



»Sie haben da eine Lücke im Lebenslauf« – »Ja, war geil!« Das geht besser. Wie? Hilfreiche Tipps gibt's hier!

»Lücken im Lebenslauf gibt es recht oft«, weiß Walter Feichtner. Der Karrierecoach aus München war früher selbst Headhunter und Recruiter und kennt deshalb auch sehr gut die andere Seite. Das hilft ihm bei seiner täglichen Arbeit mit seinen Kunden. Diese suchen bei ihm Unterstützung, wenn es um Dinge wie Bewerbung, Vorstellungsgespräch und Assessment Center geht. Laut Feichtner werde die Dynamik der Arbeitswelt zunehmend stärker, die Verweildauer von Arbeitnehmern in einem Unternehmen gehe zurück, der Beruf soll mit dem Privatleben vereinbar sein. Es ist normal geworden, dass Erwerbstätige nach zwei bis drei Jahren ihren Job wechseln. Angestellte und Arbeiter suchen vermehrt nach Sinnhaftigkeit im Beruf und handeln achtsamer. »Da kann es auch vorkommen, dass ein Arbeitnehmer freiwillig eine Pause einlegt, um beispielsweise eigene Ziele zu verfolgen«, so der Karrierecoach. All diese Faktoren können einen geradlinigen Lebenslauf mit wenig Stationen ins Wanken bringen. Aber ab wann wird eigentlich von einer »Lücke im Lebenslauf« gesprochen? Ist es schlimm, eine Lücke im Lebenslauf zu haben? Wie gehe ich im Bewerbungsprozess damit um? Antworten hier:

Spekulationen im Keim ersticken

Ab einer beruflichen Unterbrechung von zwei bis sechs Monaten spricht man von einer »Lücke«. Lücke ist aber nicht gleich Lücke. Es gibt verschiedenste Gründe für Phasen der Erwerbslosigkeit im Lebenslauf von Menschen. Walter Feichtner nennt unter anderem »die Zeit nach dem Hochschulabschluss, eine berufliche Umorientierung, Krankheit, Elternzeit oder die Pflege eines Verwandten« als mögliche Unterbrechungen der Karriere. Im Leben ist eben nicht alles vorhersehbar und planbar. Wichtig hier: Alle Pausen in deinem beruflichen Werdegang, die länger

als zwei Monate andauern, ordentlich im Lebenslauf visualisieren. So nimmst du Personalern von Anfang an den Wind aus den Segeln. Sollten im Vorstellungsgespräch dennoch Fragen bezüglich der Pausenzeiten auf dich zukommen, begründe diese, anstatt dich zu rechtfertigen. Selbstbewusst drüber stehen lautet die Devise!

Sei authentisch

»Selbstbewusstsein sollte hierbei aber nicht mit Arroganz verwechselt werden«, rät Walter Feichtner. Bewerberinnen und Bewerbern rät er daher immer, authentisch und ehrlich zu bleiben. »Ein bisschen kreativ darf man aber schon werden, wenn es zum Beispiel darum geht, einen längeren Auslandsaufenthalt im Lebenslauf positiv zu argumentieren«, so der Experte. Heißt konkret: Bei längeren Auslandsaufenthalten ist es hilfreich, phasenweise vor Ort zu arbeiten, einen Sprachkurs zu belegen oder Praktika zu absolvieren. Und nicht vergessen: Alles immer zertifizieren oder schriftlich bestätigen lassen. Liegst du während deiner Zeit abroad nicht nur am Strand, zeigt es dem Personal, dass du deine Sprachkenntnisse und Softskills weiter ausgebaut hast. Auch der Fachmann für Bewerbungen, Walter Feichtner, findet, dass derartige Aktivitäten im Ausland den eigenen Marktwert sogar erhöhen können und nicht unbedingt als Lücke im Lebenslauf gesehen werden. Aber was, wenn man aufgrund von Krankheit oder der Pflege eines Verwandten eine zeitlang seine Karriere hinten anstellen muss? Auch hier gilt: Offene Kommunikation ist das A und O. Natürlich musst du dabei, vor allem wenn es um eine Krankheit geht, nicht ins Detail gehen. Anders sieht es mit Verletzungen, beispielsweise einem Beinbruch aus. Hier empfiehlt der Karrierecoach sogar explizit auf die Genesung einzugehen. »Im Lebenslauf kannst du auf lustige Art schreiben, dass du wieder

