



Wie gehe ich mit Elternzeit in der Bewerbung um?



Elternzeit erwähnen oder nicht?

Bevor es um die Frage geht, WIE du deine Elternzeit in deiner Bewerbung erwähnst, solltest du zunächst die Entscheidung treffen, OB du die Elternzeit eigentlich in deine Bewerbung schreiben möchtest oder nicht.

- Normalerweise dürfen Elternzeiten nicht in deinen Zeugnissen stehen und du musst sie auch nicht in deiner Bewerbung erwähnen.
- Ausnahmen gelten, wenn du die "überwiegende" Zeit einer Festanstellung in Elternzeit warst. Dann darf die Elternzeit im Zeugnis stehen und muss auch in der Bewerbung angegeben werden.
- Auch wenn du jetzt gerade in Elternzeit bist, kannst du frei entscheiden, ob du sie in deiner Bewerbung erwähnst.
- Wenn du ohne die Elternzeit eine Lücke im Lebenslauf hättest, weil du kein ruhendes Arbeitsverhältnis hattest, solltest du die Elternzeit unbedingt angeben.
- Studien zeigen, dass Bewerberinnen eher aussortiert werden, wenn sie eine Elternzeit erwähnen. Das gilt auch unabhängig davon, ob die Elternzeit lang oder kurz war.
- Deshalb solltest du abwägen, ob du deine Elternzeit erwähnen willst oder nicht. Die meisten Frauen entscheiden sich nach meiner Erfahrung dafür, weil sie einen Arbeitgeber suchen, der familienfreundlich ist. Solltest du aber schon lange eine neue Stelle suchen und viele Absagen bekommen, versuch es doch einmal ohne die Elternzeit.
- Entscheidest du dich dafür, die Elternzeit anzugeben, kannst du dies mehr oder weniger offensiv tun. Ich zeige dir auf den nächsten Seiten 10 Möglichkeiten, deine Elternzeit in der Bewerbung zu erwähnen.



Im Lebenslauf

01

Du kannst die Elternzeit als einen eigenen Punkt in deiner Berufslaufbahn angeben:

"09/2018-10/2020 Elternzeit"

Vorteil: du gehst transparent mit deiner Elternzeit um

Nachteil: man wird sofort auf deine berufliche Pause aufmerksam

Fazit: Nur empfehlenswert, wenn dadurch eine Lücke vermieden wird

02

Wenn du ein (ruhendes) Arbeitsverhältnis hattest, kannst du die Elternzeit bei dieser Station erwähnen:

05/2007-heute Kundenbetreuerin bei Maurina GmbH (Elternzeit von 07/2019-06/2020)

Vorteil: Transparenter Umgang mit der Elternzeit, aber eingebettet in eine Station und deshalb relativiert

Nachteil: kann bei mehreren Elternzeiten unübersichtlich werden

Fazit: Meistens empfehlenswert

03

Du kannst auch bei deinen persönlichen Angaben (also da, wo deine Kontaktdaten, Adresse etc. stehen) ganz allgemein schreiben:

"2 Kinder (jeweils 1 Jahr Elternzeit)"

Vorteil: du kannst mehrere Elternzeiten an nur einer Stelle angeben

Nachteil: wirkt ohne die Datumsangaben wenig transparent

Fazit: solltest du eher bei länger zurückliegenden Elternzeiten nutzen

04

Oder du schreibst an gleicher Stelle die Daten dazu:

"2 Kinder (Elternzeit von 7/2009-6/2011 und 8/2013-7/2015)"

Vorteil: große Transparenz

Nachteil: unübersichtlich für den Leser

Fazit: eher nicht zu empfehlen, vor allem nicht bei mehreren Elternzeiten

05

Teilzeit während der Elternzeit solltest du unbedingt angeben! Hier kannst du dann noch entscheiden, ob du die Wochenstundenzahl ebenfalls mit angibst:

"09/2018-10/2020 Hussata GmbH & Co. KG, Teilzeit während Elternzeit (25 Wochenstunden)"

Vorteil: wirkt engagiert

Nachteil: keiner

Fazit: empfehlenswert



Im Anschreiben

06

Im Anschreiben kannst du die Elternzeit ganz beiläufig erwähnen:

"Nach einer zweijährigen Familienphase bin ich nun seit sechs Monaten wieder als Marketing Managerin tätig."

Vorteil: transparenter Umgang mit der Berufspause

Nachteil: zu viel Fokus auf der Elternzeit ohne dass es dir etwas bringt

Fazit: eher vermeiden

07

Oder du betonst die Vorteile deiner Elternzeit:

"Durch meine Kinder und die Elternzeit habe ich gelernt, sehr viel effizienter und fokussierter zu arbeiten als zuvor."

Vorteil: der vermeintliche Nachteil wird positiv dargestellt

Nachteil: keiner

Fazit: gute Möglichkeit, vor allem bei längeren Elternzeiten

08

Du kannst auch offensiv mit deiner Elternzeit umgehen:

"Ich habe mich bewusst für eine längere Elternzeit entschieden, weil ich voll und ganz für meine Kinder da sein wollte."

Vorteil: erklärt die Motivation für lange Elternzeiten

Nachteil: könnte den Eindruck erwecken, nicht engagiert zu sein

Fazit: nur bei längeren Elternzeiten empfehlenswert

09

Die Elternzeit kann auch als Grund für deinen Wechselwunsch gut genutzt werden:

"Während der Elternzeit habe ich mich intensiv mit dem Thema YX beschäftigt und weiß nun, dass ich künftig in diesem Bereich tätig sein will."

Vorteil: wirkt engagiert und offen

Nachteil: funktioniert nur, wenn es auch stimmt

Fazit: empfehlenswert, wenn es der Wahrheit entspricht

10

Hast du die Elternzeit auch genutzt, um dich zu weiterzubilden?

"Während meiner zweijährigen Elternzeit habe ich mehrere Kurse in Business Englisch belegt."

Vorteil: die Elternzeit wird erwähnt, aber gleich in einen beruflichen Kontext gesetzt

Nachteil: funktioniert natürlich nur, wenn es stimmt

Fazit: empfehlenswert



Alternative Begriffe zu "Elternzeit"

Vielleicht hattest du gar keine offizielle Elternzeit, weil du noch studiert hast oder länger als die üblichen Elternzeiten zu Hause warst? Dann versuch es doch mal mit einem dieser Begriffe:

01

Familienphase

Dieser Begriff passt manchmal besser, wenn du während der Erziehungszeit kein ruhendes Arbeitsverhältnis hattest.

02

Familienmanagement

Ich persönlich finde diesen Begriff vor allem bei einer größeren Kinderzahl angemessen. Hiermit betonst du deine Organisationsfähigkeiten.

03

Alleinerziehend

Dieses Wort kann eine lange berufliche Auszeit erklären, wird aber (leider) häufig negativ bewertet. Deshalb rate ich dir eher davon ab.

04

Erziehungszeit

Kann analog zum Wort "Familienphase" genutzt werden, wenn keine offizielle "Elternzeit" mit ruhendem Arbeitsverhältnis vorhanden war.



VIEL ERFOLG MIT DEINER BEWERBUNG!



DEINE ANKE HENNIGS



KARRIEREGLÜCK

Jobcoaching für Mütter

Hast du noch Fragen zum Thema "Elternzeit in der Bewerbung"
oder anderen Themen rund um deine berufliche
Neuorientierung? Schreib mir gerne eine Mail (einfach auf den
Button klicken) ↓

MAIL AN
ANKE@KARRIEREGLUECK.COM