

# LUST AUF EINEN NEUEN JOB?

60 Prozent aller Angestellten können sich gerade einen Jobwechsel vorstellen. Sechs Frauen erzählen, wie er tatsächlich gelungen ist. Plus: Tipps von Karriereexpertinnen

**Text:** Saskia Aaro, Edith Einhart



# 1.

## WARUM SIND DIE CHANCEN JETZT SO GUT?

*Weil Angestellte gesucht werden wie nie.*

*„Viele Firmen suchen händeringend nach Kandidatinnen“, so Expertin Silke Jena. Der Trend wird sich noch verschärfen, denn ab 2025 werden die geburtenstarken Jahrgänge der sogenannten Babyboomer in Rente gehen. Dann bleiben viele Stellen unbesetzt.*

# 2.

## WIE LEGE ICH AM BESTEN LOS?

*„Halten Sie sich an die 72-Stunden-Regel“, rät Jobcoach Insa Budde. „Kommt Ihnen der Gedanke zu wechseln, werden Sie in den nächsten 72 Sekunden, dann 72 Minuten und schließlich 72 Stunden aktiv.“ Konkret heißt das: Rund 72 Sekunden googelt man neue Jobmöglichkeiten und Stellenanzeigen. 72 Minuten lang stellt man erste Bewerbungsunterlagen zusammen und drei Tage geht man erste Bewerbungsschreiben an. Um am Ball zu bleiben, wiederholen.*

## »Mein alter Job hat mir einfach nie Freude bereitet«

### JENNY BÖHME (39)

*arbeitete früher als Controlllerin. Inzwischen ist sie erfolgreiche Food-Bloggerin*

„Schon im BWL-Studium haben mich die Mensa-Essenspläne mehr interessiert als der Uni-Stoff. Und das blieb auch so: Der Job als Controlllerin war mir viel zu trocken. Dann wurde ich schwanger – ich bekam drei Kinder innerhalb von vier Jahren. Meinen Job vermisste ich in diesen Jahren nie. Stattdessen beschäftigte ich mich viel mit Kinderernährung und fand Freude daran. Ich nutzte die Elternzeit dann sogar, um ein Fernstudium zur Ernährungsberaterin zu machen, und teilte anschließend mein Wissen mit anderen Eltern im Internet. So entstanden meine beiden Blogs [breirezept.de](#) und [familienkost.de](#). Ich nutzte jeden noch so kurzen Mittagsschlaf der Kinder, um daran zu arbeiten. Das Feedback war positiv: Es gab viele Familien, die nach gesunden und einfachen Rezepten suchten. Nach der Elternzeit setzte ich alles



auf eine Karte und begann, Vollzeit an meinen Blogs zu arbeiten. Mit Erfolg: Nach fünf Jahren habe ich Hunderttausende Abonnenten auf Social Media-Plattformen und beschäftige fünf Mitarbeiterinnen. Ich habe inzwischen Kochbücher geschrieben und verdiene Geld mit der Werbung auf meinen Blogs. Mein Job macht mich jeden Tag aufs Neue glücklich.“





---

## »Mit Mitte 50 habe ich einen Neustart hingelegt«

---

### **SIMONE KLINGE-OTTO (58)**

*wollte raus aus dem Hamsterrad. Heute lebt sie als Stylistin (klinge-otto.de) auf einem Bauernhof*

„Beruflich war ich eine Senkrechtstarterin, mit 20 Jahren wurde ich Deutschlands jüngste Friseurmeisterin. Mit 21 hatte ich meinen ersten Salon. Und so ging es die nächsten Jahrzehnte weiter: Ich arbeitete und feierte viel. Und dann kam der Corona-Lockdown. Eine Zwangspause, in der ich mit Mitte 50 zum ersten Mal innehielt und in mich hineinhörte. Da wurde mir bewusst, dass ich eigentlich immer als Stylistin hatte arbeiten wollen. Und dass ich mich nach mehr Ruhe sehnte. Also gab ich meinen Salon in Innenstadt-Toplage auf. Und wohne heute mit meinem Mann auf einem Bauernhof im Münsterland. Hier empfangen auch meine Klientinnen. Ich helfe Frauen ab 50 mit wenig Aufwand richtig gut auszusehen. Das macht mir riesigen Spaß. Viele Bekannte hielten mich für verrückt, als ich mein altes Leben aufgab, aber mein Mann stärkte mir immer den Rücken. Und es hat sich gelohnt: Wir genießen es, dass wir mehr Freizeit zu zweit haben. Und zum ersten Mal gibt es bei mir auch so was wie Me-Time. Herrlich!“

