



#Mitarbeitende #Arbeitswelt #Gesellschaft

Kind, Weltreise oder eine Auszeit – die Gründe für einen Arbeitsunterbruch sind vielfältig. Bei Sandra Roth war dies ein befristeter Auslandsaufenthalt in den USA. Zurück in der Schweiz kehrte sie zurück zur SBB – diesmal als HR-Businesspartner. Wie es dazu kam.



Sandra Roth verbrachte die letzten zwei Jahre mit ihrer Familie in den USA, durfte dort wegen den Visumsvorschriften jedoch nicht arbeiten. «Es war mir aber wichtig, beruflich am Ball zu bleiben. Denn ich wusste, es geht nach einer gewissen Zeit zurück in die Schweiz, wo ich unbedingt wieder ins Arbeitsleben einsteigen will», so die zweifache Mutter. Vor dem Wegzug in die USA arbeitete Sandra Roth bei der SBB in den Human Resources.

Zurück in der Schweiz startete die 43-jährige kurze Zeit später bei ihrem neuen alten Arbeitgeber – wieder in den Human Resources, aber in neuer Funktion. Die Zusage seitens SBB erhielt sie bereits mehrere Monate vor dem Heimflug. Für den Bewerbungsprozess flog sie eigens für eine Woche in die Schweiz.

## **Sandras 7 Tipps, wie der berufliche Wiedereinstieg gelingt:**

### **1. Die wichtigen (Lebens-)Fragen stellen**

Ein neuer Lebensabschnitt bringt oft tiefgründige Fragen ans Licht:

- Was sind meine beruflichen und privaten Ziele?
- Möchte ich Teilzeit oder Vollzeit arbeiten?
- Wie lassen sich Familie, Hobby und Beruf vereinbaren?
- Was erwarte ich von den kommenden Jahren?

Antworten auf diese Fragen helfen, den Wiedereinstieg konkret zu planen. Auch finanzielle Aspekte sollten in dieser Phase betrachtet werden. Unterstützend kann ein Coaching sein. Es zeigt auf, wo die eigenen Stärken liegen und wo diese im Markt gefragt sind. Sandra Roth nutze die Auszeit für eine Standortbestimmung und setzte sich frühzeitig mit Wiedereinstiegsmöglichkeiten auseinander.

### **2. Sich Zeit nehmen für die richtige Entscheidung**

Sandra Roth und ihr Mann arbeiteten bereits vor dem Auslandsaufenthalt je zu 80 und 100 Prozent und wollten dies auch nach der Rückkehr so handhaben. Daher lag eine Aufteilung sämtlicher ausserberuflichen Tätigkeiten je zur Hälfte auf der Hand. Bevor sich Sandra Roth jedoch konkret auf die Suche nach einem neuen Job machte, nahm sie sich Zeit, um praktische und organisatorische Überlegungen zu machen:

- Welche Lösungen für die Kinderbetreuung gibt es?
- Was sind die Vor- und Nachteile verschiedener Betreuungsmodelle?
- Welche Aufgaben übernimmt der Vater, die Mutter?
- Wo liegt der neue Arbeitsort und wie sind die Arbeitszeiten?
- Muss ich täglich pendeln oder kommt Homeoffice in Frage?

Offene Fragen besprach Sandra zudem mit ihrem Partner und Lösungen trafen sie immer gemeinsam. Frauen und Männer, die nicht in traditionellen Modellen leben, sehen sich mit weiteren Faktoren konfrontiert, die zu thematisieren sind. So zum Beispiel die Frage nach organisatorischer und finanzieller Unterstützung für Alleinerziehende oder Entlastung in Zeiten hoher Belastung.



Alter Arbeitgeber, neuer Job: Sandra Roth berät interne Partner in HR-Fragen.

