



# Was schlummert noch in mir?

Was wäre, wenn ... ich mich beruflich umorientieren müsste oder möchte? Was wäre dann der ideale Job für mich? Bei der Neu-Orientierung kann ein Coaching helfen. MEINS-Redakteurin **Anke Gappel** hat's ausprobiert



**ICH MALE AUS**  
Von 1 bis 10:  
Wie bewerte ich meine Situation, Familie, Freunde, Wohnung, Job?



*Erfolgreich ist, wer seine Talente leben kann*

Veronika Latzel

**GESPRÄCH**  
Mein Coach Veronika Latzel stellt viele Fragen, um sich ein Bild von mir zu machen



**PC-TESTS**  
Mein Denken, Fühlen und Handeln wird in über 1000 Fragen beleuchtet und ausgewertet



**SORTIEREN** Welche Werte sind mir wichtig und leiten mein Handeln im Alltag und im Job?



**U**m eins vorwegzunehmen: Ich bin glücklich in meinem Job. Ich mache genau das, was mir Spaß macht. Vor allem auch, weil ich überall reinschnuppern kann. In diesem Fall: in ein berufliches Coaching – das zutage fördern soll, was noch so alles in mir steckt. Denn genau das ist es doch, was uns jetzt in der zweiten Lebenshälfte umtreibt. Die Kinder sind aus dem Haus, eventuell sind wir frisch getrennt und müssen uns etwas ganz Neues suchen – oder wir stellen einfach fest, dass der alte Job nicht mehr das Optimum für uns ist. Manche von uns müssen auch mit einer Kündigung klarkommen. Ob frei gewählt oder aufgezwungen: Wir müssen aktiv werden. Aber so ganz allein trauen wir uns nicht? Also suchen wir uns Hilfe. Aber wo?

**Eine gute Lösung in dieser Lebenssituation** ist der Besuch eines Business-Coachings. Finanziell unterstützt werden wir dabei oft von der Agentur für Arbeit (mehr Infos s. Seite 25). Für meine Reportage entscheide ich mich für die Firma Struss + Partner ([www.strussundpartner.de](http://www.strussundpartner.de)). Die Firma berät nicht nur Schulabgän-

ger, sondern auch Berufserfahrene und bietet Team-Entwicklung an. Ich buche ein eintägiges Intensiv-Coaching. Und bin gespannt ...

**Intensiv ist das Coaching wirklich.** Für ein ausführliches Persönlichkeitsprofil, in dem es um Stärken, Motivation und deren Umsetzung geht, muss ich schon im Vorwege zu Hause am Computer viele Fragen beantworten. Jede Einheit dauert zwischen 30 und 45 Minuten, erfordert Aufmerksamkeit und Konzentration, ist aber gut zu schaffen.

Mein eigentlicher Beratungs-Tag beginnt um 9 Uhr im Coaching-Unternehmen. Klar, ich bin gern Journalistin und auch nach vielen Jahren mit ganzem Herzen dabei, dennoch bin ich neugierig, welche Talente noch in mir schlummern. Vielleicht was Pädagogisches oder was mit den Händen? Die anfängliche Nervosität verfliegt schnell, als ich meinen Personal Coach Veronika Latzel kennenlerne. Hach, ist die nett!

Das Programm ist straff. Am Laptop beende ich in den nächsten zwei Stunden mein Motivationsprofil, während mein Coach parallel schon mit der Ausarbeitung beginnt. Ruck, zuck geht es weiter mit einer Grafik, in der ich farblich markieren soll, ▶



**FAZIT**  
Veronika Latzel erklärt mir die Ergebnisse der Persönlichkeitsanalyse und gibt sie mir fein gebunden mit nach Hause



welchen Stellenwert für mich Familie, Gesundheit, Wohnung und Job haben. Veronika Latzel: „So erkennt Frau Gappel: Ein Thema hat für mich zwar einen hohen Stellenwert, ich lebe es aber derzeit nicht genug aus.“

**Kindheit, Schule, erster Job, Ehe** - im anschließenden Interview erzähle ich dem Coach aus meinem Leben. Veronika Latzel fragt immer mal wieder klug nach, macht sich viele Notizen. Auch mir tut der Exkurs in die Vergangenheit gut, weil ich merke, dass das eine oder andere, Wünsche, Träume, aber auch Ängste im Alltag auf der Strecke geblieben sind. Ein Studium? Habe ich mir nie zugetraut! Eine künstlerische Weiterbildung? Dafür schien nie Zeit zu sein.

