

Wiedereinstieg ins Erwerbsleben

**Checkliste mit Bewerbungstipps für
Wiedereinsteigerinnen**

Eine Empfehlung des Gleichstellungsbüros

Wie bewerbe ich mich richtig?

◆ Machen Sie für sich selbst eine Standortbestimmung

Sollte Ihnen diese Analyse schwerer fallen als Sie angenommen haben, scheuen Sie sich nicht, eine externe Beratung in Anspruch zu nehmen. Ein objektiver Standpunkt hilft oft bei der Abklärung von Bedürfnissen und bei der Vorwegnahme oder Lösung auftauchender Schwierigkeiten.

Wer bin ich?	Was will ich?	Wohin will ich?	Termine	Notizen
Alter, Ausbildung, Berufliche Erfahrung, Weiterbildung, Sprachen, Erfolge, usw.	Weiterbildung, Beziehungen/ Netzwerke, Selbständigkeit, grössere Verantwortung, Karriere, Gehalt, Grösse des Arbeitspensums	Selbständigkeit, eigenes Unternehmen, Kaderposition		

◆ Die Stellensuche

Nützen Sie immer persönliche Beziehungen und fragen Sie zuerst bei der früheren Arbeitsstelle nach! Teilen Sie Ihrem Bekanntenkreis mit, dass Sie eine Stelle und welche Sie suchen.

Informations- und Kontaktmöglichkeiten über Stellen

Stelleninserate	Stellensuche	Initiativbewerbung
in Tageszeitungen, Fachzeitschriften, Teletex, Internet	über Personalvermittlungen	bei jenen Unternehmen, die Sie am meisten interessieren und wo sie Ihre Fähigkeiten am besten einsetzen können

◆ Die Bewerbung

Prüfen Sie, welche Art der Bewerbung das Unternehmen bevorzugt. Ist nur eine Postadresse angegeben, wird der traditionelle schriftliche Weg gewünscht. Wird eine E-Mail-Adresse angegeben, kann die Bewerbung auch "Online" erfolgen.

Das Bewerbungsschreiben ist eine Werbung in eigener Sache, die Sie der zukünftigen Arbeitsstelle unterbreiten. Es soll so kurz wie möglich, aber auch so informativ wie möglich sein. Das Begleitschreiben darf einen persönlichen Stil haben.

6 Punkte, die ein Bewerbungsschreiben enthalten muss

Soll Interesse wecken zum Weiterlesen	Sich auf die angebotene Stelle beziehen	Erklären, warum Sie sich gerade für diese Stelle bewerben	Erklären, warum Sie glauben, diesen Anforderungen zu entsprechen	Eine Aufforderung zum Handeln enthalten	Den Zeitpunkt des Stellenantritts angeben
---------------------------------------	---	---	--	---	---

Die traditionell-schriftliche Bewerbung enthält folgende Unterlagen

Foto	Lebenslauf	Arbeitszeugnisse	Schul- und Hochschulzeugnisse
Aktuell Adresse auf Rückseite	mit PC geschrieben, Format A4, nicht gefaltet und nicht geheftet in einer Mappe, Versand in C4 Couvert	In Kopien	In Kopien

Was ein Lebenslauf in Stichworten enthalten sollte

Persönliche Daten	Ausbildung	Berufliche Erfahrungen	Weiterbildung	Interessen und ausserberufliche Tätigkeiten	Referenzen
Vorname, Name, Adresse, Telefon, Geburtsdatum, Staatsangehörigkeit, Zivilstand, Kinder, Aufenthaltsbewilligung, wenn vorhanden	Schulen und Beruf Von - bis	von - bis (chronologisch retour)	Sprachen, Auslandsaufenthalte, Informatikkurse, usw.	Hobbys, Freiwilligenarbeit usw.	

