



Lücken im Lebenslauf sollte man nicht kaschieren – Offenheit ist oft besser.

Foto: dpa-trm

Mut zur Lücke

Wie man bei einer Bewerbung mit vermeintlichen Makeln im Lebenslauf umgeht

Wer eine Zeit lang arbeitslos war, nach einer Depression den Job gewechselt hat oder gekündigt wurde, versucht oft, solche Lücken im Lebenslauf zu kaschieren. „Lücken und peinliche Stellen sind aus meiner Erfahrung als Personalberaterin etwas, was Menschen fürchterlich belastet“, sagt die Bewerbungstrainerin Ines Schöffmann.

Diesen vermeintlichen Makel in der Bewerbung zu verstecken oder zu verschweigen, ist aber meist der falsche Ansatz. Diplom-Psychologin Schöffmann zufolge führt das eher dazu, dass Bewerberinnen und Bewerber verkrampt ins Interview gehen, ihre Offenheit und Authentizität verlieren und das Interview „wie ein Polizeiverhör“ empfinden. Das merkt auch das Gegenüber – die Chancen, im Jobinterview zu punkten, sinken.

Wie kann man mit Lücken in der beruflichen Laufbahn also besser umgehen? Ines Schöffmann erklärt das anhand drei beispielhafter Situationen:

1. Phasen der Arbeitslosigkeit

Für Personalentscheiderinnen und -entscheider seien Phasen der Arbeitslosigkeit mittlerweile völlig normal. „Menschen sind heutzutage eben nicht mehr 40 Jahre durchgängig im selben Job in derselben Firma“, so Schöffmann.

„Wirklich peinlich“ würden Personalerinnen und Personaler aber die gängigen Versuche finden, diese Phasen im Lebenslauf zu verstecken. No-Go: Wenn Bewerberinnen und Bewerber stattdessen von privaten Projekten, beruflicher Neuorientierung, Selbstfindung oder persönlicher Auszeit schreiben. Oder die Dauer der Arbeitsverhältnisse im Lebenslauf nur mit Jahren, aber nicht mit Monaten, versehen. Ines Schöffmann rät, „die Lücke Lü-

cke sein zu lassen“. Man müsse dafür auch nicht von Arbeitslosigkeit schreiben. Es sei ohnehin logisch, wann man zwischen zwei Arbeitsverhältnissen war.

War die Arbeitslosigkeit nicht selbst verschuldet, etwa wegen einer Standortschließung oder Insolvenz, sollten Bewerberinnen und Bewerber das im Lebenslauf anführen. Auch Faktoren wie ein privater Umzug, der vielleicht zwischenzeitlich zu Arbeitslosigkeit geführt hat, können Bewerberinnen und Bewerber genau so erklären.

2. Abgebrochene Ausbildungen

Hat ein Bewerber oder eine Bewerberin einst eine Ausbildung abgebrochen, gilt auch hier: Die Versuche, zu kaschieren, seien schlimmer als die Wahrheit, so Schöffmann.

„Personaler lieben Bewerberinnen und Bewerber, die authentisch, offen und ehrlich sind

Bewerbungstrainerin
Ines Schöffmann

Gerade bei erfahrenen Kandidatinnen und Kandidaten sei etwa der formale Studienabschluss „in der Regel völlig egal“.

Das soll aber nicht heißen, dass es klug ist, abgebrochene Ausbildungen gar nicht anzuführen. Wer etwa drei Jahre studiert hat, habe in der Regel etwas gelernt – unabhängig vom Abschluss. Vermeiden sollte man Schöffmann zufolge aber das Wort Abbruch. Sie rät dazu, die Ausbildung mit Dauer und Bildungsträger in den CV schreiben. Beispiel: 2010 – 2012 Bachelorstudium Holz-

bau, FH Rosenheim. Es fehle dann lediglich der Hinweis auf den Abschluss.

Wird das abgebrochene Studium im Vorstellungsgespräch zum Thema, sollte man vorbereitet sein. Die Personalberaterin empfiehlt, immer einen positiven Grund anzuführen. Etwa: „Ich habe mich entschieden, Vollzeit zu arbeiten, weil mir die Arbeit damals viel Freude bereitet und mich sehr gefordert hat.“ So werde aus vermeintlichen Versagen eine bewusste Entscheidung.