Nach der Mittagspause werden die Fragen in Sachen Beruf konkreter. Coach Latzel: „Nachdem ich herausgefunden habe, dass Frau Gappel ein introvertierter Mensch ist, der seine Energie eher aus sich selbst zieht, geht es für mich darum, zu ergründen, aus welchen Themen sie ihre Begeisterung und Leistungsfähigkeit zieht. Je präziser die innere Landkarte erstellt wird, desto treffsicherer sind die individuellen Berufstipps.“

**Um 15.30 Uhr ist der große Moment gekommen:** Veronika Latzel präsentiert mir die Auswertung ihrer Tests. Ich bin neugierig, wissensdurstig, erfolgsorientiert, eher Einzelkämpfer denn Teamplayer, zeigt mein Profil. Wenn ich meinen Beruf nicht so liebte, lägen meine Alternativen im phytologischen bzw. psychologischen Bereich, ich könnte also eine Ausbildung zur Heilpraktikerin oder zum Systemischen Coach machen. Auch meine pädagogischen Fähigkeiten könnte ich perfektionieren, etwa um Deutschkurse für Flüchtlinge zu geben - nebenbei oder wenn ich in Rente gehe. Darüber hatte ich schon mal nachgedacht. Was ich besonders aufregend finde: Durch meine vielen Berufsjahre werde ich jetzt auch fürs Studium zugelassen.

Mein Fazit nach dem langen Coaching-Tag: Ich bin in meinem Beruf als Journalistin gut aufgehoben! Und wenn ich mich verändern wollte, hätte ich jetzt ein paar tolle Ideen ... •

**Experten-Rat: Einfach anfragen ist oft das Beste!**

**Job-Wechsel 50+: Für wen kommt das infrage?** Entweder sind wir - etwa durch eine Kündigung - dazu gezwungen. Oder wir wollen nach vielen Jahren im Beruf etwas Sinnvolleres und Erfüllendes tun. **Was sind unsere Vorteile gegenüber jüngeren Bewerbern?** Unser Hauptargument ist natürlich unsere



**Ralf Sange vom Verein Perspektiven 50plus weiß, wie der Wechsel gelingt**

Berufserfahrung. Aber auch unsere Lebenserfahrung macht sich bezahlt. So können wir in stressigen Situationen beispielsweise viel gelassener reagieren. **Haben wir auf dem Arbeitsmarkt überhaupt noch eine Chance, wenn wir z. B. wegen der Kinder lange Zeit nicht gearbeitet haben?** Wir haben heute den großen Vorteil, dass sehr viele Unternehmen händeringend Mitarbeiter suchen. Auch wenn wir bereits viele Jahre nicht mehr gearbeitet haben, müssen wir keine Scheu haben, uns zu bewerben.

**Wie gelingt uns dieser Wiedereinstieg?** Natürlich haben wir die Wahl, wieder in unseren ursprünglichen Beruf zurückzukehren. Einfach einmal im alten Betrieb anfragen. Hier kennt man uns ja noch. Oder wenn wir etwas ganz anderes machen wollen, sollten wir uns neben den üblichen Stellanzeigen auch mal im Freundeskreis umhören. Vitamin B hilft immer! **Wie sinnvoll ist ein Coaching?** Es ist immer gut, jemanden an unserer Seite zu haben, mit dem wir uns austauschen. Sei es, um unsere Stärken und Wünsche zu reflektieren oder auch als ganz konkrete Hilfe bei der Bewerbung.

Warum ein Coach helfen kann

**Wenn die letzte Bewerbung schon einige Jahre her ist, kostet uns der erste Schritt zurück in die Berufswelt Überwindung. Gut, dass uns ein Experte dabei unterstützt**

**Was macht ein Coach?** Er bietet uns Hilfe zur Selbsthilfe. Er unterstützt uns dabei, unsere Stärken zu erkennen und so zu aktivieren, dass wir für den zukünftigen Berufsweg gewappnet sind. **Unser Zukunfts-Kompass** Wir stehen mit 50+ mitten im Leben,

vor uns liegt noch viel Zukunft. Jetzt können wir noch mal durchstarten! Aber wo ...? Ein Job-Coach kann Orientierung bieten. Mit Selbsttests und intensiven Gesprächen entdecken wir unsere Fähigkeiten, Leidenschaften und bestimmen den Kurs für die Zukunft. Genau auf uns zugeschnitten sind etwa der Workshop „Perspektiven 50plus“ ([www.perspektiven-50-plus.de](http://www.perspektiven-50-plus.de)) oder das Seminar „In dir steckt mehr“ ([www.dekra-akademie.de](http://www.dekra-akademie.de)). **Volle Fahrt voraus!** Sind wir schon einen Schritt weiter und wissen, wohin die Reise gehen soll, ist ein Bewerbungstraining genau das Richtige. Dabei geht der Coach unsere Unterlagen mit uns durch, und wir üben ganz praktisch Bewerbungsgespräche. Beispielsweise beim „Bewerbercoaching 50+“ ([www.asta-akademie.de](http://www.asta-akademie.de)) oder beim „Bewerbungsmanagement“ ([www.gfn.de](http://www.gfn.de)). **Was kostet es uns?** Private Coachings gehen ab 50 Euro pro Stunde los. Haben wir einen AVGS (siehe unten), übernimmt die

