

QUICKGUIDE

Kinder und Elternzeiten im Lebenslauf

Ariane Mitsching

Karrierecoach für berufliche Neuorientierung und
Wiedereinstieg nach der Elternzeit



Inhalt

Einleitung	3
Kinder im Lebenslauf	4
Elternzeit im Lebenslauf	5
Elternzeit als Vorteil hervorheben	7
Elternzeit im Anschreiben	8
Abschluss & Kontakt	9

EINLEITUNG

Kinder verschweigen?

Wie erwähne ich meine Kinder und Elternzeiten am besten im Lebenslauf? Oder lasse ich diese Infos lieber ganz weg?

Diese Fragen beschäftigen viele meiner Coachees in der Bewerbungsberatung. Geht's dir auch so?

Einleitend möchte ich ganz klar sagen: Kinder und Elternzeiten zu verschweigen, ist aus meiner Sicht ein No-Go. Dein(e) Kinder(er) und Elternzeit(en) gehören zu deinem Leben dazu und damit auch in deinen Lebenslauf. Wenn du das Gefühl hast, das verschweigen zu müssen, darfst du dich fragen, ob du bei einem Arbeitgeber arbeiten möchtest, für den deine Mutterrolle ein Ausschlusskriterium wäre.

In meiner Rolle als Recruiterin habe ich einmal eine Kandidatin erlebt, die ihre vierjährige Tochter nicht in ihren Unterlagen erwähnt hat, was uns als familienfreundliches Unternehmen sehr merkwürdig vorkam. Denk immer auch daran, was dieses Verheimlichen bei einem potenziellen Arbeitgeber hervorruft. Nämlich den Eindruck, du würdest ihm direkt unterstellen, dass deine Mutterschaft mit Nachteilen einhergeht und du dem Unternehmen nicht traust. Und was hast du vielleicht noch verschwiegen? Kein guter Start, oder?

Ich bin Ariane, Karrierecoach für berufliche Neuorientierung und Wiedereinstieg nach der Elternzeit. Dank meiner zehnjährigen Erfahrung im Bereich HR weiß ich, worauf es sowohl bei guten Bewerbungsunterlagen, als auch bei Top-Arbeitgebern ankommt.

In diesem Quickguide bekommst du wertvolle Tipps und praxisnahe Beispiele an die Hand, um deine Bewerbungsunterlagen für den Wiedereinstieg aufzubereiten. Und zwar so, dass du dich damit wohl fühlst. *Mit* deinen Elternzeiten.

Du erfährst, wie du deine Elternzeit im Lebenslauf als Vorteil für deinen zukünftigen Arbeitgeber hervorhebst und wirst vielleicht sogar überrascht sein, was du in deiner Bewerbung über deine Elternzeit alles berichten kannst.

Viele Freude beim Lesen und Umsetzen!



LEBENS LAUF

Kinder im Lebenslauf

Du hast verschiedene Möglichkeiten, dein Kind bzw. deine Kinder im Lebenslauf anzugeben. Wenn du die Einleitung übersprungen hast: Dein(e) Kind(er) gehören auf jeden Fall mit rein!

Entscheide anhand der Beispiele selbst, in welchem Umfang du Informationen hinsichtlich deines Kindes bzw. deiner Kinder teilen magst und was für deinen zukünftigen Arbeitgeber relevant sein könnte. Wie kann das jetzt genau aussehen?

Hier sind einige Beispiele, wie du deine Kinder in deinen Lebenslauf integrieren kannst. Welche Variante oder neue Kombination passt am besten zu dir?

Maxi Musterfrau

[Adresse, Kontakt]

Verheiratet, eine Tochter

Maxi Musterfrau

[Adresse, Kontakt]

Zwei Kinder (2 und 4 Jahre), in Partnerschaft lebend

Maxi Musterfrau

[Adresse, Kontakt]

Verheiratet, ein Kind (3 J.)

Maxi Musterfrau

[Adresse, Kontakt]

Geschieden, ein Sohn (2 Jahre, Betreuung gesichert)

LEBENS LAUF

Elternzeit im Lebenslauf

Wie und in welchem inhaltlichen Umfang du deine Elternzeit im Lebenslauf angibst, richtet sich danach, was du in welcher Form teilen möchtest und was du für deinen zukünftigen Arbeitgeber als relevant einstufst.

