

Anzeige



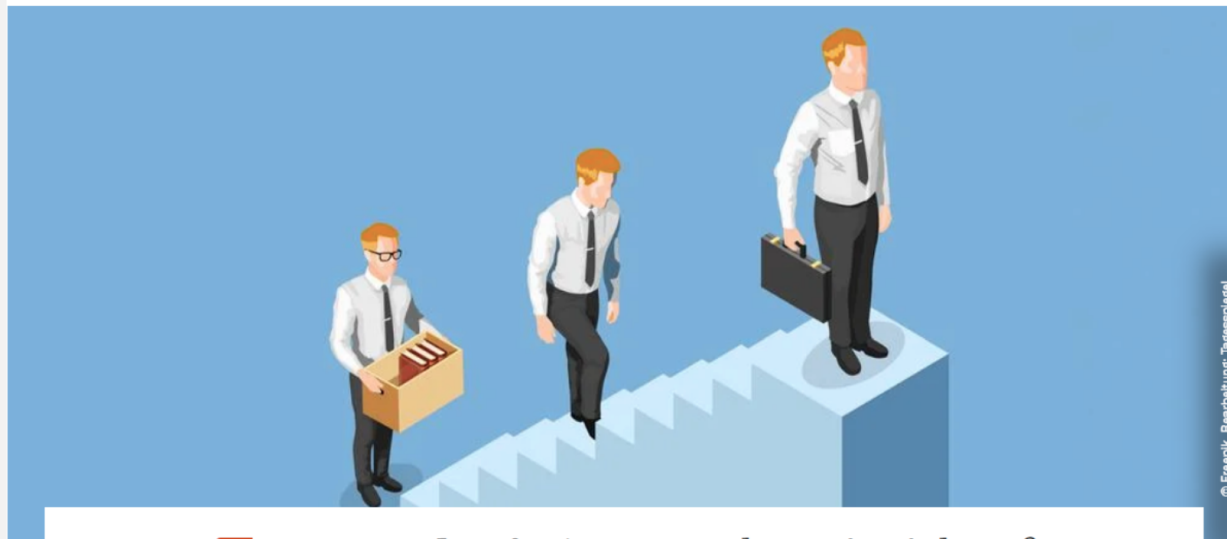
Jetzt bewerben.
Ob sichere Perspektive, Azubi-Events oder top Betreuung: Bei der DFS warten viele Benefits auf dich.



Testsieger bei Stiftung Warentest
Der Kobold VK7 Akku-Staubsauger ist erneut Testsieger.



Doppelte Kochpower für deine Küche
Dein Thermomix® TM7 – jetzt mit extra Mixtopf für mehr Vielfalt. Spare 149 €!



© Freepik, Bearbeitung: Tagesspiegel

T+ Neuer Job mit 50 „Bewerben Sie sich auf keinen Fall auf eine Stellenausschreibung“

Beruflich noch mal durchstarten – und das mit über 50? Für die einen ist es ein Traum, für die anderen ein notwendiges Übel. Wie Sie es richtig angehen, verrät eine Karriereexpertin.

Von [Simon Frost](#)
Stand: heute, 08:30 Uhr

2
KOMMENTARE



Frau Votteler, viele Menschen sind mit Anfang 50 schon lange in ihrem Job, sind angekommen, verdienen gutes Geld. Warum sollte man sich trotzdem bewerben?

Viele merken in dem Alter, dass das, was sie im Job tun, nicht mehr zu ihren eigenen Werten und Ansprüchen passt. Man hat das Gefühl, man arbeitet gegen sich selbst – weil sich Strukturen verändert haben oder die Kultur nicht mehr stimmt. Es geht also weniger um die Frage: „Will ich mehr verdienen oder aufsteigen?“ Sondern: „Passt das, was ich tue, noch zu mir?“ Oder wenn man etwa spürt, dass man in Meetings übergangen wird oder wichtige Entscheidungen ohne einen fallen, dann ist das ein Signal. Das kann heißen: Ich werde aufs Abstellgleis geschoben. Spätestens dann sollte man aktiv werden.

Die Expertin



© Christian Kasper

Sabine Votteler ist Karrierecoachin. Sie war über 20 Jahre selbst Führungskraft, bevor sie sich 2014 selbstständig machte. Sie berät Menschen in der Lebensmitte, die sich beruflich neu orientieren möchten.

