

infra spezial

Impressum:

infra **spezial**

Wiedereinstieg ins Erwerbsleben

Herausgeberin:

infra (Informations- und Kontaktstelle für Frauen)

Landstrasse 92 · 9494 Schaan

Telefon +423 - 232 08 80 · Fax +423 - 232 08 87

info@infra.li

www.infra.li

Text: Gabi Jansen, infra

Gestaltung: Sabine Bockmühl, Triesen

Druck: satz+druck ag, balzers

Preis: CHF 5.–

Zweite, überarbeitete Ausgabe / Januar 2005

© infra

infra spezial

Wiedereinstieg ins Erwerbsleben

Mit dem Wiedereinstieg ins Erwerbsleben beginnt für Familienfrauen ein neuer Lebensabschnitt. Hürden sind zu meistern und neue Möglichkeiten bieten sich an. Mit einer gezielten Vorbereitung erhöhen Sie Ihre Erfolgchancen. Der Wiedereinstieg bedeutet eine grosse Umstellung und ist mit Anstrengungen verbunden. Wer einen Berufswechsel anstrebt, kommt nicht umhin, nochmals die Schulbank zu drücken. Dieses **infra Spezial** informiert Frauen, wie sie sich auf den Wiedereinstieg vorbereiten können und welche Fragen sich stellen. Die Broschüre zeigt ein ermutigendes Beispiel, gibt Bewerbungs-Tipps und enthält Adressen von Stellen, die Ihnen beim Wiedereinstieg behilflich sein können.

Inhalt

| | |
|---|----|
| Warum will ich eine Veränderung? | 2 |
| Was will ich und was kann ich? | 3 |
| Der Weg zum Ziel | 4 |
| ● Wie finde ich den Wunschberuf? | 4 |
| ● Der Weg zum Wunschberuf | 4 |
| ● Jobsuche | 5 |
| ● Hindernisse überwinden | 5 |
| ● Blick in die Zukunft | 6 |
| ● So packen Sie es an | 6 |
| Finanzen, Ausbildungskosten, Stipendien | 7 |
| Teilzeitarbeit – Chance mit Risiken | 9 |
| Energiequelle Arbeit | 10 |
| ● Portrait der Wiedereinsteigerin Petra Brunhart-Eichele | |
| Sich weiterbilden und dranbleiben | 12 |
| ● Interview mit der Personalberaterin Tanja Schefer | |
| Wiedereinstieg – Wie der Einstieg? | 13 |
| Welche Hilfen bietet die Berufsberatung? | 14 |
| ● Interview mit der Berufsberaterin Monika Gstöhl | |
| Sich erfolgreich bewerben | 16 |
| ● Schriftliche Bewerbung | 16 |
| ● Stellensuche per Maus-Click | 17 |
| ● Das Bewerbungsgespräch | 18 |
| Wichtige Telefonnummern und Adressen | 19 |
| Merkblätter, Literatur und Websites | 19 |
| Quellen | 19 |

Warum will ich eine Veränderung?

Hat sich Ihr Alltag verändert, weil die Kinder grösser und aus dem Haus sind? Drängt Sie die finanzielle Situation zurück ins Erwerbsleben? Möchten Sie einfach nochmals wissen, was Sie können und Neues dazulernen? Stört Sie, dass Ihre gute Grundausbildung brach liegt? Es gibt viele Gründe, wieder Anschluss im Berufsleben zu suchen. Der Weg zurück in den Berufsalltag ist häufig ein längerer Prozess.

Am Anfang steht oft eine gewisse innere Spannung und ein Nicht-Wissen wie der nächste Schritt sein soll. Es ist sehr wichtig, dass Sie klären, warum Sie den Schritt machen wollen. Wenn Ihre Motivation für Sie selber klar ist, werden Sie die Anstrengungen des Wiedereinstieges und Hürden gut meistern.

Warum möchten Sie zurück ins Erwerbsleben?

- Meine finanzielle Situation drängt mich zum Wiedereinstieg.
- Ich suche einen Weg aus der finanziellen Abhängigkeit.
- Ich möchte meine Ausbildung und meine in der Familienarbeit erworbenen Fähigkeiten einsetzen.
- Ich will nochmals etwas Neues kennen lernen und mir zusätzliches Wissen aneignen.
- Meine Partnerschaft ist schwierig geworden, ich suche auch deswegen ein Betätigungsfeld ausser Haus.
- Ich fühle mich Zuhause isoliert und suche daher mehr Kontakt zur "Aussenwelt".
- Eine neue Aufgabe soll mir die Loslösung von meinen Kindern erleichtern.

Überdenken Sie Ihre Situation realistisch, versuchen Sie einen Blick in die Zukunft. Die Rückkehr ins Erwerbsleben lässt viel Neues erwarten. Die neue Situation bedingt aber auch Veränderungen für Sie und Ihre Familie. So manch liebgeordnete Gewohnheit oder Möglichkeit im Hausfrauenalltag gilt es loszulassen.

Was erwarte ich als Gewinn?

- Ich trage zur Existenzsicherung der Familie bei.
- Ich erreiche mehr finanzielle Unabhängigkeit.
- Ich lerne Neues dazu.
- Ich gewinne neue Kontakte dazu.
- Ich kann mich beruflich weiter entwickeln.
- Es gelingt mir eventuell sogar eine Berufskarriere.
- Mein Selbstbewusstsein wird sich steigern.
- Der Beruf wird mein Leben bereichern.

Was muss ich aufgeben, was muss ich überdenken?

- Ich muss meine Ansprüche im Haushalt herunterschrauben.
- Wie weit kann ich meinen Perfektionismus abbauen?
- Was erwarte ich als Mutter von mir, stimmen die Erwartungen noch?
- Ich habe nicht mehr so viel Zeit für spontane Gespräche und habe weniger Freiräume.
- Ich werde sehr gut planen müssen.
- Ich bin stärker von aussen bestimmt (Arbeitszeit etc.).
- Ich muss von meinen Kindern eventuell mehr Selbständigkeit verlangen.
- Ich muss durchsetzen, dass auch der Ehemann und die Kinder Hausarbeiten übernehmen.

Was will ich und was kann ich?

Wenn die Entscheidung für den Wiedereinstieg gefallen ist, kommt die grosse Frage: «Was will ich überhaupt machen?» Wer in den einmal erlernten Beruf zurück will, wird feststellen, dass sich vieles verändert hat und neue Kenntnisse gefordert werden. Das bedeutet meistens nochmals intensive Weiterbildung.

Viele Frauen wollen nach einer beruflichen Pause etwas ganz anderes machen. Die Erwerbspause, der Abstand zum ehemals erlernten Beruf und die neuen Erfahrungen als Familienfrauen wecken den Wunsch nach neuen Aufgaben. Wer in einem neuen qualifizierten Beruf Fuss fassen will, muss daher nochmals zurück auf die Schulbank. Und das bedeutet neben den Familienpflichten eine grosse Anstrengung. Zweitausbildungen sind zudem auch noch teuer. Allerdings besteht je nach gewählter Ausbildung die Möglichkeit, um ein Stipendium anzusuchen. Andererseits können Frauen durch das Erlernen eines neuen Berufes auch sehr viel gewinnen, sie schaffen so den Einstieg in einen qualifizierten Beruf. Qualifizierte Stellen haben bessere Verdienst- und Aufstiegschancen und sind sozial besser abgesichert als ungelernete Tätigkeiten. Ihre grosse Aufgabe als Wiedereinsteigerin ist es, klare Ziele herauszukristallisieren.

Wo stehe ich?

Nehmen Sie sich Zeit für eine Rückschau: Wie ist ihr Leben bis jetzt verlaufen? Halten Sie die Rückschau fest, notieren Sie Ihren Werdegang tabellarisch auf einigen Blättern:

- Schulbildung
- Berufsausbildung
- berufliche Tätigkeiten
- Weiterbildungen
- Familienphase
(was waren die besonderen Herausforderungen?)
- Freizeitinteressen
- Soziales Engagement im Gemeinwesen
- Welche Kurse haben Sie während der Familienphase besucht?

Wertvolle Schlüsselkompetenzen

Während der Familienphase haben Frauen oft den Eindruck, in dieser Zeit für die berufliche Weiterentwicklung nichts zu lernen. Weit gefehlt: Mütter erwerben z.B.

| Tätigkeiten z.B. | Was habe ich mir dabei angeeignet? |
|---------------------------|--|
| Kindererziehung | Einfühlungsvermögen, Geduld, Fähigkeiten einer «Kleinvaterin», Belastbarkeit |
| Betreuung von Angehörigen | |
| Mitarbeit in einem Verein | Organisation, Teamfähigkeit |
| Politische Arbeit | |
| | |
| | |
| | |

die Fähigkeit **mehrere Aufgaben gleichzeitig** im Auge zu behalten (**Organisation**). Die **Belastbarkeit** wird auf die Probe gestellt. Familienmenschen müssen **konflikt- und teamfähig** sein und sind darüber hinaus **kriseerprobt**. Diese sogenannten **Schlüsselkompetenzen** werden in der Arbeitswelt immer wichtiger. Das lässt eine Erhöhung an Wertschätzung der Wirtschaft gegenüber Wiedereinsteigerinnen erwarten. Ganz wichtig ist allerdings, dass Sie sich selber Ihrer Fähigkeiten bewusst sind und diese auch benennen können. Führen Sie sich Ihre eigenen Qualifikationen aus der Familienphase deutlich vor Augen, beziehen Sie ehrenamtliche Tätigkeiten mit ein.

Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Listen Sie möglichst alle Bereiche auf. Zusammen mit Ihrem Werdegang gibt Ihnen das einen guten Überblick. Die Familienphase ist eine überaus **reiche Quelle für**

das Erlernen wertvoller Fertigkeiten. Vielleicht ist bereits ein roter Faden bezüglich Interessen und besonderen Fähigkeiten erkennbar?

↳ Tipp:

Gerade Frauen in der Familienphase leisten oftmals freiwillige und ehrenamtliche Arbeit, beispielsweise in einem Verein, in der Nachbarschaftshilfe usw. Bei einer Bewerbung kann es sehr hilfreich sein, dass diese ehrenamtlichen Tätigkeiten dokumentiert sind. Eine Möglichkeit dazu ist der Sozialzeitausweis. Dort wird festgehalten, was und wie viel Sie geleistet haben. Dieser Ausweis wird so zu einem persönlichen Arbeitszeugnis und kann bei einer Bewerbung von grossem Nutzen sein.

Den Sozialzeitausweis können Sie bei der Regierungskanzlei (siehe S. 19, Kapitel Adressen) beziehen.

Der Weg zum Ziel

Wie finde ich den Wunschberuf?

Sie möchten in einen anderen Beruf als den erlernten einsteigen und wissen nicht, was für Sie in Frage kommt?

- Ein Blick in Ihre Standortbestimmung zeigt eventuell schon einen Schwerpunkt bezüglich Interessen. Haben beispielsweise Ihre Hobbys immer mit Kreativität zu tun oder in welche Richtung gehen Sie?
- Beobachten Sie für eine Weile die Stelleninserate. Welche Ausschreibungen sprechen Sie an? Sammeln Sie interessante Angebote, auch wenn Sie sich noch nicht darum bewerben. Warum finden Sie die Angebote interessant? Ist es die Aufgabenbeschreibung oder die Form der Zusammenarbeit oder ist das Produkt, welches die Firma herstellt besonders interessant?
- Es gibt weitere verschiedene Arbeitsmittel, mit denen Sie Ihren Interessen auf die Spur kommen können (siehe Literaturhinweise). Es ist sehr spannend, diese durchzuarbeiten. Sie erfahren viel über sich selbst oder finden Bestätigung.

- Auch in Wiedereinsteigerinnenkursen (siehe S. 19, Kapitel Adressen) und bei BerufsberaterInnen können Sie Ihre Interessensuche vertiefen.
- Welche Berufe kommen Ihren Interessen und Fähigkeiten entgegen? Bei dieser Analyse unterstützt Sie die Berufsberaterin (siehe S. 19, Kapitel Adressen).

Der Weg zum Wunschberuf

Wenn Sie bereits wissen, in welchem Bereich Sie in Zukunft arbeiten wollen, sind Sie schon sehr weit. Die/der BerufsberaterIn hat einen genauen Überblick über die Voraussetzungen für die einzelnen Berufe. In Schritten ist nun Folgendes zu prüfen:

- Welche Ausbildung wird gefordert?
- Bringe ich diese mit?
- Welche Fachkenntnisse muss ich aktualisieren?
- Was muss ich neu erlernen?

Die/der BerufsberaterIn kennt alle Ausbildungswege. Vielleicht stellt sich heraus, dass Sie sich für Ihren Wunschberuf nochmals voll engagieren müssen. Er-

scheint Ihnen die Hürde zu hoch, schätzen Sie das Vorhaben als unrealistisch ein? Werfen Sie Ihren Traum nicht vorschnell weg. Möglicherweise gibt es noch unerwartete Wege zum Ziel, bleiben Sie gedanklich auf jeden Fall dran.

- Wenn die Zeit für einen definitiven Wiedereinstieg noch nicht reif ist, können Sie sich in ihrem gewünschten Berufsfeld für Aushilfstätigkeiten und Ferienvertretungen zur Verfügung stellen. So können Sie Ihre Vorstellungen mit der Realität überprüfen. Sie bekommen Kontakt zu ArbeitgeberInnen und können ohne grosse Versagensängste langsam wieder im Beruf Fuss fassen. Sie und Ihre Familie erleben so den Testfall wie es wäre, wenn....
- Lesen Sie Fachliteratur, gehen Sie zu Vorträgen, bleiben Sie in Kontakt mit Ihrem Wunschgebiet.
- Knüpfen Sie Kontakt zu Berufsfrauen und interessieren Sie sich für deren Arbeit.

Jobsuche

Stellen für Wiedereinsteigerinnen sind je nach Arbeitsmarktlage in unterschiedlicher Zahl offen. Im Moment braucht die Stellensuche sicher Ausdauer. Familienfrauen können häufig nur ein Teilzeitpensum übernehmen und diese Stellen sind sehr gesucht. Teilzeitarbeit erscheint als der Weg, um Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen – diese Arbeitsform hat aber auch Nachteile (siehe Seite 9, Abschnitt *Teilzeitarbeit*).

Offene Augen sehen offene Türen.

Folgende Wege zur Jobsuche stehen Ihnen offen:

- Amt für Volkswirtschaft, Abteilung Arbeit
- Stelleninserate
- Selbstinserat
- Ferienvertretungen, Aushilfen (siehe oben)
- persönliche Kontakte, erzählen Sie möglichst vielen Leuten, dass Sie eine Arbeit suchen und in welchem Bereich
- Personalvermittlungsbüros

Beachten Sie auch die Hinweise im Kapitel S. 15, *Sich erfolgreich bewerben*.

Hindernisse überwinden

Der Wiedereinstieg ist kein Spaziergang. Viele Hindernisse stehen im Weg, zahlreiche Hemmschwellen liegen bei den Frauen selbst. Oft müssen Frauen auch erst Ballast abwerfen, um Raum für Neues zu schaffen.

Ängste und Selbstzweifel

Machen Sie sich Ihre Ängste bewusst, was befürchten Sie konkret (Angst zu scheitern, Angst zu wenig Zeit für die Kinder zu haben, Befürchtungen, nicht unterstützt zu werden)? Poliert etwa ein persönlichkeitsbildender Kurs Ihr Selbstbewusstsein auf? Wer kann Sie wie unterstützen? Besprechen Sie mit den fraglichen Personen Ihre Ängste und nehmen Sie sich konkrete Schritte vor.

Überholte Glaubenssätze loslassen

Wie Menschen an Vorhaben und Pläne herangehen, ist oft stark davon bestimmt, welche inneren Glaubenssätze das Denken prägen. Glaubenssätze sind Grundannahmen, die meist in der Kindheit geprägt wurden. Positive Glaubenssätze (z. B. *Ich schaffe das, ich bin in Ordnung*) können fördernd sein. Glaubenssätze können jedoch auch sehr behindernd sein (z. B. *Ich kann nichts, ich bin nichts wert, das schaffe ich nicht* etc.). Besonders Glaubenssätze in Zusammenhang mit der Mutterrolle können Frauen daran hindern, aktiv zu werden. Glaubenssätze wie z. B. *Eine gute Mutter tut alles für ihre Kinder* können sich so auswirken, dass eine

Mutter glaubt, rund um die Uhr für ihre Kinder da sein zu müssen, auch wenn der Nachwuchs bereits halbwüchsig ist. Hinterfragen Sie solche Glaubenssätze kritisch. Ist es an der Zeit, die Ausübung der Mutterrolle an die Entwicklung der Kinder anzupassen?

Ballast abwerfen - Perfektionismus hinterfragen

Wer Zeit in eine neue Aufgabe investieren will, muss Überholtes loslassen und das Zeitbudget neu ordnen. Es gilt, Aufgaben loszulassen oder Arbeiten neu zu verteilen. Haben Sie im Familien- und Freundeskreis Aufgaben und Kontakte übernommen, die Sie schon lange belasten? Erstellen Sie eine Liste: Welche Aufgaben können Sie abgeben/aufgeben/neu gestalten? Welche Arbeiten/Kontakte kann Ihnen jemand anderer abnehmen?

Viele Frauen verlangen von sich selbst grosse Perfektion im Haushalt. Überprüfen Sie auch diesen Punkt kritisch. Wer stellt hohe Ansprüche, Sie selbst oder Ihr Umfeld?