Bei mehreren Kindern kannst du dich ebenfalls an den Beispielen orientieren und die für dich stimmige Kombination wählen. Mit der Zeit darfst du auch immer mal wieder deinen Lebenslauf aktualisieren und prüfen, wie lange deine Elternzeiten zurückliegen und wie viel Raum diese Informationen in deinem Lebenslauf noch einnehmen sollen.

Tipp: Wirklich nur die Elternzeit im Lebenslauf angeben. Gib nur die tatsächliche Dauer deiner Elternzeit an und ziehe die Zeiten für deinen Mutterschutz ab.

01/2018 bis heute

Personalreferentin

Musterfrau-AG, Hamburg

- Beratung von Fach- und Führungskräften
- Recruiting
- Personaladministration

Elternzeit seit 06/2022

Du kannst deine Elternzeit ohne weitere Hervorhebung an den Aufgabenblock deiner aktuellen Position anhängen. Wenn du Teilzeit in Elternzeit arbeitest, kannst du das hier ergänzen „Elternzeit seit 06/2022, Teilzeit in Elternzeit seit 07/2023, 20h/Woche“. Entscheide, ob du hier schon das geplante Ende deiner Elternzeit mit aufnehmen möchtest.

01/2018 bis heute

Personalreferentin

Musterfrau-AG, Hamburg

- Beratung von Fach- und Führungskräften
- Recruiting
- Personaladministration

06/2022 bis 08/2023

Elternzeit

Betreuung meiner Tochter

Du kannst deine Elternzeit als eigene Station einfügen. Wenn du noch in deinem Unternehmen beschäftigt bist, kannst du die Elternzeit unter deine aktuelle Position schreiben. Hier kannst du auch ergänzen, wenn du innerhalb der Elternzeit einem Ehrenamt nachgegangen bist, für die Bewerbung relevante Onlinekurse oder Weiterbildungen besucht hast.

Seit 06/2022

Elternzeit

Betreuung und Erziehung meines Kindes

01/2018 bis 08/2022

Personalreferentin

Musterfrau-AG, Hamburg

- Beratung von Fach- und Führungskräften
- Recruiting
- Personaladministration

Endete dein letztes Arbeitsverhältnis während der Elternzeit z. B. aufgrund von Kündigung oder Befristung, kannst du deine Elternzeit als obersten und damit aktuellsten Block aufführen. Ergänze hier, wenn du z. B. einer Nebentätigkeit oder einem Ehrenamt nachgehst, oder für die Bewerbung relevante Weiterbildungen besucht, Sprachkenntnisse aufgefrischt hast o.ä.

06/2022 bis 05/2024

Elternzeit

- Betreuung und Erziehung meines Kindes
- Aufnahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit als Schöffin am Arbeitsgericht Hamburg
- Besuch einer 14-tägigen Weiterbildung im Bereich Konfliktmanagement (28 UE)
- Auffrischung meiner Englischkenntnisse: Conversation Courses im English Room, Hamburg (2 UE/Woche über 6 Monate)

Hier findest du ein Beispiel, wie du Nebentätigkeiten, ein Ehrenamt oder für die Bewerbung relevante Weiterbildungen, Sprachkenntnisse o.ä. aufnehmen kannst. In diesem Beispiel ist auch schon das geplante Ende der Elternzeit mit aufgenommen, auch wenn das noch in der Zukunft liegt.

Seit 02/2018

Elternzeit

- Betreuung und Erziehung meiner beiden Kinder
- In meiner Elternzeit entwickelte Stärken:
 - Prioritäten setzen
 - Effizienz und Zeitmanagement
 - Verhandlungsführung
 - Streitschlichtung und Empathie
 - Resilienz

Und was ist mit all den Fähigkeiten, die du als Mutter ausgebaut oder dazugewonnen hast? Das kann zum Beispiel so aussehen und darf auch hier wieder zu den Anforderungen des Jobs passen.

LEBENS LAUF

Deine Elternzeit im Lebenslauf als Vorteil hervorheben

Dass deine Kinder und Elternzeiten in den Lebenslauf gehören, darüber sind wir uns mittlerweile sicher einig. Doch wie schaffst du es nun, deine Elternzeit im Lebenslauf auch als Vorteil für deinen zukünftigen Arbeitgeber hervorzuheben?