3. Krankheiten, Krisen und die Folgen

Bei krankheitsbedingten Auszeiten kann es Ines Schöffmann zufolge helfen, lieber etwas mehr Details zu verraten als zu wenig. „Menschen – und ganz besonders risikovermeidende Personalentscheiderinnen – werden Infolücken immer unwillkürlich mit Fantasien füllen“, so die Beraterin. „Und die Fantasien sind oft schlimmer als die Realität.“

Besser sei es, durch Transparenz dafür zu sorgen, dass die Fantasien gar nicht erst entstehen. Statt einfach nur „Reha-Aufenthalt“ schreibt man „Reha-Aufenthalt nach Hüft-Operation“ – und weist darauf hin, dass man wieder komplett auskuriert ist.

Auf Rückfragen im Interview sollten Bewerberinnen und Bewerber dennoch vorbereitet sein. Hilfreich ist, wenn sie darstellen können, wie sie eine Krise bewältigt haben, was sie verändert haben und zusätzlich zur Prävention tun.

„Generell plädiere ich aber für maximale Offenheit“, sagt Schöffmann. Wenige Berufsgruppen würden so oft angelogen wie Personalerinnen und Personaler. „Deshalb lieben sie Bewerberinnen und Bewerber, die authentisch, offen und ehrlich sind.“ (dpa)

Vertrauen statt Kontrolle

In langjährigen Beziehungen gerät oft das Verhältnis zwischen Sicherheit und Freiheit aus dem Gleichgewicht

Ich liebe meine Frau sehr und wir sind jetzt schon seit zehn Jahren zusammen. Ich weiß, dass sie aufgrund ihrer Biografie viel Sicherheit braucht und Transparenz fordert. Ich versuche, ihre Wünsche zu beherzigen, fühle mich aber zunehmend kontrolliert. Mir fehlt mein Freiraum, und ich will ihr nicht jeden Schritt erzählen, den ich tue und wo ich mich aufhalte. (David, 54)

Sie beschreiben eine typische Entwicklung in langjährigen Partnerschaften. Nach der ersten Phase der Verliebtheit und einem innigen Zusammensein folgen Phasen des Aushandels und Ausprobierens, bis sich ein Arrangement für den gemeinsamen Alltag findet. Von daher: Zunächst herzlichen Glückwunsch zu Ihren zehn Jahren stabilen Zusammenseins!



Katharina Grünewald

„Das Gefühl von Kontrolle kann innerlich zu Distanz führen – und damit zum Gegenteil dessen, was Sie beide wollen

Natürlich bleibt das Leben, die Liebe und Ihre individuelle Entwicklung dabei nicht stehen. Irgendwann passen die gefundenen Strukturen nicht mehr, neue müssen etabliert werden.

Häufiger Anlass für einen solchen Prozess der Anpassung und Reflexion ist das Gefühl, dass Nähe und individuelle Freiheit ins Ungleichgewicht gekommen sind. Das Bedürfnis Ihrer Frau nach Sicherheit hat vielleicht mit verletzenden Erlebnissen in früheren Beziehungen zu tun, und die von Ihnen empfundene Kontrolle ist ein Versuch, sich vor neuen Verletzungen zu schützen. Es ist also ein Verhalten für ihre Selbstregulierung, das aber nicht gegen Sie gerichtet ist. Wenn nun aber dieses Muster mit Ihrem – vielleicht stärker gewordenen – Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Autonomie kollidiert, brauchen Sie neue Strukturen.

Es lohnt sich, innezuhalten und genau hinzuschauen. Vielleicht eine gute Gelegenheit für einen „Bo-

xenstopp“ mit Ihrer Partnerin! Manche Paare überdenken ihre Beziehung, bewusst ritualisiert, mindestens einmal im Jahr, indem sie für ein paar Tage ein Paarseminar besuchen. Andere setzen sich bei Bedarf zusammen und reflektieren, wenn eine oder einer von beiden eine Unzufriedenheit spürt. Dann allerdings wird es auch höchste Zeit – wie bei Ihnen jetzt!

Wie schaffen Sie es in Ihrer Beziehung, den Freiraum für Sie zu vergrößern und gleichzeitig Ihrer Frau die nötige Sicherheit zu geben? Überprüfen Sie gemeinsam Ihre Beziehungsgrundlage, das Vertrauen zueinander, und machen Sie deutlich, dass dieses Vertrauen nicht mit einer lückenlosen Berichterstattung Ihrerseits zu gewinnen ist. Vielmehr kann das Gefühl von Kontrolle innerlich zu Distanz führen – und damit zum Gegenteil dessen, was Sie beide wollen.

Nehmen Sie sich Zeit für ein offenes Gespräch – vielleicht sogar mit professioneller Begleitung. Machen Sie darin klar, dass es nicht um Vorwürfe und Konfrontation geht, sondern um die Reflexion und den Austausch über die jeweils eigenen Bedürfnisse. Hören Sie einander zu und erzählen Sie sich, wie Sie heute Ihre Liebe zueinander spüren.