---

## »Nach vielen Jahren im Job habe ich noch mal eine neue Ausbildung begonnen«

---

### **ANNA DA SILVA (34)**

*war Grafikerin und hat etwas ganz anderes ausprobiert: eine Ausbildung zur Zollbeamtin*

„Mit Anfang 30 noch mal eine ganz neue Ausbildung machen? Ich war lange unsicher, ob das eine gute Idee ist, aber inzwischen weiß ich: Ich habe alles richtig gemacht! Meine kreative Arbeit als Grafikerin bei Zeitschriften mochte ich zwar gerne, aber mir war auch sehr bewusst, dass die Branche unsicheren Zeiten entgegengeht. Und so begann ich, mich nach Alternativen umzuschauen. Als dann Bekannte begeistert von ihrer abwechslungsreichen Arbeit beim Zoll erzählten, weckte das mein Interesse: Die Arbeit schien abwechslungsreich – vom Bürojob bis zur Grenzkontrolle ist alles dabei. Das fand ich spannend, weshalb ich mich nach der Elternzeit vor zwei Jahren bewarb und genommen wurde – wenn alles gut geht, schließe ich die Ausbildung noch dieses Jahr ab. Das Einkommen als Beamtin ist solide und die Arbeit extrem familienfreundlich. Ich weiß jetzt genau, was ich bis zur Pensionierung machen werde und dass ich immer eine finanzielle Sicherheit haben werde. Das war mir wichtig.“



### 3.

#### KANN ICH MEHR VERDIENEN?

*Das kann gut sein. Wer die Firma wechselt, verdient im Schnitt um 7 Prozent mehr. Übernimmt man in der gleichen (etwa durch eine Fortbildung) oder neuen Firma mehr Verantwortung, kann das Gehalt um bis zu 20 Prozent steigen. Über die Gehälter einzelner Branchen bietet [karrierebibel.de](http://karrierebibel.de) einen guten Überblick.*

### 4.

#### WIE FINDE ICH HERAUS, WAS ICH BRAUCHE?

*„Starten Sie als Erstes mit der grundlegenden Frage: Möchte ich wirklich den Beruf wechseln oder gibt es etwas anderes, das mich stört? Was ist nicht so, wie ich es mir wünsche? Die Routine? Meine Chefin? Der Stress? Bin ich unterfordert? Beleuchten Sie all das genau, um mehr Klarheit zu bekommen, was Sie wirklich brauchen“, so Jobcoach Anna Sadiku. So finden Sie heraus, welches Arbeitsumfeld Sie zufriedener machen könnte.*

### 5.

#### SOLLTE ICH ALLE JOBANFORDERUNGEN ERFÜLLEN, UM MICH ZU BEWERBEN?

*„Niemand muss alle Kriterien einer Stellenanzeige erfüllen“, weiß Jobexpertin Insa Budde. „Kaum ein Bewerber tut das und das weiß auch der Arbeitgeber. Stellenanzeigen sind eine Wunschliste, mehr nicht.“ Viel wichtiger ist es, als Bewerberin klar zu machen: Warum will ich genau diese Stelle, warum passe ich dorthin? „Ich habe ein gutes Gespür für Kunden und finde so die Wohnung, die genau zu ihren Bedürfnissen passt“ wäre etwa ein Satz, wenn Sie sich als Immobilienexpertin bewerben.*