vollständig genesen bist und wieder mit voller Power für die Berufswelt bereit stehst«, so Feichtner. Überdies hinaus sollen sich Bewerber weniger auf das konzentrieren, was sie in der Vergangenheit bereits alles getan haben, das können die Personalern auch dem Lebenslauf entnehmen. Vielmehr helfen zukunftsorientierte Herangehensweisen und Formulierungen. Deshalb solltest du dir Gedanken dazu machen, wieso genau du die perfekte Besetzung für Stelle xy bist. Und immer dran denken: Lücken sind per se nichts schlechtes. Du solltest nur offen damit umgehen und sie argumentieren können. Geschickte Formulierungen helfen dabei. Hinzu kommt, dass du dich mit deinem individuellen Lebenslauf von den anderen abglatten abhebst. Sicher hast du aus der Zeit ohne Job vieles mitgenommen. Bringe auch das zu Papier! Welche Learnings hast du aus dieser unsicheren Lebensphase mitgenommen? Welche Fähigkeiten und Kompetenzen hast du dir aneignen können? Wie hast du Herausforderungen gemeistert? Alles Argumente, die dir dabei helfen werden, den neuen Job zu meistern.

Don't be a potatoe

Nicht auf die faule Haut legen und die Couch hüten. Bleibe während deiner Zeit der Erwerbslosigkeit aktiv. Bilde dich fort, engagiere dich in einem Verein oder übe ein Ehrenamt aus. Das alles kannst du dann in deinem Lebenslauf einbringen. Viele Personalern sind extra darauf geschult, Lücken im Lebenslauf von potentiellen Mitarbeitern aufzuspüren. Biete ihnen erst gar keine Gelegenheit. Welche deiner Aktivitäten dann beim Gegenüber gut ankommen, stellt sich erst im Gespräch heraus. »Personalern sind auch nur Menschen und ein bisschen Glück gehört auch dazu«, weiß Walter Feichtner. Was zählt: dranbleiben!

Optimieren statt stagnieren

Obwohl du deine beruflichen Auszeiten im Lebenslauf gut argumentieren kannst, hagelt es nur Absagen? Das kann schonmal auf's Gemüt gehen. Versuche positiv zu bleiben und sieh das Ganze als Chance, dich weiterzuentwickeln. Zeige deinen Lebenslauf Freunden, Familie und Bekannten, die im besten Falle vielleicht selbst im Personalbereich tätig sind. Sie wissen am besten, worauf es ankommt. Bei jedem Lebenslauf gibt es Dinge, die optimiert werden können. Beim Karrierecoaching, wie es beispielsweise auch Walter Feichtner anbietet, kann dich professionelles Feedback weiterbringen.



Lückengründe...

- Elternzeit
- Kündigung
- freiwillige Auszeit
- berufliche Neuorientierung



Auf Jeden!

- sei authentisch
- formuliere positiv
- fülle Lücken sinnvoll
- bleibe aktiv



Nope!

- fälsche keine Urkunden & Zertifikate
- verwende keine Floskeln



Walter Feichtner ist Karrierecoach in München. Er war früher selbst Headhunter und weiß deshalb, wie Personalern ticken. Heute schult und berät er alle, die Fragen rund um die

Karriere, den Bewerbungsprozess, das Assessment Center, den Berufseinstieg, die berufliche Neuorientierung sowie die berufliche und persönliche Weiterentwicklung haben. Zudem ist er an über 30 Unis und Fachhochschulen Gastdozent und unterstützt Unternehmen beim Personalrecruiting und der Personalauswahl. Mehr Infos: www.karrierecoach-muenchen.de

Illustration: Dniprod/freepik.com | Foto: privat | Quellen: stepstone.de, jobteaser.com, karrierebibel.de, peopleatventure.de