Die Zeit um die 50 ist ohnehin fordernd: Eltern werden pflegebedürftig, Kinder brauchen noch Unterstützung. Ist das wirklich ein guter Moment für Veränderung?

Aus meiner Sicht ist es sogar ein logischer Moment. Diese Lebensphase ist eine der dichtesten überhaupt – familiär, emotional, körperlich. Man spricht in der Psychologie von einer „Transition-Phase“. Da verändert sich alles: Hormone, Rollenbilder, Prioritäten. Viele fangen in diesem Alter an, von hinten zu rechnen: Wie viele Jahre habe ich noch im Berufsleben? Was will ich wirklich tun mit der Zeit, die bleibt? Genau dieser Druck, der von außen und innen zugleich kommt, führt oft zu der Entscheidung: Ich will etwas ändern. Das fühlt sich zunächst bedrohlich an, ist aber oft der Beginn von etwas Gutem.

*„Denken Sie wie ein Marketingexperte.
Sie sind Ihr eigenes Produkt.“*

Sabine Votteler, Karrierecoachin

Welche Fragen sollte man sich stellen, bevor man sich bewirbt?

Zunächst: Warum will ich überhaupt wechseln – wegen der Aufgabe, des Umfelds oder anderer Rahmenbedingungen? Dann: Was kann ich wirklich gut, und wo bringe ich Mehrwert? Und: Wer braucht genau das, was ich kann? Das klingt banal, ist aber entscheidend. Ich sage meinen Klientinnen und Klienten immer: Denken Sie wie ein Marketingexperte. Sie sind Ihr eigenes Produkt. Überlegen Sie, welches Problem Sie in einem Unternehmen lösen können. Das funktioniert besser als die klassische Bewerbung auf irgendeine Anzeige.

Das heißt, klassische Bewerbungen sind passé?

Nicht ganz, aber ab einem bestimmten Level bringen sie wenig. Bewerben Sie sich auf keinen Fall auf eine Stellenausschreibung – da landen Sie irgendwo in einem Stapel mit Hunderten anderen. Das gilt insbesondere, wenn Sie in einer Führungsposition arbeiten. Dort werden bis zu 75 Prozent der Stellen ohnehin ohne Ausschreibung vergeben.



Und auch, wenn Sie nicht in leitender Position sind: Der Schlüssel ist, ins Gespräch zu kommen – gehen Sie auf Messen oder sprechen Sie Menschen mit interessanten Jobs auf Karrierenetzwerken wie LinkedIn oder Xing an. Nicht mit der Bitte „Haben Sie einen Job für mich?“, sondern mit echtem Interesse: „Mich interessiert, wie Ihre Branche funktioniert.“ So entstehen Begegnungen auf Augenhöhe, und daraus ergibt sich oft eine Chance. Viele unterschätzen, wie stark persönliche Gespräche wirken.

Im Augenblick streichen vor allem Industriebetriebe Zehntausende von Stellen. Wer davon betroffen ist, hat keine Wahl: Er oder sie muss sich bewerben.

In der Tat, das sehe ich derzeit häufig, besonders im Automotive-Bereich. Wenn jemand seinen Job verloren hat, ist das eine ganz andere Ausgangslage. Man muss sich in so einer Situation oft über die offiziellen Wege bewerben ...

... und landet möglicherweise doch auf dem Stapel mit Hunderten anderen.

Richtig. Und deshalb bleibt auch in dieser Situation das Netzwerken entscheidend. Das persönliche Gespräch braucht natürlich Mut – gerade wer entlassen wurde, kämpft oft mit Scham. Wichtig ist, das eigene Narrativ zu gestalten: Warum bin ich in dieser Situation, und was habe ich daraus gelernt? Ein Augenzwinkern ist dabei übrigens auch okay: „Ich mache im Moment nichts – und das tut mir gut.“ Machen Sie sich nicht klein, Sie müssen sich nicht rechtfertigen.

Wie nehmen Sie die Generation X, also diejenigen, die gerade um die 50 sind, im Arbeitskontext wahr?

