

Zahl Nur jeder zehnte junge Erwachsene möchte sich laut einer aktuellen Befragung später selbstständig machen

Online Weitere Ratgeber-Themen im Web-Archiv Abendblatt.de/branchen-infos



Gerlinde Suling war 25 Jahre fest angestellt. Sie machte sich mit 51 Jahren als IT-Beraterin selbstständig und arbeitet häufig zu Hause Foto: Stephan Wallocha

Neuanfang mit 50 plus

Eine **berufliche Veränderung** kann auch im reifen Alter gelingen. In manchen Fällen beginnt sie jedoch mit einem Schock

MANUELA KEIL

⚡ Kündigung mit über 50? Gerlinde Suling hat das erlebt. Vor drei Jahren wurde der IT-Angestellten von ihrem Arbeitgeber gekündigt. Suling war 51 Jahre alt. Was nun? „Ich war zuvor 22 Jahre als IT-Fachkraft in einem großen Konzern beschäftigt, danach drei Jahre lang in einem kleinen Softwarehaus tätig. Bis dieses wegen Umsatzeinbußen Mitarbeiter entlassen musste.“ Ein Schock. „Was mache ich jetzt?“, fragte sich die IT-Expertin. Und es kam der Gedanke auf, irgendwie sollte das wohl ein Zeichen sein. Heute ist Gerlinde Suling als IT-Expertin selbstständig. Sie berät vorwiegend Frauen, ist zufrieden mit ihrer neuen beruflichen Situation.

Kündigung, Burn-out, Unzufriedenheit, Überforderung, Unterforderung – dies sind nur einige Gründe für eine berufliche Veränderung im reifen Alter. „Zu mir kommen viele Menschen, darunter sind auch etliche über 50 Jahre, die sich die Frage stellen: Was möchte ich eigentlich beruflich machen, und wie setze ich das um?“, sagt die Trainerin Julia Glöer. Sie betreibt seit zwölf Jahren das PLB-Institut und vermittelt unter dem Titel Life-Work-Planning in Seminaren und Trainings spezielle Methoden, um den beruflichen (Wieder-)Einstieg zu planen und zielgerichtet Kontakte in der Wunschbranche aufzunehmen. Diese Kontakte befassen sich mit der Stellensuche auf dem verdeckten Arbeitsmarkt.

„Ein hohes Alter ist bei schriftlichen Bewerbungen ein absolutes K.-o.-Kriterium. Außerdem werden mehr als 50 Prozent der freien Stellen über Kontakte vergeben. Und genau diese Kontakte haben Stellensuchende nicht, besonders wenn sie sich in einem neuen Bereich bewerben möchten, in dem sie zudem über keine Berufserfahrung verfügen. Deshalb können sie sich nicht schriftlich bewerben“, fasst Glöer die Probleme zusammen, vor denen viele Neuanfänger stehen. Der erste Schritt sei jedoch, genau festzustellen, was man in Zukunft beruflich machen möchte. Und dann Kontakte zu knüpfen.

Der Austausch in der Gruppe ist ein gewolltes Konzept und sehr hilfreich

„Wir haben bei Frau Glöer einen wertvollen Koffer an Handwerkszeug bekommen und auch in der Praxis ausprobiert“, sagt Gerlinde Suling, die vor drei Jahren einen Zwölf-Tage-Kurs im PLB-Institut besuchte, gemeinsam mit 13 anderen Teilnehmern. Darunter einige über 50 Jahre. Besonders hilfreich sei der Austausch innerhalb der Gruppe gewesen – ein gewolltes Konzept. Zunächst mussten alle jedoch Fragen beantworten wie: Wobei habe ich mich in meinem Leben richtig gut gefühlt? Wie stelle ich mir meinen Wunschjob, -chef



Trainerin Julia Glöer vermittelt hilfreiche Methoden Foto: Roland Magunia

vor? „Es ging um positiv erlebte Situationen und Erfahrungen, aber auch um Visionen“, sagt Gerlinde Suling.

