



Nie aufhören, sich neue Ziele zu stecken: Das setzt immer wieder Energien frei und erweitert das Selbstbild positiv.

© gllsic albina / Fotolia.com

(K)eine Frage des Alters

SPÄTE KARRIERE War es das jetzt – oder kommt da noch was? Irgendwann stellt sich diese Frage im Berufsleben. Optionen ausloten, Rollen hinterfragen, neue Wege beschreiten: Das lohnt sich in jeder Lebensphase, raten drei Frauen, die etwas gewagt haben – mit Gewinn. Motivationsschub garantiert!

⇒ Wann die eigene Lebensmitte erreicht ist, weiß zum Glück niemand. Wann jedoch der Zeitpunkt ist, einmal Bilanz zu ziehen, das spüren die meisten doch, meint Yvonne Günther, Diplom-Betriebswirtin mit Coaching-Ausbildung. Oft sei ein Umbruch Anlass für ein Innehalten, „und das erwischt die einen schon so um die Vierzig, andere erst mit 50“. Die individuelle Biografie habe natürlich einen großen Einfluss. Wer Kinder großgezogen hat, entlässt sie irgendwann in ihr eigenes Leben, wenn Beziehungen in die Jahre kommen, sind Krisen bis hin zur Trennung nicht selten, im Beruf sind Veränderungen fast schon an der Tagesordnung,

eine Krankheit kann die ganze Lebens- und Berufsplanung auf den Kopf stellen. Doch auch ohne Krisen ist irgendwann einmal die Erkenntnis da, dass die Zukunftsperspektive sich verkürzt – und das macht nachdenklich.

„Reflexion gehört bei den meisten Frauen ohnehin immer dazu“, sagt die in Bonn lebende 55-Jährige. Befragt nach ihrem Verhältnis zu ihrem Alter kommt sie ein wenig ins Grübeln: „Ja, die Zahl irritiert mich schon manchmal, innen fühlt man sich ganz anders! Aber ich erlebe immer wieder Frauen meines Alters oder auch älter, die eine tolle Ausstrahlung haben, das fasziniert mich. Ausstrahlung ist für mich altersfrei.“



AUF ENTDECKUNGSTOUR INS EIGENE ICH

Für Yvonne Günther entscheidet nicht vorrangig das Lebensalter über die Aussichten auf einen erfolgreichen Richtungswechsel im Berufsleben. Sie forscht mit ihren Klientinnen lieber gemeinsam nach Potenzialen, die im Laufe der Zeit vielleicht verschüttgegangen sind: „Wenn jemand unsicher sind, wo sind eigentlich meine Stärken, was kann ich besonders gut, was wollte ich schon immer – dann unterstütze ich dabei, dieses Wissen, das Gefühl dafür wieder auszugraben, ans Tageslicht zu holen.“ Den Lebenslauf noch mal anders anschauen, rote Fäden aufspüren, die in all den Jahren immer wieder auftauchen – „das ist ein bisschen wie in der Archäologie“, sagt Yvonne Günther. In dem Interview erklärt sie, wie man die eigenen Potenziale freilegt und mit Bauchgefühl und guter Vorbereitung zugleich Veränderungen anpackt.

„UNZUFRIEDENHEIT IST EIN RIESIGER ENERGIEFRESSER“

w@o: Was sind klassische Themen der Frauen, die zu Ihnen kommen?

Yvonne Günther: Es geht tatsächlich oft um den Wunsch nach beruflicher Veränderung. Die Gründe können massive Unzufriedenheit oder konkrete Konfliktsituationen sein, was dann vor die Frage stellt ‚kriege ich das hin – oder muss ich gehen.‘ Es kann aber auch ein Veränderungsdruck da sein, weil nach einer Trennung die wirtschaftliche Situation eine andere ist und nun mehr Geld verdient werden muss, oder weil sich beim Arbeitgeber die Verhältnisse ändern. Es gibt auch Frauen, die nach der Familienarbeit oder nach einer Trennung wieder mehr Freiraum haben und den gern für ihre berufliche Entwicklung nutzen wollen.

w@o: Man kann quer wechseln zu einem neuen Arbeitgeber, oder man strebt eine Selbstständigkeit an. Wie findet man heraus, ob eine Idee überhaupt tragfähig ist?