Deine Elternzeit im Lebenslauf als Mehrwert herauszustellen, dürfte eigentlich ein Leichtes sein. Denn du hast in dieser Zeit so viel geleistet, so viel gelernt. Mach dir bewusst:

- Welche Fähigkeiten du in deiner Elternzeit und der Begleitung deines Kindes bzw. deiner Kinder erworben und ausgebaut hast.
- Was du im Umgang mit der neuen Situation und neuen Herausforderungen gelernt hast.
- Welchen neuen Menschen du begegnet bist und welche Stärken sich in dieser Zeit besonders gezeigt haben.
- Welche Hürden du erfolgreich gemeistert hast und wie dir das genau gelungen ist.
- Welche besonderen Aufgaben, Ehrenämter, Weiterbildungen o.ä. du neben der Begleitung deines Kindes bzw. deiner Kinder gewuppt hast.

Vielleicht stellst du dir zum Ende deiner Elternzeit die Frage: Was kann ich überhaupt noch? Dann kann dir diese Liste bei der Reflexion helfen und dir zeigen, dass du sehr, sehr viel kannst. Und zwar höchstwahrscheinlich mehr, als noch vor deiner Elternzeit!

Wähle aus all deinen Ideen und Antworten diejenigen für deinen Lebenslauf aus, die auch für deinen Job relevant sind. Vielleicht ist das deine neu gewonnene Flexibilität, vielleicht dein Verhandlungsgeschick oder der nebenbei besuchte Englischkurs. Schau für mehr Impulse gerne auch nochmal auf das letzte Beispiel auf Seite 6.



ANSCHREIBEN

Elternzeit im Anschreiben

Während du auf jeden Fall deine Elternzeit im Lebenslauf angeben solltest, ist es mit dem Anschreiben etwas anders. In deinem Anschreiben empfehle ich dir, die Elternzeit nur kurz zu erwähnen und dich auf deine bisherigen Positionen, deine Stärken und deinen Mehrwert für das neue Unternehmen zu fokussieren.

Erwähnenswert ist aus meiner Sicht die Elternzeit im Anschreiben auch nur, wenn du dich aus der Elternzeit heraus bewirbst. Wenn du bereits zurück im Job bist und dich neu orientierst, reicht die Angabe deiner Elternzeit im Lebenslauf.

Für dein Anschreiben für eine Bewerbung aus der bestehenden Elternzeit heraus kann das zum Beispiel so klingen:

Im Anschluss an meine Elternzeit freue ich mich, Sie ab Januar 2024 als Projektmanagerin zu unterstützen.

Meine Gehaltsvorstellung liegt bei einem Jahresbrutto von X EUR und ich stehe Ihnen nach dem Ende meiner Elternzeit ab März 2024 zur Verfügung.

Aufgrund meiner Elternzeit ist mir ein flexibler Start nach Absprache zwischen Januar und April 2024 möglich.

ABSCHLUSS

Abschluss & Kontakt

Abschluss

Ich hoffe, der Quickguide hat dir die nötige Inspiration gegeben, um deine Bewerbungsunterlagen auf den neusten Stand zu bringen.

Du glaubst, der Quickguide kann auch anderen Müttern in deinem Umfeld helfen? Super, leite den Link gerne weiter.

Du hast einen Fehler entdeckt oder findest dich noch in keinem Beispiel wieder? Dann melde dich gerne bei mir und ich erweitere den Quickguide. Du darfst dich natürlich auch melden, wenn er dir weitergeholfen hat und du einfach Danke sagen möchtest.



Zusammenarbeit

Du hast deine Wunschstelle gefunden und möchtest deine Bewerbungsunterlagen checken lassen? Oder du bist noch gar nicht sicher, wohin dich deine berufliche Reise führt und wünschst dir erst mal Klarheit?

Melde dich gerne per E-Mail für dein kostenloses Kennenlern-Telefonat. Wir schauen auf deine individuelle Situation und die Möglichkeiten einer Zusammenarbeit:

- **Bewerbungsberatung**
- **Einzel-Karrierecoaching**
- **Kleingruppen-Coaching**

Ich freue mich auf dich!

Kontakt

Ariane Mitsching
Karrierecoach
Für berufliche Neuorientierung und
Wiedereinstieg nach der Elternzeit

E-Mail: coach@arianemitsching.de
Homepage: www.arianemitsching.de
Instagram: @karriere.eltern

Rechte

© Copyright Ariane Mitsching. Alle
Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.