In der Lebensmitte machen viele Menschen eine Bestandsaufnahme und stellen sich die Sinnfrage: Was gibt meinem Leben – auch beruflich – Sinn, was nicht? „Menschen, die meine Seminare

Die kindliche Neugier und das Vertrauen in unsere eigenen Kräfte sind bei dieser Arbeit besonders wichtig.
Birgit Dierker, Businesscoach

besuchen, müssen oder möchten sich beruflich neu orientieren. Sie wissen aber oftmals noch nicht, welcher Tätigkeit sie sich zuwenden und welchen Weg sie einschlagen wollen“, sagt Julia Glöer. Viele Seminarteilnehmer verbieten sich sogar den Wunsch nach einem „Traumjob“. Er scheint ihnen unrealistisch, denn sie rechnen sich wenig Chancen auf dem Arbeitsmarkt aus. Andere stellen für sich fest: Meinen Job schaffe ich nicht weitere 15 Jahre und will das auch nicht. Aber: In der Regel können Menschen mehr erreichen, als

sie zunächst annehmen. Glöer: „Ich arbeite in meinen Seminaren mit Methoden, mit denen die Teilnehmer in einer Gruppe von Gleichgesinnten ihre persönlichen beruflichen Ziele ausloten und eine völlig neue Art der Stellensuche lernen, mit der diese Ziele oftmals erreichbar sind.“ Sie erleben durch das Seminar, wie viel sie können und dass sie gute Chancen haben, diese Fähigkeiten im Erwerbsleben einzubringen. Die Methoden, die Julia Glöer nutzt, heißen Life Work Planning (LWP), das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) und TIV. TIV steht für themen- und interessensbasierte Vermarktung.

Wie wichtig jedoch Kontakte gerade bei einem Neuanfang sind, zeigt das Beispiel von Renate Krümmer. Die 57-Jährige verfolgte zunächst 25 Jahre lang eine Karriere als Managerin in der Finanzbranche, um sich dann mit 54 Jahren als Kunsthandlerin selbstständig zu machen. Aus ihrem leidenschaftlichen Hobby wurde ihr neuer Beruf.

Seit Herbst 2010 zeigt und verkauft Renate Krümmer ihre Schätze auf Messen mit wachsendem Erfolg. Auch ehemalige Kollegen aus der Finanzbranche zählt Krümmer inzwischen zu ihren Kunden, „die vertrauen mir, weil sie wissen, ich spreche ihre Sprache, da kann ich dann beide Welten miteinander verbinden“.

Renate Krümmer ist eines von insgesamt zehn sehr unterschiedlichen Beispielen, die die Autoren Katharina Daniels, Manfred Engeser und Jens Hollmann in ihrem Buch „Sieg der Silberücken – Beruflicher Richtungswechsel in der Lebensmitte“ vorstellen. Zehn Menschen, die im reiferen Alter einen Neustart wagen. „Die vielfach

noch in Unternehmen verbreitete Ansicht, dass wir mit 50 oder 60 schlechter lernen oder arbeiten, ist längst wissenschaftlich durch Hirnforscher widerlegt“, sagt Autorin Daniels. So stellt die New Yorker Altersforscherin und Psychologin Ursula M. Staudinger fest: „Ältere lernen weder besser noch schlechter als die Jungen. Sie lernen anders.“ Das sogenannte Erfahrungswissen befähigt zur Kombination von Wissen, Können und Geschehnissen, die neue, bisweilen überraschende Erkenntnisse erzeugen kann – und ein präzises Urteil ermöglichen. „Das Veränderungspotential der Älteren ist immens“, so die Professorin, die auch die Deutsche Bundesregierung in Altersfragen berät. Und: „Wir haben mehr Lebenszeit, die wir sinnvoll füllen können – aber wir müssen sie auch nutzen und gestalten.“

