

THEMENSPEZIAL Was die Suche nach dem richtigen Job einfacher macht

Reif für Neues

Praktika in der zweiten Karrierhälfte? Warum nicht! So klappt es garantiert

Den Alltag in einem bestimmten Beruf kennenlernen – das gelingt oft am besten mit einem Praktikum. In einer solchen Phase lässt sich unverbindlich ausprobieren, ob ein Job oder ein Unternehmen tatsächlich zu einem passt oder nicht. Bei Praktikantinnen und Praktikanten denkt man dabei am ehesten an junge Menschen in der Findungsphase. Aber sich um ein Praktikum in einer späteren Lebensphase bewerben?

„Warum nicht“, sagt Recruiting-Expertin Katharina Hain vom Personaldienstleister Hays in Mannheim. Für Praktika gibt es ihrer Ansicht nach nahezu keine Altersgrenze. Jeder muss für sich entscheiden, ob er oder sie ein Praktikum machen möchte oder nicht. Und dafür kann es durchaus gute Gründe geben.

Immer wieder kommt es vor, dass etwa in der Lebensmitte oder auch später der in jungen Jahren erlernte Beruf einen nicht mehr ausfüllt. Man möchte den Job wechseln und etwas für einen selbst Sinnstiftendes tun. Beispiel Pflegesektor: Manche können sich vorstellen, in diesem Bereich, in dem händierend Personal gesucht wird, tätig zu sein. Aber kommt man mit dem fordernden Alltag und den häufigen Schichtdiensten klar? Ein Praktikum kann aufschlussreich sein. Und es verschafft einem die nötigen Praxiserfahrungen. „Ohne ist es nahezu unmöglich, in einen neuen Beruf hereinzukommen“, betont Hain.

Wie also vorgehen, wenn man im fortgeschrittenen Alter ein Praktikum ma-

chen möchte? „Auf jeden Fall erst einmal zum Telefonhörer greifen und dem Unternehmen, bei dem man probeweise arbeiten möchte, die eigene Motivation erklären“, rät Christoph Burger, Karrierecoach in Herrenberg.

So ist das Unternehmen vorab informiert und kann die nach dem Telefonat erfolgende schriftliche Bewerbung richtig einordnen. „Bei dem Telefonat lässt sich auch gleich klären, ob sich das jeweilige Unternehmen generell offen zeigt für Quereinsteiger“, so Burger. Gegebenenfalls muss der Kandidat oder die Kandidatin nach einem Praktikum eine Weiterbildung oder eine Umschulung absolvieren, um in dem Job arbeiten zu können.

Zum Hörer greifen und der Firma seine Motive erklären

Wichtig zu wissen: Für ein freiwilliges Praktikum gibt es keinerlei Vergütungsanspruch. Unternehmen zahlen allenfalls auf freiwilliger Basis. Damit ein Praktikum trotzdem machbar ist, sollte man darauf achten, dass es sich auch in Teilzeit absolvieren lässt – etwa um nebenbei Geld zu verdienen.

Eine andere Möglichkeit: In den meisten Bundesländern können sich Beschäftigte für eine bestimmte Zeit von ihrer Berufstätigkeit freistellen lassen und die Phase dazu nutzen, sich weiterzubilden. „In dieser Zeit haben Beschäftigte die

Chance, ein unbezahltes Praktikum zu absolvieren – das Gehalt in dem ursprünglichen Job zahlt in aller Regel der jeweilige Arbeitgeber weiter“, sagt Christian Ludwig von der Bundesagentur für Arbeit in Nürnberg.

Gute Anlässe für ein Praktikum auch nach Schul- und Studienzeiten gibt es dabei fast immer. „Lebenslanges Lernen lautet schließlich das Motto auf dem Arbeitsmarkt“, sagt Christoph Burger. Angesichts dessen sehen es nach seiner Beobachtung Personalerinnen und Personaler „längst nicht als komisch an, wenn sich jemand im Alter von 40+ um ein Praktikum bewirbt“. Ein Praktikum muss auch nicht zwangsläufig einen Berufswechsel zum Ziel haben. „Es kann auch dazu gedacht sein, sich bestimmte Fähigkeiten anzueignen, die wiederum der eigenen Firma zu Gute kommen“, so Christoph Burger.

„Generell stellt sich die Frage, ob das Wort Praktikum im Zusammenhang mit älteren Beschäftigten eigentlich angebracht ist“, sagt der Karrierecoach. Schließlich denken viele in der Belegschaft eines Unternehmens bei den Worten „Der neue Praktikant/die neue Praktikantin ist da“ an eine Person, die höchstens Mitte bis Ende 20 ist.

