

Mit über 50 erfolgreich einen Job finden

Für ältere Arbeitnehmende ist es oft nicht leicht, einen neuen Arbeitsplatz zu finden. Vier wichtige Tipps für Betroffene.



«Use it or lose it»: Stetige Neugier und Eigeninitiative sichern die Arbeitsmarktfähigkeit. Foto: iStock

Habe ich noch eine Chance auf dem Arbeitsmarkt, wenn ich über 50 bin? Immer mehr Leute stellen sich diese Frage. Wir kriegen weniger und später Kinder, leben länger und werden als Gesellschaft immer älter. Vor 100 Jahren erreichte bloss ein kleiner Teil der Bevölkerung überhaupt das Rentenalter. Das ist heute anders. Das Verhältnis der Erwerbstätigen im Vergleich zu den Pensionierten hat sich stark verändert. Unter dem Strich bedeutet das, dass wir länger arbeiten müssen.

Viele wollen das auch, denn wir leben nicht nur länger, wir sind auch länger gesund und leistungsfähig. Und wenn unsere **Arbeit** zu uns passt, tut sie uns erst noch gut. Dabei gilt: «Use it or lose it.» Fähigkeiten und Fertigkeiten, die wir nicht aktiv brauchen, verlieren wir. Somit kann uns Arbeit helfen, ein nützliches und erfülltes Leben zu führen. Pensionierte Menschen klagen oft über Einsamkeit und über das Gefühl, nicht mehr nützlich zu sein. Arbeit gibt uns eine Tagesstruktur, eine Identität und oft auch Sinnhaftigkeit im Leben.

Die Welt hat sich verändert, alles
ist schneller und
unübersichtlicher geworden.

Doch es gibt ein Problem: Viele klagen darüber, wie schwer es ist, über 50 einen neuen Job zu finden. Die Welt hat sich verändert, alles ist schneller und unübersichtlicher geworden. Wie funktioniert ein Online-Bewerbungsprozess? Habe ich ohne Englischkenntnisse überhaupt eine Chance? Gehört in den Lebenslauf ein Foto, oder sind dessen Tage gezählt? Viele ältere Arbeitsuchende, die sich zuletzt vor Jahrzehnten beworben haben, sind verunsichert und fragen sich, ob und wie sie je wieder eine Arbeit finden werden. Solche Sorgen sind verständlich. Und doch gibt es Grund zu Optimismus.

Gute Nachrichten für ältere Arbeitnehmende

Noémi Nagy

Artikel zum Thema

So gefährlich ist Dauerstress



Jobcoach Wer keine Pausen macht, ist wie jemand, der sich die Zähne nicht putzt. Was wir von diesem Vergleich lernen können.

[Mehr...](#)

ABO+ Simone Tschopp. 31.10.2019

Die 10 Gebote des Selbstmanagements

Jobcoach Plaudern, eine Kaffeepause oder schnell aufs Smartphone schauen – unser Arbeitstag ist voller Ablenkung. Diese Tricks helfen. [Mehr...](#)

ABO+ Christian Fichter. 24.10.2019

Unsicheren Mitarbeitern gibt sie einen Teddy

Eine Schweizer Unternehmerin erklärt, wie sie das Arbeitsklima verbessert. [Mehr...](#)

ABO+ Yvonne Eisenring. 23.10.2019

Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

@tagesanzeiger folgen

Die erste gute Nachricht ist, dass unsere Wirtschaft in Zukunft vermehrt auf ältere Arbeitnehmende angewiesen sein wird. Ein Teil des Fachkräftemangels wird zwar durch Migration, Automatisierung und Wiedereinsteigerinnen abgedämpft werden, das reicht jedoch bei weitem nicht, um in Zukunft auf gut qualifizierte und motivierte ältere Arbeitnehmende verzichten zu können. Unternehmen sind dringend auf deren Erfahrungsschatz angewiesen, um im international umkämpften Markt konkurrenz- und leistungsfähig zu bleiben.

Die zweite gute Nachricht: Ältere Arbeitnehmende können selber dazu beitragen, langfristig arbeitsmarktfähig zu bleiben: indem sie ihre Stärken gekonnt einsetzen, ihr Wissen regelmässig updaten und ihre Karriere selbstbestimmt lenken. Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihre Karriere-Fitness und Ihre Arbeitsmarktfähigkeit langfristig erhalten können.

1. Die eigenen Stärken und Entwicklungsbereiche kennen

Was kann ich besonders gut? Wie kann ich meine Arbeit so gestalten, dass ich diese Stärken gezielt einsetzen kann? Wo brauche ich Unterstützung, und wie kann ich mich weiterentwickeln? Eine interessante Initiative ist diesbezüglich das sogenannte Cross Mentoring. Cross Mentoring funktioniert wie ein Tandem: Ein jüngerer und ein älterer Mitarbeiter treffen sich regelmässig – mit dem Ziel, voneinander zu lernen. So kann zum Beispiel der ältere Arbeitnehmende seine langjährigen Erfahrungen weitergeben und erhält im Gegenzug die Chance, vom jüngeren über die neuesten technologischen Fortschritte orientiert zu werden. Von diesem Austausch profitieren beide Generationen, und es entsteht ein positives Klima der Unterstützung und Zusammenarbeit.