### 6.

#### WELCHE BRANCHEN SIND GUT FÜR DEN QUEREINSTIEG?

*„Der öffentliche Dienst bietet sehr gute Chancen“, sagt Jobexpertin Silke Jena. Die speziellen Fachfertigkeiten muss man nicht mitbringen, sie werden in internen Trainings vermittelt. „Um eine Stelle zu finden prüfen, in welchen Behörden in der Umgebung es wirklich Bedarf gibt“. Viele Quereinsteiger setzen derzeit auch auf Tätigkeiten wie Finanzberater, Einkäufer, Logistiker oder Sozialmanager (etwa in der Kinder- und Jugendhilfe oder im Personalmanagement) und lernen hierfür in Abendschulen oder im Fernstudium BWL oder Sozialwesen. Mehr Infos: [arbeitsagentur.de](http://arbeitsagentur.de), Stichwort: Beruf wechseln*





---

»Ich habe von Anfang an meine Idee geglaubt«

---

**CAROLINE HERRMANN-LAUENSTEIN (55)**

*war Maskenbildnerin bis sie ihr eigenes Modelabel „Die Rockmacherin“ gründete*

„Alles kam ins Rollen, weil ich nach einem Trachtenrock suchte, den ich im Alltag ebenso wie am Abend tragen konnte. Ich fand keinen! Da ich schon immer gerne nähte, machte ich mir den Rock kurzerhand selbst. Kurz darauf sah ihn eine Händlerin auf einem Markt in Bayern und fragte mich, ob ich für sie eine ganze Kollektion in diesem Stil entwerfen würde. Ich machte mich sofort ans Werk und landete meinen ersten Bestseller: 80 Röcke waren sofort verkauft, die Nachfrage riesig. Ein tolles Gefühl! Ich gründete daraufhin mein erstes Modelabel, überzeugt, dass schon alles gut gehen wird. Schlaflose Nächte bereitete mir allerdings, dass ich unbedingt fair in Deutschland produzieren wollte. ‚Das macht Deine Mode zu teuer, die kauft keiner‘, mahnten Zweifler. Das wollen wir doch erst mal sehen dachte ich, und behielt recht: Heute habe ich ein Unternehmen mit acht Mitarbeiterinnen. Ich kann nur jeder Frau raten: Glaube an Deine Idee und mach vor allem auch bei Schwierigkeiten weiter, gib nicht auf!“

## 7.

### WIE MACHE ICH AUF MICH AUFMERKSAM?

*Ganz wichtig sind aktualisierte Profile auf sozialen Jobnetzwerken wie LinkedIn und Xing. „Oft suchen hier Personaler, bevor eine Stelle überhaupt ausgeschrieben wird,“ so Beraterin Insa Budde. Posten Sie alle 3 Monate einen Beitrag (etwa einen interessanten Artikel mit Jobbezug), um auf sich aufmerksam zu machen. Am meisten gelesen werden Posts übrigens zwischen 7 und 10 und 17 und 18 Uhr am Donnerstag. Es gibt auch immer mehr branchenspezifische Frauennetzwerke, die Sie nutzen können. Setzen Sie zudem auf persönliche Kontakte wie ehemalige Kollegen und informieren Sie Freunde und Bekannte, dass Sie sich umschauen.*

## 8.

### WELCHE JOBPORTALE MACHEN SINN?

*StepStone und Indeed gehören zu den größten und bekanntesten Jobportalen, aber auch Stellenanzeigen.de, Jobware und Jobstairs wurden sowohl von Arbeitgebern als auch Arbeitnehmern als sehr positiv bewertet. (Quelle: Analyse unter 72.000 Bewerber und über 19.000 Arbeitgebern vom Institute for Competitive Recruiting (ICR), Heidelberg*

## 9.

### BIN ICH MIT 45 ZU ALT, UM ETWAS NEUES ZU FINDEN?

„Nein, auf gar keinen Fall!“, sagt Jobexpertin Silke Jena. „Wir haben Fachkräftemangel, Arbeitnehmer können selbstbewusst auftreten.“ Bewerberinnen im Alter zwischen 35 und 50 werden sogar gezielt gesucht. Lebens- und Berufserfahrung sind eine wichtige Ressource für Firmen, scheuen Sie sich also nicht, Ihr über die Jahre erworbenes Know-how zu betonen.