Wo können Sie Abstriche machen? Wenn neue Ziele anstehen, kann der Haushalt nicht mit dem gleichen Aufwand geführt werden wie bisher.

Sie wissen noch nicht, was Sie wollen oder wie Sie Ihr Ziel erreichen können?

Lassen Sie sich Zeit für die Spuren- und Interessensuche. Stellen Sie sich wieder mehr in das Zentrum Ihrer Interessen. Unterteilen Sie ein grosses Ziel in mehrere kleine Schritte. Wenn zum Beispiel Ihr Wunschberuf nur in Vollzeit möglich ist und Sie wegen der Familienarbeit noch nicht ein so grosses Pensum übernehmen können, bieten Sie sich als Ferienvertretung an. So müssen Sie Ihren Berufswunsch nicht auf ewig aufschieben. Ziehen Sie unbedingt Fachpersonen bei (Berufs- und LaufbahnberaterInnen).

Betroffene zu Beteiligten machen

Machen Sie sich Sorgen, wie Ihre Familie auf die Umstellung reagieren wird? Besprechen Sie Ihre Pläne mit Ihrem Partner und Ihren Kindern. Betrachten Sie die anstehende Umstellung in der Familie als gemeinsame Aufgabe:

- Welche Konsequenzen sind zu erwarten?
- Wo ist Entlastung nötig?
- Wie werden Aufgaben künftig verteilt?
- Wie kann der Haushalt vereinfacht werden?
- Wer übernimmt welche Aufgaben?
- Wie kann Entlastung geholt werden (Kinderbetreuung, Unterstützung durch Grosseltern, professionelle Dienste z. B. organisierter Mittagstisch usw.)

Wenn Sie als Familie die Umstellung gemeinsam meistern, wird das den Zusammenhalt in der Familie fördern.

Nimm dich genau so wichtig und ernst wie andere.

Blick in die Zukunft

Werfen Sie einen Blick in Ihre Zukunft: In fünf Jahren/ in zehn Jahren sind Sie so und so alt. Dann führen Sie folgendes Leben und haben folgende Ziele verwirklicht:

Privat:

.....
.....
.....
.....

Beruf:

.....
.....
.....
.....

Hobbys:

.....
.....
.....
.....

Halten Sie Ihre Vision schriftlich fest, das hilft Ihnen, Ihren Weg zu verfolgen. Nehmen Sie sich für diesen Schritt Zeit und gehen Sie ruhig mehrmals daran.

So packen Sie es an

Eine gute Vorbereitung ist der halbe Weg zum Ziel. Wenn Sie schon viele Jahre als Hausfrau stark auf Ihre Familie konzentriert sind, versuchen Sie gezielt für sich alleine Aktivitäten zu planen. Besuchen Sie Veranstaltungen und Vorträge, die Sie interessieren. Möchten Sie in bestimmten Bereichen dazulernen? Dann setzen Sie Ihr Vorhaben in die Tat um. Trauen Sie Ihrer Familie zu, auch mal ohne Ihr Zutun für sich selbst zu sorgen.

Selbstbewusstsein aufbauen

In der Region gibt es ein reichhaltiges Angebot an persönlichkeitsbildenden Kursen (Erwachsenenbildung Stein-Egerta, bzb Buchs, Kurse für Familienfrauen des Hauses Gutenberg und des Vereins Bildungsarbeit Frauen). Kurse für Wiedereinsteigerinnen sind ideal, um sich mit allen Fragen des beruflichen Neustartes gemeinsam mit Frauen in der gleichen Situation auseinanderzusetzen. (Siehe auch S.19, Kapitel *Adressen*.)

Kontakte ausbauen

(Ehemalige Arbeitsstelle, Kolleginnen, Kollegen usw.)

Ausbildung

(siehe Kapitel *Der Weg zum Wunschberuf*)

Anschluss an die neuen Techniken herstellen

Für Kurse im Bereich Computeranwendungen, Internet usw. finden Sie ein reichhaltiges Angebot in der Region. Kurse, welche Ihre Berufschancen erhöhen, können vom Amt für Volkswirtschaft, Abteilung Arbeit unterstützt werden. (Siehe Kapitel *Finanzen, Ausbildungskosten, Stipendien*)

Neue Berufe erkunden

Streben Sie einen neuen Beruf an? Vielleicht können Sie ein Praktikum oder eine Ferienaushilfe machen, um ein realistisches Bild von Ihrem Wunschberuf zu erhalten.

Finanzen, Ausbildungskosten, Stipendien

Der zweite Bildungsweg ist kostspielig, länger dauernde Ausbildungswege mit anerkannten Abschlüssen kosten meist eine Menge Geld. Aber auch wer das Wissen in den neuen Techniken (Computerkenntnisse, Internet etc.) gründlich erwerben will, muss tief in die Tasche greifen. Je nach Familienfinanzen gibt es jedoch verschiedene Finanzhilfen.

Wenn Sie nach der Familienphase Arbeit suchen, haben Sie prinzipiell sofort Anspruch auf Vermittlung durch die Abteilung Arbeit beim Amt für Volkswirtschaft (siehe S. 19, Kapitel *Adressen*). Daran knüpfen sich verschiedene Möglichkeiten, sei es die Arbeitslosenunterstützung oder die finanzielle Unterstützung von Umschulungen und Weiterbildungen.

Probelauf einplanen

Ein Praktikum oder eine Ferienvertretung gibt Ihnen und Ihrer Familie einen Einblick in Ihre Situation als Wiedereinsteigerin, ohne dass Sie unter Erfolgsdruck stehen. Es zeigen sich Schwachstellen in der Organisation Ihres Alltages.

Kinderbetreuung

Je nach Alter der Kinder ist die Betreuung des Nachwuchses ein zentraler Punkt für das Gelingen des Wiedereinstieges. Kann der Vater regelmässig die Betreuung übernehmen und kann er diesbezüglich an seinem Arbeitsplatz Absprachen treffen? Kommt jemand anderes aus der Familie in Frage? Sind Sie auf ausserhäusliche Angebote angewiesen (Kindertagesstätte, Tagesmutter etc.)? Das Eltern Kind Forum berät Sie bei der Frage, welche Betreuungsform für Ihre Familie am ehesten in Frage kommt und unterstützt Sie bei der Realisierung. Planen Sie für diesen Punkt genügend Zeit ein. Zum Teil haben die Einrichtungen Wartelisten. Für Sie und Ihre Familie ist es auch vorteilhaft, wenn die Umstellung nicht unter Zeitdruck geschehen muss. Ganz wichtig ist es, sich ein Unterstützungsnetz aufzubauen. Z.B. die Grosseltern miteinzubeziehen, für den Fall, dass Kinder mal krank sind und nicht extern betreut werden können.

Arbeitslosenentschädigung

Normalerweise kann Arbeitslosenentschädigung erhalten, wer während der vergangenen zwei Jahre mindestens sechs Monate erwerbstätig war und Beiträge an die Arbeitslosenversicherung bezahlt hat. Für bestimmte Gruppen gelten Erleichterungen, dazu gehören Familienfrauen.

Der Anspruch auf Arbeitslosenentschädigung beim Wiedereinstieg ist jedoch an Voraussetzungen geknüpft:

- Die Wiedereinsteigerin muss aufgrund ihrer wirtschaftlichen Situation gezwungen sein, eine unselbstständige Erwerbsarbeit aufzunehmen. Eine wirt-

schaftliche Zwangslage liegt vor, wenn der Bruttoerwerb eine bestimmte Grenze nicht übersteigt. Diese Grenze liegt für ein Ehepaar bei einem jährlichen Bruttoerwerb (abzüglich Gewinnungskosten) von CHF 50'000.–. Für allein Erziehende halbiert sich der Grenzbetrag. Der Betrag erhöht sich um CHF 5'000.– pro unterhaltsbedürftigem Kind. Ausschlaggebend für die Berechnung ist die letzte rechtskräftige Steuererklärung.

- Die Wiedereinsteigerin muss vor der Kindererziehung eine versicherungspflichtige Beschäftigung (unselbstständige Tätigkeit) ausgeübt haben.
- Anspruch besteht weiters nur dann, wenn die Wiedereinsteigerin Kinder unter 16 Jahren zu versorgen hat.
- Ausserdem muss die Person vermittlungsfähig sein. Darunter wird verstanden, dass jemand arbeitswillig und in der Lage ist, zu arbeiten. Für Eltern mit kleinen Kindern bedeutet das, dass die Kinderbetreuung geregelt sein muss.

Die Wartezeit beträgt 4 Wochen.

Darüber hinaus gelten noch weitere Bestimmungen, detaillierte Informationen dazu erhalten Sie beim Amt für Volkswirtschaft (siehe S. 19, Kapitel Adressen).