Dann können Sie sich abwechselnd folgenden Fragen widmen:

Wie haben sich meine Bedürfnisse in den letzten Jahren verändert? Was spüre ich? Was will ich für mich (und nicht gegen dich)? Oft machen Veränderungen der Lebensumstände (die Kinder gehen aus dem Haus, es kommt zu einem beruflichen Wechsel oder zu körperlichen Veränderungen am Beginn der zweiten Lebenshälfte) eine bewusste Wahrnehmung der eigenen seelischen Bedürfnisse notwendig und fordern damit eine Neujustierung des eigenen Lebensstils.

Indem Sie solche Fragen beantworten, beschreiben Sie just den nächsten Entwicklungsschritt in Ihrer Beziehung. Verstärken könnten Sie diese Entwicklung durch die Formulierung eines seelischen Vertrags, den Sie jeweils mit sich selbst schließen. Solche Verträge sind umso wirkungsvoller, je eigenständiger gewählt die Worte sind. Hier trotzdem zwei Vorschläge. Einmal für Sie: „Ich achte auf meine Bedürfnisse und bleibe in Beziehung.“ Und für Ihre Frau: „Ich vertraue auf unsere Struktur und lasse los.“

Elektrogrills im Test

Zubereitung mit Strom funktioniert – aber nicht mit jedem Modell

Viele schwören auf klassische Holzkohlegrills. Doch auch Elektrogrills können hohe Temperaturen entwickeln. Das zeigt ein Test, den die Zeitschrift „Selbst ist der Mann“ (Mai 2025) zusammen mit dem TÜV Rheinland durchgeführt hat. Demnach erreichten einige Modelle eine Maximaltemperatur von rund 230 Grad oder mehr. Aus Sicht der Redakteure sind sie damit eine konkurrenzfähige Alternative zu Holzkohlegrills.

Die Unterschiede bei den acht getesteten Modellen waren aber groß – sowohl bei Sicherheitsaspekten als auch bei der Ergonomie und Qualität. Mehrere der Elektrogrills erzeugten nicht ausreichend Hitze. Auch die Hitzeverteilung war ungleichmäßig. Besonders unsinnig, da einige Geräte eine Haube zum Schließen hatten. Ein Versuch mit Toastscheiben zeigte, dass das Grillgut teils anbrannte und schwarz wurde, während andere Stellen hell blieben. Auch preislich lagen die einzelnen Modelle weit auseinander – zwischen 46 Euro und 700 Euro. Doch der Preis war offensichtlich kein guter Anhaltspunkt für Qualität. Unter den Schlusslichtern waren nämlich der teuerste und der günstigste Grill im Test.



Testsieger: Tefal (OptiGrill 4in1 XL)
Foto: dpa

Die bestbewerteten Modelle:

-Ganz vorn landete ein Elektrogrill von Tefal (OptiGrill 4in1 XL) für 460 Euro. Das Gerät bot viele Grillmöglichkeiten, hohen Komfort und schnitt mit der Gesamtnote 1,8 ab.

Dicht dahinter war ein Modell von Severin (SENOA Digital BOOSTS – PG 8118). Es bekam die Gesamtnote 1,9, kostete 190 Euro – und war so der Preis-Leistungs-Sieger im Test.

Den dritten Platz – jeweils mit der Gesamtnote 2,2 – teilten sich zwei Modelle: ein Gerät von Rösle (Videro E2-P) für 480 Euro sowie ein Gerät von Campingaz (Attitude) für 270 Euro.

Drei Geräte mangelhaft

Drei Geräte schnitten „mangelhaft“ ab. Sie fielen im TÜV-Sicherheitstest durch, weil sie die Anforderungen der Norm EN 60335 nicht erfüllten. Zwar waren sie laut Gebrauchsanleitung für den Außenbereich geeignet, ihnen fehlte aber ein vor Spritzwasser geschützter Netzstecker. (dpa)

Bauer Media Group
BEST SELLER

Eine der erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands.

DAS IST GENAU Meins

Jetzt NEU:
Mehr Meinung,
mehr Menschen,
mehr Mut!
Das Magazin für
Frauen 50plus.

Händlerstempel:

GUTSCHEIN **1€** gespart

Meins für nur 2,80 statt 3,80

Gültig bis 31.05.2025 im teilnehmenden Fachzeitschriftenhandel. Nur in Deutschland und für ein Exemplar „Meins“ gültig.