Regeln für die Online-Bewerbung

Informationen über das Internet einholen	Immer den Fragebogen ausfüllen!	Kurzlebenslauf, Bewerbung mit genauem Bezug auf Position und Unternehmen, Titel oder Referenznummer der Anzeige nennen	Nach einer Woche ohne Reaktion telefonisch oder per E-Mail nachfragen	Die Bewerbungsmappe erst senden, wenn Sie dazu aufgefordert werden	Schriftliche Unterlagen vorbereiten
--	---------------------------------	--	---	--	-------------------------------------

◆ Das Vorstellungsgespräch

Bereiten Sie sich sorgfältig darauf vor. Lesen Sie das Inserat, für das Sie sich bewerben und Ihren Lebenslauf vorher nochmals gründlich durch. Informieren Sie sich vor dem Gespräch über das Unternehmen und notieren Sie auch Ihre Fragen. Stellen Sie sich z.B. auf folgende mögliche Fragen ein:

Kenntnisse über das Unternehmen, Lebenslauf, Aus- und Weiterbildung, Stärken/Schwächen, Zusammenarbeit, Persönliche Ziele, Verfügbarkeit, Freizeit, Referenzen, Lohnvorstellung, usw.

Hier noch ein paar praktische Hinweise für einen erfolgreichen Gesprächsverlauf

- Kleiden Sie sich bequem und korrekt, bzw. zielgruppenkonform.
- Rechnen Sie genügend Zeit ein für den Hinweg. Pünktliches Erscheinen ist wichtig.
- Halten Sie Blickkontakt. Zeigen Sie offen Ihr Interesse und hören Sie aufmerksam zu.
- Geben Sie mehrere Berufe wie den gelernten Beruf, Hausfrau, Mutter, usw. an.
- Betonen Sie Ihre Qualifikationen, die in der Familienphase notwendig waren, wie Kompetenz, Belastbarkeit, Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit,... diese können Einfluss auf die Lohnhöhe haben.
- Geben Sie Ihre Lohnvorstellungen bekannt.
- Bleiben Sie ruhig.
- Antworten Sie ehrlich.

Beim Vorstellungsgespräch geht es in erster Linie um Fragen wie: Ist die Bewerberin den Anforderungen der Stelle gewachsen? Interessiert Sie die Stelle? Passt Sie als Mensch zu uns?

Denken Sie daran, dass das Vorstellungsgespräch einer der Wege zum Ziel ist. Es wird meist ergänzt durch das Einholen von Referenzen und manchmal durch einen Test oder/und ein graphologisches Gutachten.

Möchten Sie sich noch mehr in die Themen Bewerbung und Vorstellungsgespräch vertiefen? Beachten Sie auch die Buchtipps im infra spezial "Wiedereinsteig".

Viel Erfolg!

Steigen Sie vorübergehend aus dem Beruf aus?

Denken Sie jetzt schon an den späteren Wiedereinstieg!

- Teilen Sie dem Unternehmen bei einem vorübergehenden Austritt mit, dass Sie an einem Wiedereinstieg interessiert sind.
- Informieren Sie das Unternehmen über den absehbaren Zeitpunkt des Wiedereinstiegs.
- Steigen Sie nicht ganz aus dem Beruf aus. Kann Ihnen das Unternehmen in der Zwischenzeit Teilzeitarbeit, eine Stelle im job-sharing oder Ferienvertretungen anbieten?
- Informieren Sie sich regelmässig über das Tagesgeschehen.
- Nützen Sie weiterhin die Weiterbildungsangebote des Unternehmens und anderer Bildungseinrichtungen.
- Bleiben Sie mit dem Unternehmen in Kontakt.
- Bitten Sie um Zusendung von Firmeninformationen.
- Zeigen Sie Interesse für ein Praktikum oder eine Einführung in andere Abteilungen des Unternehmens.
- Bauen Sie sich rechtzeitig ein soziales Netz für die Kinderbetreuung auf.
- Bleiben Sie mit ehemaligen Kolleginnen und Kollegen in Kontakt.