Umschulung

Nach Jahren des Unterbruches ist der Einstieg in die Erwerbstätigkeit oft nur mit einer Umschulung oder Weiterbildung möglich. Das Arbeitslosenversicherungsgesetz fördert die Umschulung und Weiterbildung, um Arbeitslosigkeit zu vermeiden. Die Kosten für geeignete Umschulungen und Kurse (z. B. Computerkurse) können unter bestimmten Voraussetzungen aus Mitteln der Arbeitslosenversicherung oder aus Landesmitteln finanziert werden.

Haben Sie Fragen zu den Themen Arbeitslosigkeit, Arbeitslosenentschädigung und Weiterbildung/Umschulung? Wenden Sie sich an das Amt für Volkswirtschaft/Abteilung Arbeit (siehe S. 19, Kapitel Adressen). Dort ist zu diesem Thema auch ein Merkblatt erhältlich (Anspruch auf Arbeitslosenentschädigung nach Kindererziehung).

Stipendien

Auch das Stipendengesetz ermöglicht die finanzielle Unterstützung von beruflichen Weiterbildungen beim Wiedereinstieg. Dafür gelten verschiedene Bedingungen. Grundlage für die Beurteilung ist die letzte rechtskräftige Steuererklärung. Weiters wird die gesamte Familiensituation berücksichtigt – ob auch Kinder in Ausbildung sind usw. Zudem muss es sich um eine anerkannte Ausbildung handeln.

➤ Tipp:

Falls Sie für eine Ausbildung auf Unterstützung angewiesen sind, nehmen Sie vorab mit der Stipendienstelle Kontakt auf (siehe S. 19, Kapitel Adressen). Sie erhalten Auskunft, ob Ihr Antrag Chancen auf eine Bewilligung hat. Allenfalls kann auch eine provisorische Berechnung gemacht werden.

Zuschüsse zu den Kinderbetreuungskosten

Wer wegen einer ausserhäuslichen Erwerbstätigkeit die Kinder betreuen lassen muss und ein bestimmtes Einkommen nicht überschreitet, kann Zuschüsse zu diesen Betreuungskosten beantragen (Antrag beim Amt für Soziale Dienste/Abteilung Kinder- und Jugenddienst).

➤ Tipp:

Weiterbildungskosten können bis zu einem bestimmten Höchstbetrag auch in der Steuererklärung in Abzug gebracht werden.

Teilzeitarbeit: Chance mit Risiken

Für viele Mütter ist ein Teilzeitpensum meist die einzige Chance, die Erwerbsarbeit mit den Familienpflichten zu vereinbaren. Die Teilzeitarbeit hat nicht nur für die Familienfrauen Vorteile, auch für die Wirtschaft ergeben sich Vorteile, die noch nicht klar genug gesehen werden:

- Teilzeitmitarbeitende arbeiten **besonders motiviert und effizient**. Der Mehraufwand für den Betrieb (Administration, höherer Aufwand für Absprachen und Kommunikation etc.) wird dadurch weit mehr als wettgemacht. Dies ist durch Untersuchungen belegt.

Dennoch fallen auch Risiken ins Gewicht:

- Familienfrauen übernehmen meist höchstens soviel an Erwerbsarbeit, dass sie noch den Grossteil der Hausarbeit zusätzlich bewältigen können. Die ungleiche Aufgabenverteilung – die Frau sorgt für die Familie, der Mann geht dem Erwerb ausser Haus nach – wird meist nicht grundsätzlich verändert. **Erwerbstätige Mütter sind so häufig mehrfach belastet**, ohne dass der Vater der Kinder sein Arbeitsverhalten ändert/ändern muss. Die Aufgabe der Kinderbetreuung lastet grösstenteils auf den Schultern der Mütter. Die Väter und auch die Arbeitgeberseite sind so nicht gezwungen, auch ihre Verantwortung stärker wahrzunehmen.
- Der Anteil an schlecht abgesicherten, nicht gut entlohnten und schlecht qualifizierten Stellen ist im Teilzeitbereich höher als im Vollzeitsektor. Insbesondere Kleinstpensen und die Arbeit auf Abruf sind arbeitsrechtlich als problematisch einzustufen.
- Durch die Teilzeitarbeit wird ein geringeres Vorsorgekapital in der Altersvorsorge angespart, ohne dass Frauen für ihre Familienarbeit im Alter systematisch einen entsprechenden Versorgungsausgleich erhalten. Sie erreichen nach Jahren des Berufsunterbruches im Alter meist keine eigenständige existenzsichernde Altersvorsorge, sie sind auf eine ausreichende Altersvorsorge des Ehemannes angewiesen.
- **Achtung:** Besonders nachteilig sind Teilzeitpensen mit einem Jahresverdienst unter CHF 25'800.– einzu-

stufen. Arbeitsverhältnisse mit einem Verdienst unter dieser Grenze müssen laut Gesetz wohl in der AHV, aber nicht in der beruflichen Vorsorge versichert werden. Auch wenn eine Frau mehrere Stellen hat und das Einkommen zusammen über dieser Grenze liegt, ist sie von Gesetzes wegen nicht in der 2. Säule versichert.

- Auch bezüglich Aufstiegschancen, Karrieremöglichkeiten und Weiterbildung sind Teilzeitmitarbeitende benachteiligt.
- Teilzeitarbeit ist in Liechtenstein für Väter von kleinen Kindern noch weit weg von der Selbstverständlichkeit – die Machbarkeit wird angezweifelt, häufig zu Unrecht. Wäre das, wie das Beispiel der nordischen Länder zeigt, anders, hätten Teilzeitstellen ein höheres Ansehen. In den nordischen Ländern sind teilzeitarbeitende Eltern – Väter und Mütter – eine Normalität. Sie werden in ihren Berufschancen nicht beschnitten.

🗨️ Kommentar:

Das Angebot für familienexterne Kinderbetreuung hat sich in den letzten Jahren in Liechtenstein wesentlich verbessert. Trotzdem wird die Kinderbetreuung noch weitgehend als Privatsache und Frauenaufgabe angesehen, mit sehr nachteiligen Folgen für die Berufschancen von Frauen.

➤ Tipp:

Teilzeitmitarbeiterinnen sind selbstverständlich kein Personal zweiter Klasse. Auch ihnen stehen gesetzlich garantierte Mindestrechte zu (bezahlte Ferien, Überstunden, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall usw.). Versuchen Sie, wenn immer möglich, mit Ihrer Arbeitgeberin/Ihrem Arbeitgeber einen schriftlichen Arbeitsvertrag abzuschliessen. Arbeitsrechtliche Auskünfte erhalten Sie beim LANV/Liechtensteinischen ArbeitnehmerInnenverband (siehe S. 19, Kapitel Adressen).

Energiequelle Arbeit

Porträt der Wiedereinsteigerin Petra Brunhart-Eichele

Petra Brunhart-Eichele (41), Mutter von Alina (13) und Oliver (9), freut sich über ihren tollen Arbeitsplatz an der Fachhochschule Liechtenstein. Die Wiedereinsteigerin bringt Erwerb und Familie gut unter einen Hut. Sie empfiehlt anderen Frauen, eine nicht zu lange Babypause zu machen. Ihr Beispiel zeigt, dass es sich lohnt, am Ball zu bleiben.

Petra Brunhart-Eichele arbeitet als Assistentin im Institute for Compliance and Quality Management (ICQM) an der Fachhochschule Liechtenstein. In ihren Händen liegt die Administration der Abteilung, zu den Aufgaben gehört unter anderem die Organisation von Workshops und Tagungen. Petra Brunhart-Eichele hat dabei Kontakt mit vielen Menschen, ihr kommt sehr entgegen, auch ihre Fremdsprachenkenntnisse einsetzen zu können. Sie schätzt ihr abwechslungsreiches Aufgabengebiet und das ausgezeichnete Arbeitsklima an der Fachhochschule. «Arbeit ist für mich auch eine Energiequelle, es war mir immer wichtig, ausser Haus tätig zu sein.» Sie hat diese Grundeinstellung von vornherein klar mit ihrem Partner besprochen.



Vor ihrem jetzigen Berufsfeld hat Petra Brunhart-Eichele an verschiedenen Orten gearbeitet. Nach einer kaufmännischen Lehre ging die geborene Buchserin für zwei Jahre nach Toronto. Aus der Ferne zurückgekehrt, konnte sie die erworbenen Sprachkenntnisse gut an verschiedenen Stellen im Treuhandwesen und in einem Verlag einsetzen. Der Liebe wegen zog sie mit ihrem Mann nach Zürich und war dort im Bereich Marketing tätig. Nach der Geburt von Tochter Alina legte sie vorerst eine berufliche Pause ein. «Ich hätte nach Ablauf des Mutterschaftsurlaubes zwar an meine damalige 100%-Stelle zurückkehren können. Ich konnte mir aber nicht vorstellen,

das Baby ganztags wegzugeben, ganz abgesehen von der Schwierigkeit, einen Krippenplatz zu finden», erinnert sich Petra Brunhart-Eichele zurück. So blieb sie mit dem Kind ein Jahr zuhause.

