



Wer seinen **JOB VERLIERT**, hat ein echtes Päckchen zu tragen. Oft ist das aber auch eine Chance...

## GEKÜNDIGT MIT 50 PLUS

# Wie Sie jetzt neu durch- starten

Je älter man ist, desto härter trifft einen ein **ARBEITSPLATZVERLUST**.  
Zwei Beispiele, die trotzdem Mut machen – plus Insider-Strategien

TEXT: Nicole Ehlert

# S

So klingt das Kompliment für die neue 50-plus-Generation, die so aktiv, gesundheitsbewusst und konsumfreudig wie nie daherkommt: „Wie alt bist du? Hätte ich nie gedacht!“ „Downager“ nennt sie der Heidelberger Trendforscher Eike Wenzel in Anspielung auf ihr Markenzeichen: Sie fühlen sich jünger, als sie sind. Doch mit einem Jobverlust bekommt das schöne Lebensgefühl einen herben Dämpfer. Auf die 60 zuzugehen fühlt sich dann plötzlich nur noch nach Abstellgleis an. Genau so empfand es die Bankkauffrau Petra Ruhnnow, die mit 57 die Kündigung erhielt und in ein tiefes Loch fiel. „Ich war topfit, aber welche Bank würde eine

Endfünfzigerin einstellen?“, sorgte sich die heute 60-Jährige. „Solange man im Job ist, spielt das Alter keine Rolle. In einer Bewerbung kann es zum Ausschlusskriterium werden“, bestätigt sie. Schuld daran sind Vorurteile: Viele Arbeitgeber halten Ältere für weniger leistungsfähig und krankheitsanfälliger. Beides ist durch Studien widerlegt. Immerhin: Heute haben fast 75 Prozent der 55- bis 59-Jährigen einen Job – Tendenz steigend.

### BLICK NACH VORN

Karriereberater halten ohnehin nichts von Statistik-Pessimismus. Sie verhelpen

Klienten über 50 erfolgreich zu einem beruflichen Neustart und wissen: „Oft ist es die eigene Resignation, die bremst“, erklärt Andrea Dennes, Coach und Mentaltrainerin aus München ([www.andrea-dennes.de](http://www.andrea-dennes.de)). Auch die Hamburger Outplacement-Beraterin Annemette ter Horst erlebt mentale Barrieren: „Wer denkt, er sei sowieso zu alt, hat schon verloren“, sagt sie ([www.econnects.de](http://www.econnects.de)).

Nach dem Schreck muss also erst einmal die Psyche stabilisiert werden. Die Situation akzeptieren und nach vorn schauen, so die Devise. Das negative Gedankenkarussell lässt sich auch durch bewusste Kommunikation stoppen.





## „Man muss alle Optionen ausschöpfen“

**PETRA RUHNOW, 60, traf 2012 eine Kündigungswelle bei einer Hamburger Handelsbank. Über Zeitarbeit kam die Bankkauffrau zu einer neuen Anstellung, die inzwischen sogar unbefristet ist.**

„Ich wusste, wie die Branche tickt, und ganz sicher würde keine Bank eine 58-Jährige einstellen. Bis zur Rente drohte mir womöglich Hartz IV. Aber ich wollte arbeiten, ich war schließlich gesund und hatte einen guten Job gemacht. Also beschloss ich, wirklich alle Möglichkeiten auszuschöpfen. Die Outplacement-Maßnahme bei Econnects, die mein Ex-Arbeitgeber finanzierte, war der erste Schritt: Meine Beraterin baute

mich seelisch auf und half mir, perfekte Bewerbungsunterlagen zu erstellen. Ich überzeugte die Agentur für Arbeit von einer Weiterbildung zur Außenhandelsassistentin. Den Durchbruch brachte dann ein Personalvermittler, bei dem ich registriert war und der mir Ende 2013 tatsächlich einen Zeitarbeitsvertrag bei einer Bank anbot. Sie brauchten Spezialisten fürs Akkreditivgeschäft – genau das war ich! Das Gehalt war nicht höher als mein Arbeitslosengeld, aber es war besser, als zu Hause zu sitzen. Nach einem Jahr bekam ich eine Festanstellung inklusive Gehaltserhöhung – und heute mache ich mir über mein Alter keine Gedanken mehr!“

„Bloß nicht panisch herumerzählen, dass man seinen Job verloren hat“, rät Annette ter Horst. „Erwähnen Sie lieber, was Sie können und dass Sie sich umorientieren wollen.“

## KLASSE STATT MASSE

Schockstarre ist fatal – Bewerbungs-Aktionismus allerdings auch. „Wer massenhaft Standardmappen verschickt, darf sich nicht über ebenso viele Absagen wundern“, sagt Annette ter Horst. Jede Bewerbung sollte maßgeschneidert sein, denn kaum mehr als 30 Sekunden befassen sich Personal mit einer Mappe. Sie empfiehlt 50-plus-Bewerbern, sich primär für Stellen zu bewerben, bei denen langjährige Berufserfahrung zählt. Je mehr man über den Wunsch-Arbeitgeber und die ausgeschriebene Position weiß, desto zielgerichteter kann man sich bewerben. Recherchieren Sie auf der Homepage, lesen Sie die Firmenzeitschrift, oder fahren Sie zum Feierabend hin, um sich ein Bild von den Mitarbeitern zu machen. „Kommen nur 20-Jährige heraus, merken Sie sofort, dass Sie sich dort nicht wohlfühlen würden“, bestätigt Annette ter Horst.