### **3. Ein starkes Netzwerk pflegen**

Ein gutes persönliches und berufliches Netzwerk ist das A und O und erleichtert einem in vielen Fällen das Leben. Im Bewerbungsprozess kann die Empfehlung von Kontakten einen entscheidenden Vorteil bringen. Rund 40 Prozent aller Jobs werden durch persönliche Beziehungen vergeben. Wer wie Sandra Roth länger im Ausland lebt oder eine Familienpause einlegt, sollte den Kontakt zum eigenen Netzwerk weiterhin sorgfältig pflegen. Während ihres Aufenthalts in den USA stand Sandra regelmässig in Kontakt mit ihren ehemaligen Arbeitskolleginnen und -kollegen, Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern. Dadurch erfuhr sie von Jobs, die sie auf dem üblichen Weg nicht so schnell gefunden hätte.

### **4. Mit Weiterbildung am Puls der Zeit bleiben**

Für den beruflichen Wiedereinstieg sind Weiterbildungen hilfreich. Dank neu erworbenem Wissen, einem Kurs, einem Diplomlehrgang oder gar einer mehrjährigen Weiterbildung hält man sich fit für künftige Jobs und vergrössert seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Sandra Roth nutzte den Erwerbsunterbruch während ihres Auslandsaufenthalts, um ein Executive Programm an der University of California, Los Angeles zu absolvieren. Der Austausch an der Uni mit Einheimischen und die US-spezifischen Fallbeispiele sind nur zwei der Gründe, warum diese Weiterbildung für Sandra Roth enorm bereichernd war.

### **5. Bewerbungsunterlagen aktuell halten**

Der Lebenslauf ist die Visitenkarte, er sollte stets aktuell gehalten werden, damit er jederzeit bereit ist für das Bewerbungsdossier. Es lohnt sich also, diesen von Zeit zu Zeit zu überprüfen und allfällige neue Berufsetappen, Kurse, Weiterbildungen und sonst Relevantes zu ergänzen.

### **6. Neue Fähigkeiten erwerben, um beruflich am Ball zu bleiben**

Freiwilligenarbeit, Vereins- oder Stiftungsarbeit oder Betreuungsaufgaben: Ehrenamtliches Engagement kann persönlich sehr bereichernd sein. Das macht im Lebenslauf einen positiven Eindruck, da man sich Kompetenzen aneignet, die auch im Beruf nützlich sein können. Zudem öffnen sich durch neue Kontakte auch Türen, die Chancen bieten für einen Wiedereinstieg.

### **7. Mit anderen den Austausch pflegen**

Als Frau und Mutter hat es Sandra Roth gutgetan, sich mit anderen in ähnlichen privaten und beruflichen Situationen auszutauschen. Aber auch Männer finden Anregung in Gesprächen mit anderen. In welcher persönlichen Situation auch immer: Der Austausch mit anderen ist wichtig, Tipps und Ideen können gegenseitig weitergegeben oder Erfahrungen geteilt werden.

### **Rückkehr zum alten Arbeitgeber als Option**

Nicht immer will man nach einer Auszeit in den alten Beruf zurückkehren, dann macht eine berufliche Neuorientierung Sinn. Eine Rückkehr zum ehemaligen Arbeitgeber ist für viele jedoch eine ideale Option. So auch für Sandra Roth: Für sie blieb die SBB als Arbeitgeberin stets sehr attraktiv: «Da ich die SBB als flexible Arbeitgeberin mit vielen spannenden Projekten bereits früher sehr schätzte, konnte ich mir gut vorstellen, nach meinem Auslandsaufenthalt zur SBB zurückzukehren.»





Dank entsprechenden Arbeitsmodellen der SBB kann Sandra Roth Familie und Beruf vereinbaren.

**Die Expertin rät: «Ein gutes Kontaktnetz zu haben, ist sehr wichtig für den Wiedereinstieg.»**

Mit oder ohne Netzwerk: Noch immer gestaltet sich für viele der Wiedereinstieg ins Berufsleben schwer – auch weil die entsprechenden Angebote fehlen. Als eine der ersten Arbeitgeberinnen der Schweiz bietet die SBB deshalb spezifische Angebote für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger an.

- [Informationen rund und um den Wiedereinstieg bei der SBB.](#)