Auf schöpferisches Gestalten setzt Birgit Dierker in ihrem Atelier, die sich mit knapp 50 Jahren aus einer sicheren Beamtensposition heraus als BusinessCoach und Künstlerin selbstständig gemacht hat. „Gerade die über 50-Jährigen haben aufgrund ihrer vielen Erlebnisse einen guten Zugang zu ihrer Intuition und erkennen schnell, ob etwas zu ihnen passt.“ Die Arbeit mit Bildern, Metaphern, Mindmaps, in geführten Bilderreisen oder im Raum ermöglicht Dierkers Klienten eine neue Sichtweise auf die Landkarte ihrer inneren Bilder. Einige – wie kürzlich ein 54-jähriger Manager – malen sich auf einer großen Leinwand frei. Dierker: „Plötzlich tauchen Ideen auf, die tief vergraben waren.“ Ein Controller und Unternehmensberater, im Job unglücklich und ausgepowert, wurde nach der gemeinsamen Arbeit Besitzer eines kleinen Weinlokals.

Sich aus Vertrautem zu lösen und beruflich unbekanntes Gelände zu betreten erfordert Mut. Davor scheuen viele Menschen zurück. „Selbstverständlich gehen wir mit dem Unbekannten ein Risiko ein. Das weitaus größere Risiko kann aber darin bestehen, nichts zu tun und an unseren gewohnten Verläufen festzuhalten“, schreibt Buchautorin Daniels.

„Woher soll ich wissen, ob etwas, was ich noch nicht kenne, mich tatsächlich glücklich macht?“ ist eine Frage, mit der Menschen zu mir kommen“, sagt Dierker. Gemeinsam entstehen dann aus einem Bild und einer Vision greifbare Dinge. „Die kindliche Neugier, das Vertrauen in unsere Kräfte und das Bewusstsein, dass wir nur gewinnen können, wenn wir wachsen, sind in dieser Arbeit sehr wichtig“, sagt Dierker.

Buchtipps: „Sieg der Silberücken, Beruflicher Richtungswechsel in der Lebensmitte. Zehn Neustarter verraten ihr Erfolgsgeheimnis“; Katharina Daniels, Manfred Engeser, Jens Hollmann; 2013, Linde Verlag, 176 Seiten, 19,90 Euro.

Chance und Risiko zugleich: Was Existenzgründer bedenken müssen

Beim Weg in die **Selbstständigkeit** ist Unterstützung wichtig

⚡ Endlich der eigene Chef sein. Wer sich selbstständig macht, hat das geschafft. Dafür verzichten viele Gründer in der Anfangszeit auf Freizeit und ein geregeltes Einkommen. „Die meisten Kunden achten nicht auf Bürozeiten“, sagt Antje Linßner. Sie machte sich vor zehn Jahren selbstständig und leitet heute eine Werbeagentur mit mehreren Mitarbeitern. Außerdem berät sie angehende Gründer.

„Wer großen Wert auf einen geregelten Feierabend legt, sollte sich nicht selbstständig machen“, warnt die Expertin. In den ersten drei Jahren nach der Gründung müsse ein Unternehmer meist auch auf Urlaub verzichten. Mitunter dauere es eine Weile, bis man Geld verdient. Im ersten Jahr machen viele Gründer Verluste. Da ist Durchhaltevermögen nötig.

Oft gehe es darum, sich selbst zu verwirklichen, sagt Andreas Lutz, Vorsitzender des Verbands der Gründer und Selbstständigen. „Viele Gründer bringen eine hohe Fachkompetenz mit und haben das Gefühl, sie können selbstständig mehr erreichen“, sagt der Ratgeberautor. Natürlich sei auch kaufmännisches Know-how nötig, aber das könne erworben werden.