Stellenanzeigen werfen manchmal auch Fragen auf. Zum Beispiel, wenn es um Englischkenntnisse geht. Ist ein Crashkurs in Wirtschaftsenglisch nötig, oder reichen die Sprachkenntnisse? Rufen Sie doch einfach einmal in der Personalabteilung an. So ein Telefonat hat nämlich viele Vorteile: Sie heben sich von Mitbewerbern ab, bekommen Insider-Informationen und können erste Sympathiepunkte sammeln.

Ihre Bewerbung dient außerdem vor allem als Werbebotschaft in eigener Sache. „Deshalb dürfen Stärken hervorgehoben und Schwächen kaschiert werden“, erläutert Annette ter Horst.

## ZEITARBEIT ALS OPTION

Die Agentur für Arbeit reicht viele Arbeitslose an Personalvermittler weiter. „Seien Sie aufgeschlossen“, sagt Annette ter Horst und schlägt vor, sich auch bei weiteren Anbietern vorzustellen. Die Skepsis gegenüber Zeitarbeitsverträgen hält sie für unbegründet: „Unzählige Erfolgsgeschichten haben mit Leiharbeit begonnen.“ Auch die von Bankerin Petra Ruhnow, deren Zeitarbeitsvertrag nach einem Jahr in eine

Festanstellung umgewandelt wurde. Weiterer Vorteil: Die Erstgespräche, die Sie führen, sind nach vielen Jahren der Festanstellung eine Superübung für kommende Vorstellungstermine.

## EMPFEHLEN SIE SICH

Den einen richtigen Weg zum neuen Job gibt es nicht. „Setzen Sie auch auf Empfehlungsmarketing“, regt Annette ter Horst an. „Profitieren Sie von Ihrem über Jahrzehnte gewachsenen Bekanntheitskreis. Wo können Sie sich vorstellen, ebenfalls zu arbeiten?“ Erweitern Sie auch aktiv Ihr persönliches Netzwerk. Sind Sie der Social-Media-Typ? Dann achten Sie darauf, dass Ihr Profil im Internet – etwa auf Xing.de – Ihre beruflichen Stärken betont. Auch klassische Netzwerke, deren Mitglieder sich regelmäßig „live“ treffen, erleben gerade eine Renaissance als Jobbörsen. Oder besuchen Sie Fachvorträge, um Leute aus Ihrem Berufsumfeld kennenzulernen.

## SELBST CHEFIN SEIN

Sich so intensiv mit seinen Stärken, Schwächen und Zielen auseinanderzusetzen ist eine Herausforderung, die sich lohnt. Die Lösung kann überraschend sein – wie bei Christiane Ebert aus Meersburg. Sie verlor mit 55 ihren Job als Vertriebsangestellte und machte sich schließlich als Expertin für Heilkräuter und Gewürze selbstständig. „Plötzlich erkannte ich, wofür mein Herz wirklich schlägt“, betont sie. Damit blieb die gelernte Drogistin bei ihrer Kernkompetenz – ein wichtiger Erfolgsfaktor fürs eigene Business (Infos auf dem Portal des Bundeswirtschaftsministeriums, [www.existenzgruender.de](http://www.existenzgruender.de)). „Der Schritt in die Selbstständigkeit ist vor allem eine mentale Herausforderung“, weiß Coach Andrea Dennes. „Ohne Selbstvertrauen und Abschied vom gewohnten Sicherheitsdenken geht es kaum. Stellen Sie sich Ihren Ängsten, und Sie stellen fest, dass die schlimmsten Befürchtungen nicht eintreten“, versichert die Expertin. Wer eine tragfähige Geschäftsidee hat, kann auch staatliche Finanzhilfen in Anspruch nehmen (Existenzgründungszuschuss über die Arbeitsagentur KfW-Kredite – [www.kfw.de](http://www.kfw.de)). Wohin der Weg auch führt – in den allermeisten Fällen lohnt sich die Durststrecke, ermutigt Dennes: „Die Veränderungen, die die Kündigung ins Rollen gebracht hat, werden meistens rückblickend als Glücksfall betrachtet.“ **MW**

FOTOS: Getty Images, herbyandspicy.com, Lilli Lafeld

## „Wenn man überzeugt ist, öffnen sich Türen“

**CHRISTIANE EBERT, 56, aus Meersburg verlor Ende 2014 ihren Job als Vertriebsangestellte. Eine neue Perspektive fand die gelernte Drogistin in der Selbstständigkeit – eine Herzensentscheidung.**

„Früher dachte ich, eine Festanstellung sei eine sichere Sache. Von wegen! Im Herbst 2014 kündigte mir mein Arbeitgeber, vermutlich aus Altersgründen. Mein Berater bei der Agentur für Arbeit hielt mich für unvermittelbar, der Rentenexperte warnte vor Altersarmut, sogar Freunde bangten um meine Zukunft. Kein Wunder, dass ich in eine Krise stürzte! Im Coaching bei Andrea Dennes gelang es mir, meine Sichtweise zu verändern: Ich bin nicht schon, sondern erst 55! Wir

arbeiteten mein Potenzial heraus. Plötzlich sprach alles dafür, mich mit meinem großen Wissen über Heilkräuter und Gewürze selbstständig zu machen. Ich bin sowieso ein Unternehmertyp, hatte früher auch schon einmal eine eigene Drogerie. Jetzt biete ich Vorträge und Workshops in Firmen oder Schulen an, zum Beispiel zu Themen wie „Brainfood aus dem Kräutergarten“. Außerdem bilde ich Leute weiter, die mit frei verkäuflichen Arzneimitteln zu tun haben. Und auch aus meiner Website, die ich gerade aufbaue ([www.herbyandspicy.com](http://www.herbyandspicy.com)), werde ich Einnahmen generieren, etwa durch Werbung. Fasziniert stelle ich heute fest: Wenn man von seiner Idee überzeugt ist, öffnen sich plötzlich ganz neue Türen.“