## 10.

### WIE WEISS ICH, WAS ICH NOCH ALLES KANN?

„Sogenannte Randfähigkeiten werden oft unterschätzt. Schuld daran ist unser Schulsystem, welches nicht ganzheitlich fördert und fordert“, sagt Jobcoach Anna Sadiku. Überlegen Sie: Wofür werden Sie von Kollegen im Job häufig und gerne zurate gezogen? Was würden Freunde sagen, worin sind Sie besonders gut? Bei welchen Beschäftigungen kommen Sie in einen Flow-Zustand und schauen nicht mehr auf die Uhr? Hier könnte ein noch unbeachtetes Talent liegen, das sich zu einem neuen Beruf ausbauen lässt.

## »Ich sah in meiner Arbeit keinen echten Sinn mehr«

### TINA NOLLAU (49)

sah irgendwann nicht mehr den Sinn in ihrer Arbeit als Journalistin und ist heute Kinderfrau

„Ich hatte Traumjobs: Journalistin bei Hochglanzmagazinen, PR-Beraterin und Angestellte in einem Buchverlag. Ich liebte all diese Jobs, trotz Stress, Überstunden und Megadruck. Tief drinnen aber fragte ich mich manchmal: Wie sinnvoll ist meine Arbeit? Dann starb mein Vater, ich hatte ihn einige Monate gepflegt, stellte von da an alles radikal infrage. Ich wusste nicht, wohin die Reise gehen sollte und buchte deshalb einen Job-Coach. Er fragte mich: Als was würdest du arbeiten wollen? Ohne lange nachzudenken, sagte ich: „Als Hebamme!“ Weil ich dafür allerdings eine längere Ausbildung hätte anfangen müssen, überlegten wir gemeinsam, worum es mir im Kern ging: Ich wollte für Kinder da sein und ihre Mütter. Also machte ich eine Qualifizierung zur Kinderfrau. Eine Freundin vermittelte mir ein paar Wochen später schon die erste Stelle. Seitdem arbeite ich in Privathaushalten bei Familien – und habe meine Berufung gefunden. Meine Arbeit ist sinnerfüllt, ich vermittele Werte und bin stolz, wenn ich sehe, dass ich dazu beitrage, dass ein Kind glücklich und offen ist und respektvoll mit anderen umgeht. Ich bin da, wo ich immer schon sein wollte, ich wusste es nur nicht gleich.“



## »Die Kinder waren groß – jetzt wollte ich es noch mal wissen«

### MICHAELA KLINKEL (54)

arbeitet als IT-Teamleiterin bei Merz Pharma.  
Vor zwei Jahren konnte sie dort beruflich  
noch mal voll einsteigen



„Früher hätte ich sicher auch schon die Chance auf eine Leitungsposition gehabt. Aber als meine Kinder noch kleiner waren, wollte ich das gar nicht. So hatte ich zwölf Jahre lang die gleiche 80-Prozent-Stelle und fand es gut, zu Hause zu sein, wenn die beiden aus der Schule kamen. Als ich aber vor zwei Jahren die Nachricht einer Headhunterin im Postfach hatte, die mir Infos zu einer Stelle als Teamleiterin schickte, da fackelte ich nicht lange. Neben der Arbeit als Informatikerin macht mir auch der Umgang mit Menschen viel Freude und ich hatte Lust auf Personalverantwortung. Und darauf, jetzt Karriere zu machen. Eine Bekannte war kürzlich einen ähnlichen Schritt gegangen, das machte mir Mut. Ich bewarb mich also – und bekam den Job.“

Heute arbeite ich in Vollzeit, arbeite parallel an vielen, ganz unterschiedlichen Projekten. Und ganz anders gefordert als in meinem alten Job. Aber das ist total in Ordnung, weil ich jetzt die Zeit und Energie dafür habe. Mit kleinen Kindern hätte ich das wirklich nicht leisten können. Außerdem bin ich heute abgeklärter als vor zwanzig Jahren – ich habe genau den richtigen Zeitpunkt für den nächsten Karriereschritt getroffen.“