Stellen dann Kollegen oder Kolleginnen fest, dass die Praktikantin oder der Praktikant deutlich älter ist, kann dies vor allem zu Irritationen oder vielleicht sogar zu Vorbehalten führen. „Womöglich wäre bei Älteren das Wort Probearbeiten anstelle von Praktikum passender“, schlägt Burger vor.

Was Bewerberinnen und Bewerber keinesfalls tun sollten: Sich nur auf ein Praktikum einlassen, weil sie die gewünschte Stelle nicht bekommen. Laut Katharina Hain „keine gute Art, sich selbst darzustellen“. Sie rät in dieser Konstellation davon ab, eine Praktikumsstelle anzubieten.

Wer ein neues Arbeitsfeld kennenlernen möchte, aber kein Interesse an einem Praktikum im klassischen Sinne hat, kann in dem jeweiligen Bereich zunächst ehrenamtlich mitarbeiten oder in Form von Nebenjobs, schlägt Hain vor. Auch das ist eine Möglichkeit unverbindlich auszuprobieren, ob das Neue einem oder einer liegt oder nicht.

SABINE MEUTER, DPA



Der ehrliche Blick ins Innere hilft, einen Job zu finden, der zufrieden macht.

„Viele Jugendliche hören ihre innere Stimme kaum noch“

Wer bin ich? Was kann ich? Was brauche ich? Bei der Berufswahl sind diese Fragen entscheidend, sagt Ragnhild Struss. Die Karriereexpertin über soziale Medien, den Druck zur Selbstverwirklichung und gute Entscheidungen

Dennoch ist wichtig, viele junge Leute können sich nicht entscheiden, weil die Anforderungen, die sie stellen, zu schwammig sind.

Jugendliche sagen häufig, sie möchten etwas Sinnvolles machen...

...und setzen sich damit wieder wahnsinnig unter Druck! Denn, was bedeutet Sinn für mich genau? Dass ich sozial arbeiten will? Oder möchte ich lieber forschen und der Welt auf diese Weise Wertvolles hinterlassen? Diese Frage muss ich doch zuerst beantworten, damit ich überhaupt weiß, wonach ich suchen soll.

Ein gut gemeinter Rat lautet oft: Finde etwas, wofür du brennst.

Dabei wird völlig außer Acht gelassen, dass es einen bestimmten Charakter braucht, um so ein starkes Gefühl von Leidenschaft überhaupt zu entwickeln. Für manche reicht einfach Zufriedenheit.



Ragnhild Struss ist Organisationspsychologin und Gründerin von Struss&Clausen, einer der führenden Karriereberatungen in Deutschland. Mit ihr sprach Aleksandra Lebedowicz.

Wie wählt man also einen Job aus, mit dem man zufrieden ist?

Indem man weiß, was einem gut liegt und welche Möglichkeiten die Arbeitswelt bietet. Es ist immer eine Mischung aus beidem.

Aber wie finden gerade Berufsanfänger heraus, was sie gut können?

Zunächst ist es sinnvoll, sich zu fragen, welche Stärken und Talente ich habe – und dabei nicht nur an die Schule zu denken, sondern auch ans Privatleben. Wofür werde ich von meinen Freunden immer wieder zurate gezogen? Worin bin ich richtig gut? Man kann auch die Freizeitaktivitäten auf berufliche Qualifikationen übersetzen: Wenn ich zum Beispiel gern aufwendige Geschenke mache oder mir kreative Sachen ausdenke, dann könnte dies ein Hinweis Richtung gestaltende Berufe sein. Wer lieber die jüngeren Geschwister bespaßt, ist vielleicht im pädagogischen Bereich besser aufgehoben.

Worauf sollte man außerdem noch achten? Neben den Fähigkeiten ist es wichtig, herauszufinden: Was motiviert mich? Was treibt mich an? Bin ich konkurrenzgetrieben oder eher ein Teamplayer? Macht mir Handarbeit Spaß oder löse ich lieber knifflige Aufgaben?

Sind bei der Suche nach dem passenden Beruf persönliche Interessen oder die Begabungen wichtiger?

Im Job soll idealerweise beides zusammenkommen: die Neigungen und die Fertigkeiten. Dinge, auf die man Lust hat, die man aber nicht gut kann, sollten hingegen ein Hobby bleiben.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, sich mit diesen Fragen zu befassen?

Es ist nie zu spät. Man sollte es immer mal wieder machen, gerade wenn man schon länger in einem Job arbeitet und neue Herausforderungen annehmen möchte. Dabei kann es hilfreich sein, sich professionelle Beratung zu holen.

