

«Ruhe und Geduld sind wertvolle Begleiter»

Mit der neuen Dienstleistung «Base Management» unterstützt die Stiftung Abendrot mit Hilfe der PK Rück die Wiedereingliederung von teilweise noch arbeitsunfähigen oder eben wieder arbeitsfähig gewordenen Versicherten ab 45 Jahren, wenn sie ihre Arbeitsstelle verloren haben. Ein Base Management versteht sich als ergänzendes Bewerbungs-Coaching, das Stellensuchenden hilft, sich eine neue Grundlage zu erarbeiten und sich optimal für den Bewerbungsprozess vorzubereiten. Dazu gehören unter anderem das Aufbereiten der Bewerbungsunterlagen und das Simulieren von Bewerbungsgesprächen.



Symbolbild (Quelle: Unsplash)

E.W., zur Hälfte angestellt und selbständig, zum Zeitpunkt des Base Managements 51 Jahre alt.

Sie waren während einer gewissen Zeit arbeitsunfähig und befanden sich in einer gekündigten Arbeitssituation. Waren Sie zum damaligen Zeitpunkt zuversichtlich, eine neue Stelle zu finden?

Zu Beginn des Base Managements war ich wegen meiner Depression sowie fehlender beruflicher Orientierung und Ausrichtung nicht sehr optimistisch wieder einen neuen Job zu finden. Während der Begleitung im Base Management und der zusätzlichen psychiatrischen Betreuung gewann ich jedoch an Zuversicht.

Welches waren Ihre Erwartungen zu Beginn des Base Managements? Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?

Da ich mich schon lange nicht mehr mit dem Bewerbungsmanagement befasst hatte, war es mir wichtig, Bewerbungsstrategien kennenzulernen und meinen Auftritt zu optimieren. Es war mir ein Anliegen zu erfahren, wie man sich heute bewirbt und wertvolle Bewerbungstipps zu erhalten (z.B. Analyse von Stelleninseraten, Erstellen von Bewerbungsunterlagen mit meinem geschärften Profil). Ebenfalls wünschte ich mir, Zuspruch zu bekommen. Mir war bewusst, dass es Zeit brauchen würde, dennoch erwartete ich positive Impulse und vertraute darauf, dass es gut kommen wird. Meine Erwartungen wurden erfüllt und für mich ging die Sache auf.

Das Alter kann bei der Stellensuche eine Rolle spielen. Ihnen wurde ein Bewerbungscoaching vorgeschlagen. Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Coaching gemacht?

Die Altersfrage rückte bei mir in den Hintergrund. Die Coachings empfand ich als sehr positiv und jedes Mal wurde ich zuversichtlicher. Mein Selbstbewusstsein wurde gestärkt, da ich meine Qualitäten und was mich als Person ausmacht wiedererkannt habe. Auch in Interviews fühlte ich mich sicherer und gestärkt. Einmal war ich nach einem Interview überhaupt nicht begeistert und die Stelle entsprach nicht meinen Vorstellungen. Mich hatte es damals sehr entlastet, dass ich nicht den Eindruck bekam, die erstbeste Stelle annehmen zu müssen. Die Coachings zeigten mir, dass es immer Alternativen gibt und sich mit einer Portion Geduld die passende Stelle finden lässt. In einem Coaching müssen das Vertrauensverhältnis und die Zusammenarbeit zwischen Coach und Klientin aufgebaut werden. Dies braucht Zeit und beide sollten idealerweise «die gleiche Sprache sprechen». In meinem Fall hat es sehr gut gepasst und die Zusammenarbeit war sehr angenehm. Rückblickend hätte ich mir gewünscht, dass die Base-Management-Begleitung auch nach der Zusage für meine neue Stelle einige Monate weitergelaufen wäre. Dies hätte mir die Möglichkeit gegeben, die Vorbereitungen zu meiner Selbständigkeit weiter voranzutreiben. In meinem Fall konnte jedoch eine gute und kulante Lösung gefunden werden.

Inzwischen haben Sie eine neue Stelle und berufliche Perspektive gefunden. Auf welche Weise hat Sie das Base Management dabei unterstützt?

Inzwischen habe ich eine 50 %-Anstellung und bin zusätzlich mit einem eigenen Catering-Angebot selbständig auf dem Markt. Mir wurde damals klar, dass ich mich in einer Prozessarbeit befand, die sich weiterentwickelte und zukunftsgerichtet war.

Ich habe für mich erkannt, dass es Alternativen gibt und Ruhe und Geduld wertvolle Begleiter sind. Auch während des Lockdowns (COVID-19) behielt ich Sicherheit und Zuversicht. Ich wusste, es wird wieder weitergehen. Ich habe gelernt, mit Social Media (z.B. LinkedIn, Xing, Facebook) umzugehen und diese für meine berufliche Zukunft zu nutzen. Die Wichtigkeit, diverse Kanäle (z.B. Netzwerkpflge) aktiv anzugehen, wurde mir aufgezeigt und bewusst. Nach wie vor bleibe ich dran und möchte Chancen wahrnehmen, wenn sich neue (Job-) Optionen ergeben.

Würden Sie einer anderen Person in einer ähnlichen Situation auch ein Base-Management-Coaching empfehlen?

Ja, unbedingt.