Mit offenen Augen Chancen entdecken

Als es die Familie zurück in die Heimat zog, eröffneten sich für die junge Mutter neue Perspektiven. Eltern und

Schwiegereltern sagten ihre Unterstützung bei der Kinderbetreuung zu. Sie hielt Ausschau nach einer Teilzeitstelle mit einem 20%-Pensum. «So etwas findest du nie», war ihre Umgebung skeptisch. «Und wie es der Zufall wollte, entdeckte ich zwei entsprechende Stellenangebote, eines davon war die Jugendanwaltschaft Buchs.» Sie bekam die Stelle. Drei Jahre später kam Sohn Oliver auf die Welt. Die Arbeit in der Jugendanwaltschaft löste bei der Familienfrau nochmals eine berufliche Neuorientierung aus. Mit dem Entschluss die Matura nachzumachen, setzte sie einen lang gehegten Wunsch in die Tat um. Rückblickend war das zeitweise ein harter Weg, der viel Konsequenz verlangte. Wie gelang es ihr, das gesteckte Ziel zu erreichen? «Vor allem mein Mann hat mir sehr viel abgenommen», meint sie dazu. Sie selber bringt gesunden Ehrgeiz und Durchhaltewillen mit. In der Abschlussphase der Ausbildung kündigte sie ihre Stelle und konzentrierte sich auf die Matura. Ihr Partner übernahm verbindlich Familienaufgaben, so sorgt er nach wie vor an einem Wochentag fix für den Mittagstisch.

Abschied vom Perfektionismus

«Ich musste lernen, mich vom Perfektionismus zu verabschieden und flexibel zu werden. Ich brauchte Zeit, zu akzeptieren, dass mein Mann den Tagesablauf mit den Kindern nach seinen Vorstellungen gestaltet. Doch ohne dieses Loslassen geht es nicht», erzählt die Wiedereinsteigerin. Sie sieht vor allem überhöhte Ansprüche an sich selbst als grosse Falle für die Frauen. «Heute kann ich die Prioritäten angemessen setzen. Notfalls tut es auch mal eine Fertigpizza», erzählt Petra Brunhart-Eichele mit einem Lachen. Nach der Matura nahm sie an der Fachhochschule eine 50%-Stelle an. Sie schätzt die Fachhochschule als aufgeschlossene, familienfreundliche Arbeitgeberin. Dort sind die besonderen Stärken von Wiedereinsteigerinnen wie Organisationsfähigkeit und Belastbarkeit gefragt und geschätzt, das erlebt die Berufsfrau als sehr motivierend.

«Ganz wichtig ist, sich nicht zu lange vom Berufsleben zu verabschieden.»

Petra Brunhart-Eichele ist es gelungen, gemeinsam mit ihrem Mann für die Familie dazusein und trotzdem ihren beruflichen Werdegang zu verfolgen. Was war dabei das Wichtigste? «Ganz wichtig ist, sich nicht zu lange vom Berufsleben zu verabschieden. Es ist sehr zu empfehlen, bereits während der Schwangerschaft mit dem Arbeitgeber zu klären, ob es nach der Geburt Möglichkeiten gibt, zumindest ein wenig dabeizubleiben und mal eine Urlaubsvertretung zu übernehmen», fasst die Wiedereinsteigerin ihre Erfahrungen und Beobachtungen zusammen. «Je länger eine Frau aussteigt, desto schwieriger wird es, sich in einem qualifizierten Beruf zu halten», ist sie überzeugt.

Unterstützungs-Netzwerk aufbauen

Gab es bei der Familie Brunhart-Eichele nie Engpässe und Drucksituationen, weil beispielsweise ein Kind krank war? «Druck und schlechtes Gewissen kenne ich natürlich auch. Ganz wichtig ist es, ein verlässliches Netz von Absicherungen aufzubauen. Wir haben unsere Familien involviert, mit einer Nachbarsfamilie wechseln wir an zwei Tagen die Woche den Mittagstisch ab, in gewissen Zeiten war das jüngere Kind noch einen halben Tag in der Kindertagesstätte», berichtet sie. Der neuerdings von der Primarschule Schaan angebotene Mittagstisch ist für die Familie eine weitere Entlastung. Dieses ganze Netz der Unterstützung hält die Familienfrau für eine Voraussetzung, um in Ruhe den Anforderungen im Erwerbsleben gerecht zu werden.

Petra Brunhart-Eichele hält es ausserdem für wesentlich, vor einem Stellenantritt die Rahmenbedingungen genau zu klären, um einer Überlastung vorzubeugen. Andererseits geht es nicht ohne eine gewisse Flexibilität, wenn z.B. mal ein Sondereinsatz ausserhalb der vereinbarten Zeiten nötig ist. «Es ist ein Geben und Nehmen», fasst die erfolgreiche Wiedereinsteigerin zusammen.

Sich weiterbilden und dranbleiben

Interview mit Personalberaterin Tanja Schefer

Wir haben die Personalberaterin Tanja Schefer um ihre Einschätzung der Chancen beim Wiedereinstieg gebeten. Tanja Schefer ist Mitinhaberin der Avoris Personal AG in Eschen. Sie ist seit 13 Jahren in der Arbeitsvermittlung tätig. Als Fachfrau kennt sie die Anforderungen der Wirtschaft und die Situation der Stellensuchenden sehr genau.

Bei der momentanen Wirtschaftslage sehen Wiedereinsteigerinnen auf dem Arbeitsmarkt für sich eher schlechte Chancen. Wie beurteilen Sie die Situation?

Ich denke, momentan ist es für alle sehr schwierig, einen neuen Job oder eine neue Herausforderung zu finden. Es liegt meistens nicht mehr an den Qualifikationen oder Erfahrungen, sondern daran, dass es kaum offene Stellen gibt. Einige Unternehmen können bereits ein Auftragswachstum verzeichnen, wissen aber noch nicht, wie sich die Wirtschaft längerfristig entwickeln wird. So sehen sie von Einstellungen ab und das bestehende Personal muss den Mehraufwand ausgleichen. Eine Anstellung könnte in drei bis vier Monaten wieder zu einer Kündigung führen. Trotzdem können sich im Einzelfall immer wieder Türen auftun, im Moment braucht es sicher Hartnäckigkeit und Durchhaltewillen.



Was erwartet die Wirtschaft von Wiedereinsteigerinnen?

Nach meiner Erfahrung hat die Wirtschaft momentan eine hohe Anforderung an jegliches Personal. Wird eine Stelle ausgeschrieben, gehen 30 bis 100 Bewerbungen ein. Der Arbeitgeber hat somit die Auswahl. Von den Teilzeitbeschäftigten und den Wiedereinsteigerinnen wird

eine hohe Arbeitszeitflexibilität verlangt. Auch wird erwartet, dass sich die Frauen immer weitergebildet und somit den Trend der Arbeitswelt verfolgt haben.

Wiedereinsteigerinnen können wegen ihrer Familienpflichten oft nur ein Teilzeitpensum übernehmen, wie ist das Angebot an Teilzeitstellen?

Es gibt wenige Stellen, die überhaupt ausgeschrieben werden. Die meisten Stellen werden unter der Hand vergeben. Hier ist ein gutes und intaktes Beziehungsnetz erforderlich. Ohne ein solches Beziehungsnetz ist es leider eher schwierig, an einen Teilzeitjob zu kommen.

Wie können Frauen ihre Chancen erhöhen?

Frauen können ihre Chancen erhöhen, wenn sie sich laufend weiterbilden, Kurse besuchen, stundenweise nebenbei weiter arbeiten oder auch Aushilfsjobs annehmen. Lieber zwei Stunden pro Woche arbeiten, als gar nicht.

So erleben die Frauen direkt und laufend die Entwicklung der Arbeitswelt. Was heute richtig ist, kann morgen schon wieder falsch sein.

Spielt das Alter der Frauen eine Rolle?

Das Alter spielt bei der Arbeitssuche leider meistens eine Rolle. Es wird nie sehr offen darüber gesprochen, aber das Alter trifft den Mann sowie die Frau. Eine leichte Tendenzänderung ist zu spüren, aber es wird meistens jüngeres und somit auch kostengünstigeres Personal eingestellt.

Was sind aus Ihrer Erfahrung Stolpersteine beim Wiedereinstieg und welche Ratschläge geben Sie Frauen diesbezüglich?

