wiedereinstieg nach familiär- oder arbeitsmarktbedingtem Erwerbsunterbruch
- Stellensuche und Erwerbslosigkeit

Wir begleiten, beraten und unterstützen Sie in Veränderungsprozessen sowie in Umbruch- und Neuorientierungsphasen mit dem Ziel, dass ein beruflicher Wiedereinstieg möglich wird. Ihre individuellen Lebenskontexte werden mit einbezogen. Wir arbeiten mit bewährten, systemisch lösungsorientierten Methoden aus den Bereichen Beratung, Coaching und Erwachsenenbildung.

Der direkte Weg zum Ziel: In einer Standortbestimmung gewinnen Sie Klarheit über Ihre Situation und planen konkrete nächste Schritte, damit ein beruflicher Wiedereinstieg gelingt.

- ☞ Hinweis: Die meisten Kantone bieten Hilfsangebote für ihre Einwohner in ähnlicher Art wie die hier aufgeführten Angebote des Kantons Zürich. Erkundigen Sie sich bei ihrer kantonalen Verwaltung.

Machen Sie einen Plan! - Zehn einfache Checkfragen hierzu:

Ein beruflicher Wiedereinstieg erstreckt sich manchmal über eine längere Phase. Um diese gezielt zu nutzen und durchzuhalten, ist es meist sinnvoll, sich einen Plan oder zumindest eine Checkliste zu erstellen.

Die folgenden zehn einfachen Checkfragen sind natürlich nicht abschliessend zu verstehen. Können Sie aber für einen Einstieg unterstützen bei ihrer Planung, wie ein beruflicher Wiedereinstieg am besten gelingt:

1. Unterstützt mich mein Partner / meine Partnerin, wenn ein beruflicher Wiedereinstieg mein Wunsch ist?
2. Ist mein Lebenslauf aktuell?
3. Habe ich alle meine Arbeitszeugnisse?
4. Habe ich alle meine Aus- und Weiterbildungszeugnisse?
5. Weiss ich, wie ein guter Bewerbungsbrief aussieht? Auch in meiner konkreten Situation, bei der ein beruflicher Wiedereinstieg den Rahmen bildet?
6. Kenne ich die grössten Jobportale der Schweiz wie zum Beispiel jobs.ch, jobchannel.ch (Meta-Anbieter verschiedener berufs- und ortsspezifischer Jobportale wie z.B. ingenieur-job.ch, zuercher-jobs.ch usw.), indeed.com (generalistische Suchmaschine den ganzen Arbeitsmarkt abdeckend), neuvo.ch (auch für temporäre Stellen, Sommerjobs, Praktika und Lehrstellen) usw.?

Machen mir die dortigen Job-Angebote Mut, dass mein beruflicher Wiedereinstieg über kurz oder lang klappen wird?

7. Ist mein Freundschafts- und Bekanntenkreis informiert, dass bei mir ein beruflicher Wiedereinstieg geplant ist?
8. Kenne ich die grössten Arbeitgeber in meiner Zielumgebung? (z.B. "Was sind die grössten Unternehmen in Zürich?" - einfach mal bei Google eingeben und sich überraschen lassen, wie einfach solche Infos im Internet zu finden sind). Habe ich Spontanbewerbungen bei diesen in Erwägung gezogen, so dass mein beruflicher Wiedereinstieg zusätzlichen Schwung erhält?
9. Ein beruflicher Wiedereinstieg beschäftigt den Kopf: Steigen bei mir beim Gedanken daran Zweifel und Ängste hoch? (Erwägen Sie einen Besuch unseres Seminars "Lernen lernen - richtig lernen")
10. Mein geplanter beruflicher Wiedereinstieg wirft viele Fragen auf. Brauche ich Beratung? (Siehe vorhergehender Abschnitt "Nützliche Adressen")