Ich gehöre selbst dazu. Wir sind groß geworden mit dem Gedanken, dass Loyalität und Leistung belohnt werden – oft bis zur Selbstaufgabe. Vor allem in den 2000er-Jahren, als viele in dieser Generation noch am Anfang ihrer Karriere standen, war es nicht einfach: das Platzen der Dotcom-Blase, die weltweite Bankenkrise. Diese Generation hat gelernt, sich durchzubeißen. Das macht es schwer, loszulassen. Jüngere Generationen, etwa die Gen Z, haben daraus gelernt. Sie ziehen eher Grenzen, achten mehr auf ihre mentale Gesundheit. Das fällt uns Älteren deutlich schwerer. Wir fragen uns: „Darf ich das überhaupt?“

*„Gerade wer entlassen wurde,
kämpft oft mit Scham.“*

Sabine Votteler, Karrierecoachin

Darf man sich jenseits der 50 nach unten bewerben – weniger Verantwortung, weniger Gehalt?

Das kann funktionieren, wenn man es richtig kommuniziert. Erklären Sie Ihr Motiv: Ich will wieder näher am operativen Arbeiten sein, mehr gestalten, weniger administrieren. Wer einfach nur sagt „Ich will weniger Stress“, wirkt schnell wie jemand, der innerlich aufgegeben hat. Zeigen Sie, welchen Mehrwert Sie mitbringen – Gelassenheit, Überblick, Erfahrung in Krisen. Diese Qualitäten sind gerade heute Gold wert. Man muss sie nur benennen können.

→  **Ich bin der Beste für den Job!** Wie man sich selbst lobt, ohne unsympathisch zu wirken

Ich erinnere mich an eine Kundin, die aus der IT in den Bereich Interior Design wechseln wollte – mit Mitte 50. Sie hat kaum Einladungen bekommen. Als wir dann herausgearbeitet haben, dass sie in ihrer bisherigen Arbeit immer über Vertrauen und Beziehung verkaufte statt über nackte Zahlen, wurde klar: Das ist eine Stärke, die in der Designbranche perfekt passt. Wir haben ihre Bewerbungsunterlagen entsprechend formuliert – und plötzlich bekam sie Termine.

Was sind Ihre wichtigsten Tipps für die Bewerbung selbst?

Lebensläufe dürfen lang sein, aber sie müssen fokussiert sein. Entscheidend sind nicht die Aufgaben, sondern die Ergebnisse: Was habe ich verändert, verbessert, bewirkt? Dazu gehört auch, aktuelle Weiterbildungen zu zeigen – egal ob zu KI, Projektmanagement oder Kommunikation. Das signalisiert Lernbereitschaft. Das alte Vorurteil, Ältere wollten nichts Neues mehr lernen, kann man damit elegant ausräumen. Und im Anschreiben sollte klar werden: Ich weiß, was ich will – und warum ich für diese Aufgabe genau richtig bin.

→  **„Viele Kandidaten lassen sich zu schnell abschrecken“**
Wann eine Bewerbung als Quereinsteiger gelingt

Sie selbst haben sich mit 49 selbstständig gemacht. Haben Sie die Risiken richtig eingeschätzt?

Ja, aber ich war vorbereitet. Ich hatte Rücklagen und wusste, dass es kein Spaziergang wird. Selbstständigkeit ist kein Plan B, sondern eine Lebensentscheidung. Sie verlangt Kraft, Disziplin und Freude an dem, was man tut. Man darf nicht glauben, dass man sofort viel Geld verdient. Aber man gewinnt Selbstbestimmung – und das ist für viele der größte Antrieb. Ich rate jedem, der diesen Schritt erwägt, realistisch zu bleiben. Das gilt übrigens auch für jede Bewerbung mit 50.

Gilt das auch für Beamte oder Menschen in sicheren Positionen, die noch einmal etwas Neues wagen wollen?

Ja. Ich hatte Klientinnen aus der Verwaltung, sogar Lehrerinnen, die überlegt haben, zu wechseln. Da ist die Hürde natürlich höher, weil die Sicherheit so verlockend ist. Aber der Mechanismus ist derselbe: erst mal mit Menschen reden, die in dem neuen Bereich arbeiten. Sich herantesten. Ich nenne das Prototyping – wie beim

Sie selbst haben sich mit 49 selbstständig gemacht. Haben Sie die Risiken richtig eingeschätzt?

Ja, aber ich war vorbereitet. Ich hatte Rücklagen und wusste, dass es kein Spaziergang wird. Selbstständigkeit ist kein Plan B, sondern

eine Lebensentscheidung. Sie verlangt Kraft, Disziplin und Freude an dem, was man tut. Man darf nicht glauben, dass man sofort viel Geld verdient. Aber man gewinnt Selbstbestimmung – und das ist für viele der größte Antrieb. Ich rate jedem, der diesen Schritt erwägt, realistisch zu bleiben. Das gilt übrigens auch für jede Bewerbung mit 50.