Meistens sind die Arbeitszeiten und die Flexibilität der Stolperstein für die Wiedereinsteigerinnen. Hier ist es wichtig, dass die Kinderbetreuung gut geregelt ist. Eine liebenswerte und vertrauensvolle Tagesmutter, eine passende Kindertagesstätte oder eine Vertrauensperson an der Hand zu haben, die kurzfristig abrufbar ist, verschafft den Frauen den notwendigen Freiraum und die

Möglichkeit, dem Arbeitgeber auch Flexibilität zu bieten.

Was sind Ihre Wünsche für Wiedereinsteigerinnen oder Frauen, die Mütter sind und gleichzeitig ihren Job weiter ausüben?

Ich hoffe für uns Frauen, dass die Arbeitgeber diesbezüglich die immer häufigere Doppelrolle von Frauen (Mutter und Berufsfrau) vermehrt unterstützen. Es wäre doch toll, einen Arbeitgeber zu haben, der gleichzeitig einen Kinderhort anbietet. Vielleicht ist dies die Zukunft. Ich hoffe es für uns Frauen und denke aber, dass für die meisten Frauen die Familie im Mittelpunkt stehen wird, denn die Kinder sind unsere Zukunft.

Wiedereinstieg. Wie der Einstieg? Wieder Einstieg!

Warum überhaupt aussteigen? Diese Frage stellen sich viele Frauen nicht. Kündigt sich Nachwuchs an, ist ringsum klar: Die Mutter gehört zum Kind! Wer A sagt, muss auch B sagen, jawohl, so einfach ist das! Aber warum haben Kinder Mutter und Vater? Damit Väter auch B sagen. Frauen können so den Fuss oder mindestens die kleine Zehe im Erwerbsleben lassen. Hier eine Ferienvertretung, dort ein Aushilfspensum für eine erkrankte Kollegin und schon müssten Mütter nicht ihre ganze berufliche Qualifikation sausen lassen. Der Preis für die Entweder-Oder-Lösung ist nämlich zu hoch!

Die Arbeitswelt ändert sich enorm rasch. Wer Jahre unterbricht, muss beim Wiedereinstieg ganz viel dazu lernen. Wissen altert schnell, lebenslanges Lernen ist angesagt. Wir versprechen nicht das Heil durch die Berufstätigkeit. Erwerbsarbeit mit den Familienpflichten in Einklang zu bringen ist anstrengend, zumindest solange die Kinder klein sind. Aber auch Frauen, die aus dem Beruf aussteigen, zahlen irgendwann einen Preis: finanzielle Abhängigkeit, Existenznöte, wenn die Partnerschaft zerbricht oder dieses War-das-alles?-Gefühl, wenn die Kinder flügge geworden sind. Vor allem stehen sie dann vor der Hürde «Wie der Einstieg?»

Welche Hilfen bietet die Berufsberatung?

Interview mit der Berufsberaterin Monika Gsthöhl

Wir haben uns mit Monika Gsthöhl, dipl. Psychologin, Berufsberaterin bei der Berufsberatungsstelle in Schaan über die Situation der Wiedereinsteigerinnen unterhalten.

Wie sollen sich Wiedereinsteigerinnen auf den Neustart ins Erwerbsleben vorbereiten?

Vor einem beruflichen Wiedereinstieg ist es sinnvoll, eine persönliche Standortbestimmung vorzunehmen. Dabei sollte eine Auseinandersetzung mit folgenden Fragen stattfinden: Wo stehe ich? Was will ich? Was interessiert mich? Was kann ich? Was erwartet meine Familie? Eine Klärung der persönlichen Laufbahnplanung kann auch im Rahmen von Beratungsgesprächen mit Berufs- und Laufbahnberater/-innen oder mit Hilfe eines Wiedereinstiegsurses vorgenommen werden.

Wo liegen aus Ihrer Erfahrung die Hürden und können diese überwunden werden?

Konkrete Hindernisse können sein: fehlendes Geld, zu lange Ausbildungsdauer, zu hohe Anforderungen, beschränkte regionale Angebote, fehlende Kinderbetreuung, aber auch mangelndes Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten. Wichtig ist, frühzeitig eventuelle Hindernisse zu erkennen und im Gespräch mit anderen nach Lösungen zu suchen. Meine Erfahrung zeigt, dass mutige und zielstrebige Frauen auch in scheinbar aussichtslosen Situationen Lösungen gefunden haben.



Apropos Selbstvertrauen, viele Frauen trauen sich bereits nach einem kurzen Unterbruch im Erwerbsleben nicht mehr viel zu. Nach einem längeren Unterbruch sinkt das Selbstvertrauen bei den meisten massiv. Wie erleben Sie das als Beraterin? Wie können Frauen selbst dem entgegenwirken?

Meine Aufgabe als Berufsberaterin besteht darin, den Frauen Mut zu machen, das Selbstwertgefühl zu stärken, aber auch die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen zu lernen in Bezug auf eine neue Herausforderung. Oftmals klaffen Wunsch und Wirklichkeit auseinander. Hilfreich kann eine Standortbestimmung von Schlüsselkompetenzen sein. Unter Schlüsselqualifikationen versteht man grundlegende, berufs- und betriebsunabhängige Fähigkeiten wie die Sozial-, Handlungs-, Methoden-

und Selbstkompetenz. Diese Fähigkeiten werden auch ausserhalb einer Berufstätigkeit erworben, z.B. durch Haus-, Familien- oder Freiwilligenarbeit. Wichtig ist, dass sich Frauen dieser Qualifikationen bewusst werden und dadurch auch das Selbstvertrauen wieder stärken können.

Wie finden Frauen, die einen neuen Beruf lernen möchten, ihren Wunschberuf?

Beginnen sollten sie mit dem Erkunden der eigenen Interessen und Neigungen. Dabei dürfen vorerst auch ruhig Wunschbilder und Visionen entwickelt werden. Fragen wie: Wohin zieht es mich? Was will ich im Leben erreichen? etc. können hilfreich sein. Ein zusätzlicher Faktor ist das Wissen und Können, die Fähigkeiten und Stärken, die jemand mitbringt. Diese Qualifikationen können sich im Laufe des Lebens aus schulischen, beruflichen, aber auch ausserberuflichen Aktivitäten ergeben haben.

Durch das Vergleichen von Zielen und Visionen mit den vorhandenen Fähigkeiten können sich Hinweise ergeben, in welche Richtung eine Veränderung vorgenommen werden könnte. Anschliessend geht es darum, sich konkret über mögliche Berufe zu informieren, die den vorhandenen Interessen und Fähigkeiten entsprechen. Hilfreich kann auch hier die Berufsberatungsstelle mit ihren Angeboten sein (Berufsinformationszentrum / Beratung / Kurse).

Ob sich der Berufswunsch dann wirklich realisieren lässt, ist aber immer abhängig vom individuellen Spielraum (Zeit, Geld etc.) sowie den regionalen Rahmenbedingungen (vorhandene berufliche Angebote).

Welche Wege gibt es, Fachqualifikationen im erlernten Beruf aufzupolieren?

Einige Berufsverbände bieten für Wiedereinsteigerinnen spezielle Kurse zur Wiedererlangung der notwendigen Fachkompetenz an. Möglich sind auch gezielte Praktika im erlernten Beruf, um so das vorhandene Fachwissen wieder aufzufrischen. Auskünfte dazu sind im Berufsberatungszentrum (BIZ) erhältlich (siehe S. 19, Kapitel Adressen).

Macht es Sinn, mal einen Computerkurs zu machen?

Grundkenntnisse werden heute für den beruflichen wie den privaten Bereich benötigt. Insofern macht es sicher Sinn, sich mit den grundlegenden Möglichkeiten der Computerwelt vertraut zu machen. Je nach Beruf/Tätigkeit müssen aber spezifische Programme erlernt werden, welche meist durch die jeweiligen Arbeitgeber vorgegeben werden.

«Meine Erfahrung zeigt, dass mutige und zielstrebige Frauen auch in scheinbar aussichtslosen Situationen Lösungen gefunden haben.»

Sich erfolgreich bewerben

Bewerbung und Interview sind die entscheidenden Punkte bei der Stellensuche. Auf eine Stellenausschreibung bewerben sich zahlreiche Jobsuchende. Die Bewerbungsunterlagen sind die Visitenkarte der Jobsuchenden. Um nicht gleich bei der ersten Auswahl hinauszufallen, müssen sie sorgfältig erarbeitet werden.

Als ersten Schritt prüfen Sie, welche Art der Bewerbung das Unternehmen bevorzugt. Ist nur eine Postadresse angegeben, ist eine traditionelle Bewerbung auf schriftlichem Weg gewünscht. Ist eine Mail-Adresse angegeben, können Sie sich auch per Mail bewerben.