Yvonne Günther: Man sollte jedenfalls nicht allein auf Idee und Herzblut setzen. Ich empfehle, sich über eine Erstberatung zur Gründung, angeboten zum Beispiel von den Kommunen oder Industrie- und Handelskammern, Rat und Einschätzung zu holen. Es geht darum, mit einer Beraterin an der Seite mit einer gewissen Nüchternheit gedanklich

Die Expertin



© Yvonne Günther

Yvonne Günther, 55, ist seit mehr als 15 Jahren Coach-Diplom-Betriebswirtin (FH) mit Schwerpunkt Personalführung. Nach vielen Berufsjahren in leitenden Funktionen im Personal-, Verwaltungs- und Finanzmanagement und in Non-Profit-Bereichen schloss sie eine Coaching-Ausbildung und Fortbildungen zu Team-, Gruppen- und Rollencoaching sowie Mediation an. Mit Management- und Kommunikationstraining sowie Körpertherapien und Yoga hat sie ihr Profil als Business-Coach und Consultant vervollständigt.

Mehr Infos unter www.coaching-bonn.de.

durchzuspielen, ob die Selbstständigkeit klappen kann oder nicht – und vielleicht auch zu dem Schluss kommen ‚ich glaube, ich lasse es lieber‘, bevor man ganz viel Geld in die Hand nimmt.

w@o: Was tun, wenn man sich neben dem Hauptjob etwas Neues aufbauen möchte: Kann man mit einer Kooperationsbereitschaft bei Arbeitgebern rechnen?

Yvonne Günther: Ich würde erst einmal im Arbeitsvertrag nachschauen, da lässt sich durchaus Spielraum entdecken. Und wenn Ihr Chef Sie schätzt, dann wird er auch zu einem Deal bereit sein. Bevor er Sie ganz verliert, entwickelt er sicherlich lieber einen Kompromiss mit Ihnen. Am besten nehmen Sie gleich einen Lösungsvorschlag mit in das Gespräch.

w@o: Ob nun Jobwechsel oder Selbstständigkeit: Wie findet man heraus, was zu einem passt?

Yvonne Günther: Wenn Sie sich irgendwo vorstellen, sollten Sie das Gespräch auf Augenhöhe führen und mit den richtigen Fragen prüfen, ob Sie zusammenpassen. Achten Sie darauf, wie mit Ihren Fragen umgegangen wird. Mit einer gewissen Lebenserfahrung wissen Sie einfach, wie Sie ticken – und das muss zu dem neuen Umfeld passen. Wenn Sie wissen, dass es Sie verrückt machen würde, in einem Großraumbüro zu arbeiten, dann ist so ein Arbeitsplatz eben nichts für Sie. Sprechen Sie darüber auch ruhig mal mit einer guten Freundin: Wo siehst Du mich, wo siehst Du mich gar nicht, was sind meine Stärken und Schwächen ... So ein Feedback ist oft sehr wertvoll für die Selbsteinschätzung.



Drei Frauen, drei Lebensentwürfe

Assistentinnen erzählen, warum Veränderung für sie immer eine Option war – und warum sie mit großen Erwartungen in ihre berufliche Zukunft schauen.