Anfängern rät Linßner: „Solange es möglich ist, sollte man als Freiberufler arbeiten. Wenn das nicht mehr geht, ist ein Einzelunternehmen die beste Lösung.“ Das sei beispielsweise nötig,

wenn ein Grafiker neben seiner Dienstleistung auch Druckprodukte anbiete. Von einer GmbH oder UG rät sie ab: „Damit ist man zwar aus der persönlichen Haftung raus, dafür ist aber der Verwaltungsaufwand viel höher.“

Vermittelt werden Berater von der KfW-Förderbank in Frankfurt am Main. „Wer bei uns den Zuschuss für ein Gründercoaching beantragt, sucht sich aus unserer Datenbank einen Berater aus“, sagt Anja Bukowski, Direktorin der Abteilung Umwelt und Beratung. Die KfW bezuschusst dann die Beratungsleistungen. Je nach Region übernimmt die Förderbank zwischen 50 und 75 Prozent der Beratungskosten – maximal jedoch 4500 Euro.

Daneben gibt es noch weitere Fördermöglichkeiten: ALG-II-Empfänger bekommen vom Jobcenter ein Einstiegsgeld gezahlt. Die KfW bietet Gründern zudem günstige Kredite, die auf Nachfrage von der Hausbank vermittelt werden. „Am häufigsten wird der ERP-Gründerkredit bis zu 100.000 Euro nachgefragt“, sagt Bukowski. Doch auch wesentlich größere Gründungsvorhaben würden von der Bank gefördert. (dpa)

Weitere Informationen unter:
www.hkz4.de
www.kfw.de
www.gruendungszuschuss.de
www.vgsd.de

ANZEIGE



Expertenverzeichnis Hamburg

Ihre Experten für ein erfolgreiches Unternehmen in Hamburg!

<p>Marienthal</p> <p></p> <p>Konzeption und Durchführung interkultureller Trainings, betriebliche Themen wie interkulturelle Mitarbeiterführung, Konflikt-Management und Entsendung.</p> <p>Bridge2Culture Rauchstr. 92 22043 Hamburg 040 18190525 www.bridge2culture.de</p> <p>Coaching</p>	<p>Neustadt</p> <p></p> <p>Gut beraten: gesundheitsorientierte Organisations-, Führungskräfte- und Mitarbeiterentwicklung Portfolio: Consulting, Akademie, EAP, Familienservice</p> <p>Fürstenberg Institut GmbH Gorch-Fock-Wall 3 20354 Hamburg 040 / 38 08 20-0 www.fuerstenberg-institut.de</p> <p>Orga- u. Personalberatung</p>
<p>Reinbek</p> <p></p> <p>Frauen berühren und bewegen mich. Ich berühre Frauen und bewege sie.</p> <p>Physiotherapie Praxis Paris Auf dem Großen Ruhm 77 21465 Reinbek 040 7279337 www.physiotherapie-paris.de</p> <p>Coaching</p>	<p>Rotherbaum</p> <p></p> <p>Mit strukturierter Zielplanung und Identitätsmanagement zu Erfolg in Alltag und Beruf.</p> <p>Beratungswiese Grindelallee 141 20146 Hamburg 040 43091121 www.beratungswiese.de</p> <p>Coaching und Mediation</p>
<p>St. Pauli</p> <p></p> <p>So kommt Ihr Team auf Erfolgskurs! Wir bieten Team-Coachings für bessere Kommunikation und Zusammenarbeit. Jetzt auch mit dem Erfolgs-Tool LuminaSpark.</p> <p>KIENECKER COACHING Lerchenstr. 28 a 22767 Hamburg 0151 25223883 www.kienecker-coaching.de</p> <p>Coaching</p>	<p>Winterhude</p> <p></p> <p>Stimme, Führung, Familien- & Wirtschaftsmediation: Im Dialog zum Erfolg. Finden Sie Ihren persönlichen Zugang zu stimmigem Handeln.</p> <p>Stimmhaus® Himmelstr. 42 22299 Hamburg 040 28056222 www.stimmhaus.de</p> <p>Coaching & Konfliktmanagement</p>

Jetzt kostenlos eintragen unter www.abendblatt.de/expertenverzeichnis oder erfahren Sie mehr über unsere Premium-Pakete unter Tel. 040/347-2 82 16