Lesen Sie den Inserattext genau. Welche Qualifikationen sind gefordert? Notieren Sie auf einem Blatt Ihre Qualifikationen, Erfahrungen, Erfolge und Stärken und ver-

Spezielle Tipps für Wiedereinsteigerinnen

Grundsätzlich ist Wiedereinsteigerinnen zu empfehlen, nicht zu warten, bis Sie eine Stelle suchen müssen, sondern sich freiwillig frühzeitig um Arbeit zu bemühen. Sie können die Stellensuche entspannter angehen, die freiwillige Arbeitsuche macht Ihre Motivation glaubwürdig.

Machen Sie auf Ihre Sozialkompetenzen aufmerksam, die Sie als Familienfrau erworben haben. Bieten Sie diese selbstbewusst an.

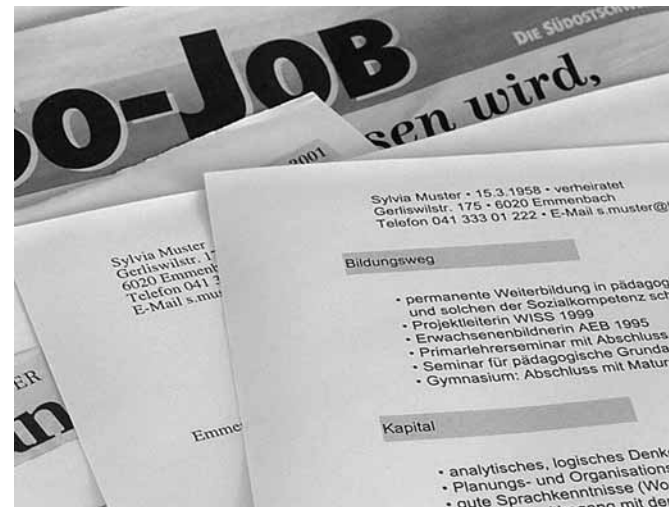
Als über 40-Jährige haben Sie Qualifikationen, die jüngeren fehlen. Weisen Sie auf Ihre Lebenserfahrung, Ausdauer und ihr Durchhaltevermögen hin. Ein spezieller Hinweis auf Ihr Alter ist nicht angebracht.

Lassen Sie sich von einer Altersangabe im Inserat nicht abschrecken, wenn Sie die meisten anderen Anforderungen erfüllen, bewerben Sie sich trotzdem.

Wenn Sie seit längerer Zeit nicht im Erwerbsleben stehen, lassen Sie sich vorgängig von Fachleuten beraten. Nützen Sie das Angebot an Kursen für Wiedereinsteigerinnen, klären Sie so Ihre Ziele und tanken Sie Selbstbewusstsein.

gleichen Sie diese mit den Anforderungen im Inserat. Besorgen Sie sich Informationen über die Firma (Internet, Broschüren etc.). Rufen Sie die im Inserat angegebene Kontaktperson an und stellen Sie Fragen zur Firma und zur Stelle. Kündigen Sie Ihre Bewerbung an.

Schriftliche Bewerbung



Das Bewerbungsdossier besteht aus mehreren Elementen.

Das Begleitschreiben ist das Kernstück der Bewerbung. Es ist ausschlaggebend, ob das Dossier überhaupt gelesen wird, deswegen muss es sorgfältig verfasst werden. Es gelten folgende Regeln:

- **Absenderin:**
Geben Sie alle wichtigen Kontaktdaten an wie Adresse, Telefonnummern, Mail-Adresse (falls Sie Ihre Mails regelmässig lesen).
- **EmpfängerIn:**
Geben Sie immer einen Namen oder die entsprechende Abteilung an. Namen möglichst vollständig mit Titel und Vornamen nennen. Die Abkürzung z. Hd. ist veraltet.
- **Betreff:**
Er soll auf den ersten Blick vermitteln, worum es geht. Die Abkürzung «Betr.» ist veraltet. Wählen Sie eine aussagefähige Formulierung, z. B. «Ihr Stelleninserat in der Zeitung XXX, Buchhalterin».

Text/Inhalt des Begleitbriefes:

In der Regel ist der Text eine Seite lang, übersichtlich und linksbündig. Das Bewerbungsschreiben soll straff verfasst, jedoch so informativ wie möglich sein. Bringen Sie Ihren persönlichen Stil ein, übertreiben Sie jedoch nicht. Das Begleitschreiben soll Interesse wecken und sich präzise auf die ausgeschriebene Stelle beziehen. Ganz wichtig: Gehen Sie auf die Anforderungen der Stelle ein und erklären Sie, warum Sie die geeignete Bewerberin sind. Weiters machen Sie Angaben zum Zeitpunkt des möglichen Stellenantrittes.

Weiters enthält die Bewerbung:

- **Lebenslauf**
Maschinengeschrieben, tabellarisch (nicht in Aufsatzform), übersichtlich, bei den aktuellsten Daten beginnen; persönliche Daten (Vorname, Name, Adresse, Telefon, evtl. Mail-Adresse, Geburtsdatum, Staatsangehörigkeit, Zivilstand, Kinder, Art der Aufenthaltsbewilligung, Schulen und Beruf jeweils von – bis, berufliche Tätigkeiten jeweils von – bis, Weiterbildung (Sprachen, Kurse, Computerkurse usw.), Interessen und ausserberufliche Tätigkeiten (Hobbys, Freiwilligenarbeit usw.)
- **Arbeitszeugnisse**
Müssen lückenlos vorhanden sein, nur Kopien beilegen
- **Berufs- oder Studienabschluss, Diplome**
Nur Kopien beilegen
- **Foto**
Aktuelles Passbild, keine Privataufnahme, rückseitig beschriftet mit Name und Adresse
- **Referenzliste (nicht zwingend)**
Nicht mehr als drei Referenzen angeben, die erwähnten Personen unbedingt vorher anfragen!

*Sich bewerben
heisst
für sich werben.*

Stellensuche per Maus-Click



Die elektronische Bewerbung ist in vielen Betrieben üblich. Als Wiedereinsteigerin dokumentieren Sie mit einer Bewerbung per Mail, dass Sie mit den neuen Technologien vertraut sind. Die Online-Bewerbung kann ausserdem Kosten sparen (Kopien, Porti). Beachten Sie folgende Punkte:

- Bewerben Sie sich nur dann via Online, wenn dies tatsächlich erwünscht ist. Wenn in Inseraten Mail-Adressen angegeben sind, ist dies der Fall.
- Senden Sie Ihre Bewerbung an persönliche Mail-Adressen, vermeiden Sie einen Versand an info@-Adressen. Erkundigen Sie sich telefonisch, an wen die Bewerbung zu richten ist.
- Einige Firmen haben für die Online-Bewerbung spezielle Bewerbungstools (Raster) eingerichtet. In diesem Fall ist die Bewerbung über dieses Tool einzureichen.
- Geben Sie in der Betreffzeile an, worum es geht, z. B.: Ihr Inserat vom xx; Buchhalterin.
- Für das Bewerbungsschreiben gelten sonst die gleichen Anforderungen wie bei der konventionellen Bewerbung (Bezug zur ausgeschriebenen Stelle und die eigenen Qualifikationen, Kontaktangaben: Adresse, Telefonnummern, Mail-Adresse). Weiters enthält Ihre Bewerbung einen Kurzlebenslauf.
- Verzichten Sie auf weitere Beilagen und bieten Sie das Nachreichen von Unterlagen an. Bereiten Sie schriftliche Unterlagen vor (Zeugnis- und Diplommkopien, Referenzliste usw.).

- Aktivieren Sie in Ihrem Mailprogramm die Lesereempfangsbestätigung und führen Sie Buch über Ihre Bewerbungen (Datum, Firma, Stelle, Kontaktperson).

- Wenn Sie nach einer Woche keine Rückmeldung bekommen, fragen Sie telefonisch oder per Mail nach, ob Ihre Bewerbung angekommen ist.

⇒ Tipp:

Bei jeder Bewerbung gilt: Achten Sie auf fehlerfreies Deutsch. Wenn Sie nicht sattelfest sind, lassen Sie Ihre Unterlagen von einer kompetenten Person prüfen.

Das Bewerbungsgespräch

Wenn Sie zum Bewerbungsgespräch eingeladen werden, haben Sie eine grosse Hürde gemeistert. Das Bewerbungsgespräch soll klären, ob die Bewerberin und die Anforderungen der Stelle zusammenpassen. Es wird geprüft, ob Sie Interesse und Motivation ausstrahlen und als Mensch ins Unternehmen/ins Team passen. Jetzt gilt es, den alles entscheidenden Termin zu nutzen. Bereiten Sie sich gründlich darauf vor.

- Vertiefen Sie sich nochmals in Ihr Bewerbungsdossier und in das Stellen-Inserat. Notieren Sie die wichtigsten Punkte und Fragen. Überlegen Sie nochmals genau, warum Sie die Person sind, die genau zu der Stelle passt. Bereiten Sie Fragen zum Unternehmen und zur Stelle vor. Nehmen Sie alle diese Unterlagen zum Gespräch mit.