Angela Parker, Assistentin des Bereichsleiters beim Studierendenwerk Heidelberg

Mit Mitte Fünfzig noch mal auf Bewerbungs-Tour gehen – wie fühlt sich das an? Angela Parker, 55, hat sich im Herbst letzten Jahres aus einer Festanstellung heraus auf die Suche nach einem neuen Arbeitgeber gemacht. „Ich habe mich viel beworben, auch über Personalvermittlungen. Da hatte ich schon den Eindruck, dass die jungen Leute dort nichts mit jemanden jenseits der 50 anfangen können.“ Abgeschreckt hat sie das nicht. Als gut vernetzte Assistentin mit gesundem Selbstverständnis hat sie jedes neue Gespräch als wertvolle Erfahrung verbucht und Augen und Ohren nach allen Seiten offengehalten. Die frühere Firma bot keine sichere Perspektive mehr für die Zukunft. „Elf Jahre ‚absitzen‘ und irgendwie durchklavieren bis zur Rente, das wollte ich auf keinen Fall. Es geht ja um einen selber, da sollte man schon sehr auf die eigenen Interessen achten.“ Und weil das stets ihre Devise war, blickt Angela Parker auf mehr als dreißig wertvolle Berufsjahre bei insgesamt sechs Arbeitgebern zurück: „Ich habe immer alle Chancen für eine Weiterentwicklung genutzt und das Maximale aus meiner Position gemacht.“ An ihren jeweiligen Arbeitsplätzen und auch in Netzwerken wie beispielsweise IMA – International Management Assistants – hat ihr das viel Respekt und echtes Interesse an ihrem Wissen und ihrer Erfahrung eingebracht. „Das ist richtig ein gutes Gefühl“, versichert sie, und es halte alle Kanäle offen, auch zu jüngeren Generationen. Über einen Tipp ihrer Tochter ist sie auf die Stellenausschreibung des Studierendenwerks Heidelberg aufmerksam geworden, seit Mai 2019 ist sie dort Assistentin des Bereichsleiters Facility Management. „Ich hatte einige Vorstellungsgespräche hier im Studierendenwerk, mein Alter war dabei kein Thema.“ Dass das Management „erstaunlich frauenlastig“ ist, hat ihr eine besonders positive Erfahrung beschert: „Ich hatte den Eindruck, dass hier vor allem auf die Persönlichkeit geachtet wird und auf die Fähigkeiten, die man einbringen kann. Für mich hat sich der Wechsel wirklich gelohnt.“

Rosemarie Rehbein, Trainerin, Coach, Beraterin und Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands Sekretariat und Büromanagement e. V.

Der Wechsel in die Selbstständigkeit hatte für die frühere Geschäftsführungsassistentin einen klassischen Auslöser: Der damalige Chef musste gehen – und sie gleich mit. „Das hat mich persönlich sehr getroffen und ich habe überlegt, was ich machen kann, damit mir so etwas nicht noch einmal passiert.“ Da war sie Ende Dreißig und setzte zunächst auf Weiterbildung. Schließlich brachte sie eine Kursleiterin auf die Idee, doch selber Trainings anzubieten. „Mein ‚zweites Leben‘ als Referentin begann Ende der Neunziger Jahre, mittlerweile sind es fast 25 Jahre.“ Die erste Zeit war schwer, erzählt sie, ohne regelmäßiges Gehalt und mit dem ständigen Akquisedruck. Nach zweieinhalb

Jahren kam ein großer Auftraggeber, von da ab lief es immer besser. „Mir macht es bis heute wahnsinnig viel Spaß, mit Menschen zu arbeiten, sie zu unterstützen, sie in ihrer Unterschiedlichkeit wahrzunehmen.“ Den Assistenzberuf hält sie für zukunftsfähig, vor allem in Zeiten des Fachkräftemangels: „Ich meine, auch mit 50 oder 60 hat man in unserem Beruf noch sehr gute Chancen.“ In Zukunft müsse man in diesem Beruf zunehmend Führungsfähigkeiten haben, ist die Trainerin überzeugt, „auch und gerade im Führen von virtuellen Teams.“ Wenn man im Laufe des Berufslebens doch einmal müde wird, habe man als Assistentin eine gute Basis, in andere Unternehmensbereiche zu wechseln oder in eine andere Branche: „Eine wirklich gute Assistentin ist in allen Branchen universell einsetzbar, mit ihrem in der Regel sehr breitem Wissen.“