2. Lebenslanges Lernen

Die Arbeitswelt verändert sich. Vor einigen Jahrzehnten war es hinreichend, eine Ausbildung zu machen und die nötigen Fähigkeiten «on the job» zu lernen. Der Aufstieg in höhere Positionen erfolgte zumeist nach Dienstalter. Wer nichts verbockte, konnte davon ausgehen, seine Stelle bis zur Pensionierung zu behalten. Das ist heute anders: Die Fluktuation nimmt zu, die Lebensdauer des erforderlichen Wissens ab. Wer mithalten will, muss am Ball bleiben. Sich zu entwickeln, ist gerade für ältere Mitarbeitende wichtig. Das kann herausfordernd sein, lohnt sich aber. Denn gerade ältere Semester verfügen über viel Wissen, auf welches sie zurückgreifen können. Dieses nützt ihnen nicht nur bei der täglichen Arbeit, sondern auch bei Weiterbildungen, wo sie häufig besser als ihre jüngeren Kollegen erkennen können, wozu das neue Wissen in der Praxis gut ist.

3. Proaktivität und Selbstbestimmtheit

Die neue Arbeitswelt bringt zwar neue Chancen mit sich, aber auch neue Herausforderungen. Da die klassischen, hierarchischen organisationalen Laufbahnen vermehrt durch flexibel gestaltbare Arbeitsmodelle ersetzt werden, gewinnt Proaktivität zunehmend an Bedeutung. Proaktivität bedeutet vorausplanendes und vor allem auch selbstbestimmtes Handeln. Ältere Arbeitnehmende müssen also die Initiative ergreifen und ihre Karriereentwicklung und Arbeitsmarktfähigkeit selbst in die Hand nehmen. Das ist für viele eine grosse Umstellung und kann sich anfangs als sehr herausfordernd anfühlen. Hierbei kann es Sinn machen, Hilfe von einem Laufbahncoach, von einer Organisation oder einem Verein zu holen – und zwar präventiv. Mittlerweile gibt es spezielle Vereine und Arbeitnehmerverbände für Menschen ab 50, wie zum Beispiel den Schweizerischen Arbeitnehmerverband 50 Plus oder die Neustarter-Stiftung.

4. Selbstmarketing

Es ist wichtig, dass ältere Arbeitnehmende ihre Stärken und Kompetenzen vermarkten. Nur Sie wissen, was Sie alles können. Und wenn Sie das Ihrer Umwelt nicht mitteilen, wird es auch nicht wertgeschätzt oder belohnt. In angelsächsischen Ländern hat sich die Kultur des Selbstmarketings bereits viel stärker durchgesetzt. Um es mit Arnold Schwarzenegger zu sagen: «Work your butt off – then advertise!» Hierzulande neigen viele – vor allem ältere Mitarbeiter – zu einer übermässigen Portion Bescheidenheit. Dies ist teilweise kulturell verankert und an sich sympathisch. Um jedoch auf dem Arbeitsmarkt mithalten zu können, muss man sich

verkaufen können, ohne dabei aufdringlich oder überheblich zu wirken. Keinesfalls sollte man mit gerade angesagten Kompetenzen werben, wenn man sie nicht wirklich besitzt. Jedoch ist es wichtig, die eigenen Stärken in den richtigen Situationen hervorzuheben und für die eigene Karriere auch einmal strategische Lobby-Arbeit zu betreiben.

Die Forschung zeigt, dass ältere Arbeitnehmende mindestens so leistungsstark und produktiv sind wie ihre jüngeren Kollegen. Ausserdem werden sie als zuverlässiger, vertrauenswürdiger und loyaler wahrgenommen. Offene Selbstreflexion, gezielte Weiterbildung sowie eine Prise Neugier und Optimismus können helfen, sich in der Berufswelt erfolgreich zu behaupten, unabhängig vom Alter. Denn eine alternde Bevölkerung und eine neue Arbeitswelt stellen Arbeitnehmende ebenso wie Arbeitgeber vor Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben, die erfolgreich bewältigt werden müssen. Das ist nicht immer einfach, jedoch definitiv nötig. Denn betroffen vom Altern sind wir alle.

Noémi Nagy ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Wirtschaftspsychologie der [Kalaidos Fachhochschule](#) und Visiting Research Professor an der Stern School of Business der New York University. Sie forscht zum Thema Karriereentwicklung über die Lebensspanne und interessiert sich dafür, wie Menschen bei der Arbeit glücklicher und produktiver werden können. In der Kolumne «Jobcoach» gibt sie Tipps und beantwortet Fragen rund um unseren Büroalltag. Weitere Artikel finden Sie in der Rubrik [Karriere](#).

Erstellt: 07.11.2019, 06:53 Uhr

Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

Nein