Die kostet schnell 2000 Euro. Das kann sich bei weitem nicht jeder Berufseinsteiger leisten.

Deshalb haben wir neben dem Verein „Step up! Karrierewege“, der Stipendien für ein Berufsorientierungsprogramm für Hamburger Jugendliche vergibt, auch den Online-Studientest „Toni Knows“ (siehe Kasten) für junge Menschen entwickelt. Die Teilnahme kostet zum Start 19,90 Euro. Wir wollen junge Menschen dazu ermutigen, sich nicht so sehr mit anderen zu vergleichen und viel mehr in die eigenen Potenziale zu vertrauen. Gerade in Eins-zu-eins-Gesprächen erleben wir, dass neun von zehn Jugendlichen große Ängste haben und mit Selbstzweifeln kämpfen, vor allem durch die vielen Vergleiche in den sozialen Medien.

Gibt es für jeden wirklich den perfekten Job?

Ich glaube, dass es sogar mehrere gibt. Deshalb empfehle ich bei der Berufswahl weniger in konkreten Jobs zu denken, sondern in Tätigkeiten. Mit welchen Inhalten möchte ich mich beschäftigen? Welche Aufgaben entsprechen meinen Stärken? Welche Arbeitszeiten passen gut zu meinem Biorhythmus? In welcher Struktur kann ich am besten arbeiten: als Angestellter oder lieber als Freelancer? Welches Gehalt strebe ich an? Mit welchen Menschen möchte ich gerne zusammenarbeiten – auch das ist total wichtig!

Und was tun, wenn man sich tatsächlich falsch entscheidet und unzufrieden wird? Durchhalten – oder hinschmeißen?

Weder noch. Ich würde stattdessen erst einmal versuchen, die Stelle aktiv umzugestalten. Job Crafting ist eine gute Methode dafür. Oft sind es kleine Stellschrauben, die große Veränderungen bewirken. Möchte ich andere Aufgaben übernehmen? Oder sind es eher die Beziehungen, die mich im Job belasten? Dann ist es wichtig, Verantwortung zu übernehmen. Und auch wenn man die Entscheidung am Ende trotzdem bereut und einen neuen Job sucht, kann man sehr viel daraus lernen. Vielleicht stelle ich fest: Dieses wettbewerbsorientierte Leistungsdenken in einem Konzern ist gar nicht meins, ich möchte lieber in einer staatlichen Institution oder in einer Stiftung arbeiten. Diese Erkenntnis bringt mich beim nächsten Mal weiter.

Was würden Sie Jugendlichen raten, die Angst davor haben, Fehler zu machen?

Ich würde den Druck ein bisschen rausnehmen. Die Berufswahl ist keine Entscheidung fürs Leben! Es geht schließlich nur darum, den nächsten Schritt zu gehen und einen Job zu finden, der hier und jetzt gut zu einem passt. Und dann gibt man sich der Entwicklung hin, bleibt offen für neue Möglichkeiten – und für den Zufall.

PERSÖNLICHKEITSTEST

Was in mir steckt

Der Online-Test **Toni Knows** unterstützt unentschlossene Jugendliche bei der Studien- und Berufswahl. In 75 Minuten beantworten die Teilnehmenden Fragen zu ihren **Potenzialen, Kompetenzen und Interessen**. Das Besondere daran: Das Verfahren beruht auf der Erfahrung aus rund 12.000 Beratungen und berücksichtigt nicht nur die Neigungen und Talente, sondern vor allem die Persönlichkeit. Im Anschluss erhält man ein 20-seitiges Ergebnisdokument mit individuellen Empfehlungen von Studiengängen, Berufsbildern und mit Karrieretipps. Der Test kann durchgeführt werden unter: www.toni-knows.de aka



Lust auf Veränderung. Wenn der in jungen Jahren erlernte Job in der Lebensmitte plötzlich keinen Spaß mehr macht, dann hilft ein Praktikum dabei, neue Arbeitsfelder zu erkunden. Foto: Klase/dpa

ANZEIGE

MACH WAS DU WILLST, ABER MACHS MIT UNS

Finde eine von über 5.000 Einstiegsmöglichkeiten und starte deine Karriere beim Land Berlin.

Ob Ausbildung, duales Studium oder Praktikum – mach die Hauptstadt zu deinem Job.

Wir bieten dir chancengerechte und familienfreundliche Arbeitsplätze, einen attraktiven und krisensicheren Verdienst und vor allem: eine wirklich sinnstiftende Arbeit für das Gemeinwohl deiner Stadt.

Jetzt bewerben unter: berlin.de/machsmituns



HAUPTSTADT MACHEN

B