Agentur für Arbeit die anfallenden Coaching-Kosten. **Woran erkennen wir einen guten Coach?** Vorsicht bei unseriösen Versprechen! Wenn ein Coach uns das Blaue vom Himmel verspricht, sind wir besser weg. Generell gilt: je transparenter, desto besser. Können wir schnell sehen, was der Coach anbietet, wie viel Erfahrung er hat und wie hoch das Honorar ist? Aber am wichtigsten ist natürlich, dass wir uns bei dem Coach wohlfühlen. Hier hören wir ganz auf unser Bauchgefühl! **Wo finden wir unseren Coach?** Einen Überblick bieten die rund 20 Coaching-Verbände in Deutschland. Um in deren Datenbank aufgenommen zu werden, müssen die Coaches einige Kriterien erfüllen. Einer der größten in Deutschland ist der Bundesverband Coaching e.V. ([www.dbvc.de](http://www.dbvc.de)). Hier können wir unsere Region, das Themengebiet, das uns interessiert, oder ganz gezielt einen bestimmten Coach finden.

**Unser Alter ist eine Stärke! So kommt das auch gut rüber ...**

**Bei Bewerbungen hat sich einiges getan. Und die letzte ist schon eine Weile her ... Jetzt machen wir uns wieder fit:**

- 1 Auf dem Laufenden** Mal ehrlich: Was wir als Kind gemacht haben, interessiert unseren zukünftigen Chef wenig. Deshalb sortieren wir den Lebenslauf von vorn nach hinten: Neue Daten nach oben, ältere nach unten. Damit unsere Bewerbung ins Auge springt, nutzen wir farbige Lebenslauf-Vorlagen (z. B. [www.xing.de](http://www.xing.de)). Und: Weniger ist mehr! Wir beschränken uns auf die wichtigsten Punkte.
- 2 Die Eintrittskarte** ... in den neuen Job ist unser Anschreiben. Hier können wir unsere Stärken her-

vorheben. Und ja: Unser Alter ist unsere Stärke! Denn wir haben an Erfahrung und Selbstbewusstsein gewonnen. Das können wir auch betonen! Dazu zeigen wir Lernbereitschaft - niemand ist perfekt. Aber wir werden immer besser ...

**3 Wir sind vorbereitet** Alle, denen sich beim Gedanken an steife Bewerbungsgespräche die Nackenhaare aufstellen, können durchatmen. Denn die sind heute meist viel lockerer als früher. Oft reicht schon eine schicke Bluse zur Stoffhose. Aber auch beim netten Plaudern vergessen wir nicht: statt in alten Erinnerungen zu schwelgen, berichten wir lieber über unseren Wissensdurst und unsere (beruflichen) Fähigkeiten.

**Unsere Zeit ist jetzt!** Deshalb streichen wir Formulierungen wie „Trotz meines Alters“ oder „Ich kann auf 20 Jahre Berufserfahrung zurückblicken“ aus unserem Bewerber-Wortschatz!

**UNSERE ZUKUNFT IST WUNDERBAR FÖRDERBAR**

**WAS IST DER ERSTE SCHRITT?** Bei einem unverbindlichen Beratungsgespräch der Agentur für Arbeit besprechen wir unsere Optionen und planen weitere Schritte.

**WAS IST EIN „AVGS“?** Mit dem „Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein“ übernehmen die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter die Kosten für unsere berufliche Fort- und Weiterbildung.

**WER BEKOMMT DEN GUTSCHEIN?** Das Angebot richtet sich in erster Linie an Arbeitslose. Mit etwas Glück bekommen wir aber auch schon einen, wenn wir arbeitssuchend sind. Einfach mal bei der Agentur für Arbeit nachfragen. Und gute Argumente vorbereiten!

**WOFÜR KÖNNEN WIR IHN BENÜTZEN?** Der AVGS-Schein gilt für Angebote der Agenturen selbst und für private Anbieter. Wichtig ist, dass sie anerkannt sind. Eine Liste der akzeptierten Träger und den AVGS-Antrag gibt es auf [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de).

FOTOS: GUNNAR GELLER (7), ALAMY, PRIVAT

Finde, was du liebst. Und begnüge dich nie mit etwas Geringerem Steve Jobs