## 11.

### WIE GELINGT DER WECHSEL INNERHALB DER FIRMA?

*Lesen Sie die Stellenangebote der Firma aufmerksam und nehmen anschließend Kontakt mit der Personalabteilung auf. Teilen Sie mit, dass Sie offen für andere Tätigkeitsbereiche sind und schildern Sie konkret, welche Ressourcen Sie mitbringen. Und immer telefonisch und persönlich vorstellen, denn das bleibt deutlicher im Gedächtnis als eine E-Mail. Informieren Sie auch ihre aktuelle Chefin und erklären ihr, dass Sie sich weiterentwickeln wollen. „Darauf hat jeder ein Recht, da sollte man sich nicht beirren lassen“, sagt Expertin Anna Sadiku.*

## 12.

### WIE PUNKTE ICH IM BEWERBUNGSGESPRÄCH?

„Werden Sie gedanklich kreativ“, rät Anna Sadiku. „Machen Sie den entscheidenden Unterschied zum Durchschnittskandidaten.“  
Punkten Sie mit einer persönlichen Note.  
„Etwa, dass Sie sich in Ihrer Freizeit für Umweltschutz einsetzen, wenn das Unternehmen besonders nachhaltig ist.“ Oder wie Sie selbst einmal als begeisterte Kundin vom Kundenservice einer Firma profitiert haben.“ Je authentischer, desto besser.



## 13.

### WIE BEWERBE ICH MICH HEUTZUTAGE ÜBERHAUPT?

*Anschreiben, Lebenslauf, Foto? Ist heute nicht mehr zwingend nötig. „Drei Sätze, die schildern, warum man sich auf die Stelle bewirbt reichen aus“, so Personalexpertin Silke Jena. Heben Sie hervor, welche Fähigkeiten Sie aus Ihrem Erfahrungsschatz auch im neuen Job einsetzen können, vor allem, wenn Sie Ihre Tätigkeit oder die Branche wechseln wollen. Wer auch auf den Werdegang verzichtet, sollte aber immer auf sein (aktualisiertes) Profil in einem Businessnetzwerk wie Xing oder LinkedIn verweisen.*

## 14.

### SOLL ICH EINFACH INS BLAUE KÜNDIGEN?

*Es bewirbt sich entspannter aus ungekündigter Position. Sie können jetzt noch nicht wechseln, stecken fest? Ändern Sie die Perspektive: Könnten Sie beim alten Arbeitgeber noch eine Fortbildung mitnehmen, noch Angebote für sich nutzen?*

*„Sehen Sie es als Investition in Ihre Träume“, so Insa Budde. Im Falle eines drohenden Burn-outs kann eine Kündigung aber ratsam sein. „Gehen Sie bei neuen Arbeitgebern offen mit der eventuellen Lücke im Lebenslauf um und sagen Sie, was Sie aus der Erfahrung gelernt haben“, rät Budde. ☺*

## 15.

### WIE GEWÖHNE ICH MICH SCHNELLER EIN?

*Viele Firmen haben ein gutes Onboarding-Programm. Noch wichtiger ist aber, proaktiv auf Kollegen zuzugehen und zu netzwerken, etwa beim gemeinsamen Mittagessen. Seien Sie aber nicht nur auf Ihren Vorteil bedacht. „Das echte Interesse am anderen ist dabei entscheidend“, so Silke Jena. Wer auch noch Hilfe anbietet, weil er oder sie in irgendeinem Bereich besondere Expertise hat, gewinnt schnell Sympathien im neuen Umfeld.*

### Unsere Expertinnen



#### **INSA BUDDE**

Als HR-Beraterin und Coach arbeitet sie freiberuflich von Greiling bei München aus. Dabei verbindet Insa Budde ihr arbeitsrechtliches Wissen mit Kompetenzen aus der Personal- und Organisationsentwicklung (hr-expertin.de).



#### **ANNA SADIKU**

Als Personal- und Businesscoach sowie Führungskräftetrainerin verhilft Anna Sadiku ihren Klienten zu beruflicher Erfüllung oder hilft ihnen, die passende Businessidee zu finden (annasadiku.de).



#### **SILKE JENA**

Sie ist Gründerin und Geschäftsführerin der externen Personalabteilung HR Crew in Werther/NRW. Sie widmet sich mit großer Leidenschaft vor allem den Themen Recruiting, Personalentwicklung und Personalstrategie (hr-crew.de).