- Stellen Sie sich auf alle möglichen Fragen ein: persönliche Stärken und Schwächen, persönliche Ziele, Verfügbarkeit und Flexibilität, Lohnvorstellungen, Kenntnisse über den Betrieb, warum sieht sich die Bewerberin als geeignet an, Fragen zu «kritischen» Punkten im Lebenslauf, Aus- und Weiterbildung, wie wurden Kompetenzen während der Familienphase ausgebaut (siehe Kapitel Schlüsselkompetenzen) usw.

- Kleiden Sie sich gepflegt, der Zielgruppe angemessen und so, dass Sie sich wohl fühlen.

- Pünktliches Erscheinen ist eine Selbstverständlichkeit. Rechnen Sie genügend Zeit für die Anfahrt ein. Sorgen Sie dafür, dass Sie stressfrei in das Gespräch gehen können.

- Begrüssen Sie Ihren/e GesprächspartnerIn freundlich mit einem festen Händedruck. Halten Sie Blickkontakt. Sprechen Sie die Person mit Namen an.

- Hören Sie Ihrem/er GesprächspartnerIn gut zu, unterbrechen Sie nicht und stellen Sie Rückfragen.

- Unterstreichen Sie Ihr Interesse an der Stelle und der Firma und betonen Sie Ihre Qualifikationen. Erwähnen Sie Ihre gelernten Berufe und weiters Ihre Rollen als Mutter, Familienfrau, Vorstandsmitglied in einem Verein usw. Bringen Sie Ihre besonderen Fähigkeiten ins Gespräch, die Sie während der Familienphase erworben haben (Belastbarkeit, Organisationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Teamfähigkeit usw.).

- Seien Sie ehrlich. Bleiben Sie sich selber und versuchen nicht, jemand ganz anderen darzustellen. Vermeiden Sie unechtes Gehabe.

- Falls Ihr/e GesprächspartnerIn nichts erwähnt, klären Sie, wie sie verbleiben. Erhalten Sie Bescheid oder melden Sie sich.

Für die erfolgreiche Bewerbung gibt es zahlreiche ausgezeichnete Bücher und weitere Informationsquellen wie das Internet. Dort finden Sie Musterbriefe und Beispiele von Lebensläufen (siehe S. 19, Kapitel *Merkblätter, Literatur, Websites*).

Der erste Eindruck bekommt keine zweite Chance.

Wichtige Telefonnummern und Adressen

AHV / IV / FAK
Gerberweg 2, 9490 Vaduz
238 16 16
ahv@ahv.li, www.ahv.li

Amt für Berufsbildung
Postplatz 2, 9494 Schaan
236 72 12
info@abb.llv.li, www.llv.li

**Amt für Soziale Dienste/
Kinder- und Jugenddienst**
Postplatz 2, 9494 Schaan
236 72 72
info@asd.llv.li, www.llv.li

**Amt für Volkswirtschaft
Abteilung Arbeit**
Gerberweg 5, 9490 Vaduz
236 68 71
Arbeitsvermittlung:
236 68 91
Arbeitslosenversicherung:
238 68 88
info.arbeit@avw.llv.li

**Arbeitsstelle für
Erwachsenenbildung**
Haus Stein-Egerta
Postfach 38, 9494 Schaan
232 48 22
info@stein-egerta.li
www.stein-egerta.li

Balance-Netz
Neugasse 43, 9000 St. Gallen
071 223 15 31
www.balance-netz.ch

Berufsberatungsstelle
Postplatz 2, 9494 Schaan
236 72 00
biz@bb.llv.li
www.berufsberatung.li

**Berufsinformationszentrum BIZ
der Berufsberatungsstelle**
Postplatz 2, 9494 Schaan
Öffnungszeiten: Mi/Do 14 –18 Uhr

**BZB (Berufs- und
Weiterbildungszentrum Buchs)**
Hanflandstrasse 17, 9470 Buchs
081 755 52 52
administration@bzbu.ch
www.bzbu.ch

Eltern Kind Forum
Landstrasse 170, 9494 Schaan
233 24 38
welcome@elternkindforum.li
www.elternkindforum.li

Fachstelle UND
Familien- und Erwerbsarbeit für
Frauen und Männer
Postfach 9422, 8036 Zürich
01 462 71 23
info@und-online.ch
www.und-online.ch
(Auskünfte, Beratung und Kurse zur
Förderung der Vereinbarkeit von
Familie und Erwerbsleben)

Freiberufliche Laufbahnberaterinnen
www.berufsberatung.ch

**Gleichstellungsbüro
der Regierung**
Äulestrasse 51, 9490 Vaduz
236 60 60
info@gsb.llv.li
www.llv.li
www.3laenderfrauen.org

Haus Gutenberg
Burgweg 8, 9496 Balzers
388 11 33
gutenberg@haus-gutenberg.li
www.haus-gutenberg.li

**infra (Informations- und
Kontaktstelle für Frauen)**
Landstrasse 92, 9494 Schaan
232 08 80
info@infra.li, www.infra.li

Kaufmännischer Verband Zürich
Pelikanstrasse 18, 8023 Zürich
01 211 33 22
www.kvz.ch

Kinderoase
Aubündt 5, 9490 Vaduz
232 49 37

**Liechtensteinischer Arbeit-
nehmerInnenverband (LANV)**
Dorfstrasse 24, 9495 Triesen
399 38 38
info@lanv.li, www.llv.li

Regierungskanzlei
Regierungsgebäude, 9490 Vaduz
236 61 11
info@rk.llv.li

Stipendienstelle
Austrasse 79, 9490 Vaduz
236 67 78
stipendienstelle@sa.llv.li

**Verein
Bildungsarbeit Frauen**
Postfach 343, 9493 Mauren
verein@bildungsarbeit-frauen.li
www.bildungsarbeit-frauen.li

Verein Frau und Beruf
Frauenzentrale des Kantons
St. Gallen
Bleichstrasse 11, 9000 St. Gallen
071/222 22 33
info@fzsg.ch
www.frauenzentrale.ch

**Verein
Kindertagesstätten Liechtenstein**
Im Malarsch 4, 9494 Schaan
info@kita.li
www.3laenderfrauen.org
(Der Verein betreibt Kinderhorte in
Balzers, Eschen, Schaan, Triesen,
Triesenberg und Vaduz)

WEFA
Gessnerallee 36, 8001 Zürich
01 244 91 91
info@wefa.ch, www.wefa.ch
(Unterstützung von Frauen beim
beruflichen Wiedereinstieg, Kurse
und persönliche Beratung)

Weiterbildung Schweiz
www.w-a-b.ch

Familienfrau. Wie weiter?
Berufswahlpraxis Schmid und Bar-
mettler, Bülach 2003

Familienarbeit macht kompetent
Bernadette Kadishi, Beobachter Ver-
lag 2002

Jetzt steige ich ein!
Anita Bäumli, Tizio Verlag, Arbeits-
buch zum erfolgreichen Wiederein-
stieg ins Berufsleben, Pfäffikon
1998

**Unterwegs
als InteressenDetektivin**
Beatrice Stoffel und Marie-Louise
Ries, herausgegeben vom Kaufmän-
nischen Verband Zürich (Broschüre
zur Spurensuche und zur Selbstber-
einerung von Interessen.)

Unterwegs als SchatzSucherin
Beatrice Stoffel, herausgegeben vom
Kaufmännischen Verband Zürich
(Broschüre für Frauen, die mit Ent-
deckungsfreude ihre Persönlichkeit
und Fähigkeiten erkunden wollen.)

Schlüsselqualifikationen
Berufsberatung St. Gallen 2001

Leitfaden für Gründerinnen
Verein Bildungsarbeit für Frauen
2002

**Arbeitslosenwegweiser, Arbeitslos
- was tun?**
Herausgeber: Amt für Volkswirt-
schaft, Vaduz

Stellensuche mit Erfolg
Trudy Dacorogna-Merki, Beobach-
ter-Verlag

**Stellensuche, be-Werbung.ch,
Vorstellung**
bewährter Bestseller von Peter Gis-
ler, vom Schweizerischen Verband
für Berufsberatung empfohlener
Bestseller

www.be-werbung.ch
Website des Schweizerischen Ver-
bandes für Berufsberatung zum The-
ma Stellensuche, zahlreiche nützli-
che Informationen zu Stellensuche
und Bewerbung, Musterbeispiele
von Lebenslauf, Bewerbungsschrei-
ben usw.

AHV, Fragen und Antworten
Broschüre der Kontakt- und Bera-
tungsstelle Alter, Vaduz 1998

**Broschüre Arbeitslosenwegweiser,
Arbeitslos - was tun?**
gratis erhältlich beim für Amt für
Volkswirtschaft/Abteilung Arbeit

**infra Spezial, Altersvorsorge,
Was Frauen wissen müssen,**
infra Schaan 2003

Quellen