Gilt das auch für Beamte oder Menschen in sicheren Positionen, die noch einmal etwas Neues wagen wollen?

Ja. Ich hatte Klientinnen aus der Verwaltung, sogar Lehrerinnen, die überlegt haben, zu wechseln. Da ist die Hürde natürlich höher, weil die Sicherheit so verlockend ist. Aber der Mechanismus ist derselbe: erst mal mit Menschen reden, die in dem neuen Bereich arbeiten. Sich herantasten. Ich nenne das Prototyping – wie beim Produktdesign. Man steckt den kleinen Zeh ins kalte Wasser, bevor man springt. Und man sollte nie leichtfertig kündigen, sondern erst, wenn man wirklich weiß, was man will.

Das müssen Sie wissen, wenn Sie sich bewerben (T+)

- **T+ Massiver Stellenabbau in Deutschland** So machen Sie sich unentbehrlich im Job
- **T+ Mit der Initiativbewerbung überzeugen** So finden Sie Ihren Lieblingsjob
- **T+ Fairerer Prozess oder unpersönliches Verfahren?** Fünf Tipps, wie Sie Ihre Bewerbung auf KI optimieren

Wann ist es zu spät für einen Neuanfang?

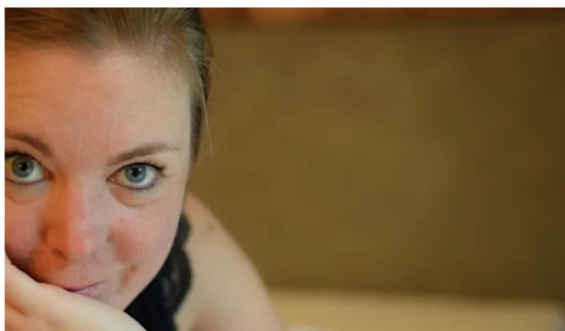
Nie. Ich habe Klienten, die mit 60 noch einmal durchgestartet sind – im Angestelltenverhältnis oder mit einer Selbstständigkeit. Natürlich wird es schwieriger, aber das ist kein Grund, es nicht zu tun. Es braucht nur Klarheit und Energie.

[Zur Startseite](#)

Gene

Das könnte Sie auch interessieren

Das könnte Sie auch interessieren



T+ Als Frau auf der Sexplattform Joyclub „Die Realität übertrifft alles, was ich mir ausgemalt hatte“

Unsere Autorin hatte eine Fantasie, von der sie dachte, dass sie für immer unerfüllt bleiben würde. Bis sie merkt: Was ich will, wollen ganz schön viele.



T+ Berlin, deine Hinterhöfe stinken nach Verzweiflung Warum ich als Ukrainerin keine Wohnung finde, obwohl ich alles versuche

Verstopfte Rohre, eine kaputte Heizung, Vermieter ohne Skrupel. Unsere Autorin floh vor russischen Raketen nach Berlin – doch der Wohnungsmarkt lässt sie nicht zur Ruhe kommen. In eine andere deutsche Region darf sie nicht ziehen.



T+ Eine ehemalige Schülerin warnt „Waldorfschulen haben gefährliche Seiten“

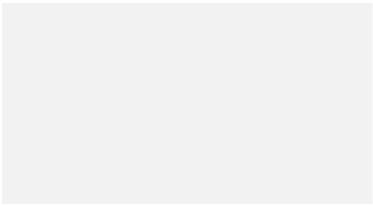


T+ Endlich auf der Kommandobrücke stehen Wie Habeck im Entscheidungsrausch seinen Untergang einläutete

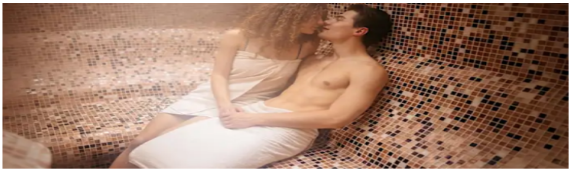


T+ Vom DDR-Kultschuh zum New-York-Hype Talkshow-Legende David Letterman trägt Sneaker aus Berlin





T+ „Der Befehl zum Angriff wurde



T+ Wer hat eigentlich Sex in der