Astrid Schomacker, Assistentin und Business-Coach bei PreussenElektra GmbH

Selbstbestimmtheit spielt im Leben von Astrid Schomacker, 53, eine große Rolle. Sie weiß, dass das für sie die Basis von Zufriedenheit ist. Als sie 2003 erfährt, dass der Standort ihres Arbeitgebers in den kommenden Jahren zurückgebaut werden wird, stand für sie schnell fest: „Ich werde aktiv.“ Einfach Abwarten kam auch für sie nicht infrage: „Ich habe meine Optionen im Kopf durchgespielt, was liegt mir, worin bin ich gut – und daraus einen neuen, zweiten Berufsweg geformt.“ Der Austausch mit Menschen ist ein wesentlicher Aspekt des Assistenzberufs. Astrid Schomacker hat das immer schon besonders gemocht an ihrem Beruf und begann, ihr Interesse im Rahmen von Seminarveranstaltungen wie Rhetorik, Psychologie im Sekretariat und Ähnliches zu vertiefen. Ein privater Umbruch gab ihr den Freiraum, nur für sich selbst entscheiden zu müssen. Sie baute Schritt für Schritt auf, was ihr heute eine Zweitkarriere im Unternehmen ermöglicht: Fernstudium zur psychologischen Beraterin, Business- und Mentalcoach-Ausbildung, Meditation, Entspannungs-Trainerin. „Mein damaliges Ziel war es, die Fortbildungen erfolgreich für mich abzuschließen, um dann zu schauen, was sich darauf aufbauen lässt.“ Als sie sich professionell genug fühlte, Beratung und Coaching anzubieten, empfand sie das auch als rechten Moment, die Firma einzuweihen. „Ich hatte großes Glück mit meinen Vorgesetzten, alle haben mich auf meinem Weg stets unterstützt und gefördert“, und so war es auch dieses Mal. Sie meldete ihre Nebenberuflichkeit ordnungsgemäß an und etablierte ihr neu erworbenes Wissen Schritt für Schritt auch im beruflichen Alltag. Und so ist Astrid Schomacker heute in der glücklichen Lage, ihren Beruf und ihre Weiterqualifikationen im beratenden und coachenden Bereich nebeneinander ausüben zu können. „Es sind vielleicht noch 30 Prozent klassische Assistenzaufgaben“, sagt sie. Ihr Rat an alle Kolleginnen, ob jünger oder älter: „Haben Sie den Mut, die eigene Rolle, die eigene Position immer wieder mal zu verändern, so wie es zum technologischen Wandel, vor allem aber zu Ihrer Vorstellung von beruflicher Erfüllung passt.“



w@o: Kann ein neues Ziel unabhängig vom Alter so viel Energien freisetzen, dass es für ein Noch-mal-Durchstarten reicht?

Yvonne Günther: Unzufriedenheit ist ein riesiger Energiefresser, das sollte man nicht unterschätzen. Umgekehrt, wenn man etwas angeht und glücklich damit ist, dann kommt die Energie zurück. Ich erlebe bei meinen Klientinnen oft viel zurückgehaltene Energie. Was ich auch erlebe: Wenn man etwas älter ist, hat man in der Regel ein besseres Energiemanagement und lässt einen vermeintlichen Pflichttermin lieber mal sausen für einen netten Abend mit der Freundin, um die Batterien wieder aufzutanken. Ich erlebe Frauen jeden Alters oft wie ausgewechselt, wenn sie in etwas Neues, Selbstgewähltes starten. Na klar braucht so etwas Mut. Das ist das Schönste an meiner Arbeit, Mut zu machen, zu merken, dass sich da etwas entwickelt. Das gibt mir viel zurück. Ich habe nach einem Coaching eigentlich immer mehr Energie als vorher.

II

 Kirsten Wolf, Journalistin



Zum Weiterlesen:

Das Schönste an uns sind wir. Was uns ab 50 bewegt und beflügelt, von Christiane Hastrich und Barbara Lueg, Eisele Verlag, 2018, 336 Seiten, 16 Euro

Eine Frau wird älter: Ein Aufbruch, von Ulrike Draesner, Penguin Verlag, 2018, 208 Seiten, 20 Euro

