

Liebe Leserin,

verreisen Sie gerne? Genießen Sie es, neue Welten zu entdecken, sich von fremden Eindrücken inspirieren und sich von Unbekanntem überraschen zu lassen? Der Aufbruch in eine neue berufliche Zukunft mag mit der Leichtigkeit einer Urlaubsreise zunächst nicht viel gemein zu haben. Denn berufliche Veränderungen entstehen nicht nur aus Neugier. Mal ist es die Unzufriedenheit im alten Beruf, mal die Arbeitslosigkeit oder das Ende der Elternzeit, was zu neuen Orientierungen und zu Veränderungen bewegt.

Aber wenn Sie anfangen zu planen, wenn Sie sich Ihre berufliche Zukunft ausmalen, eine Strategie entwickeln, sich Unterstützung organisieren, Fähigkeiten erweitern und dem Ziel näher kommen, dann planen Sie eine Reise. Sie bestimmen den Ausgangspunkt, Sie wissen, wann die Reise beginnen soll, Sie haben eine Route festgelegt und einen Reiseführer gekauft, vielleicht überlassen Sie auch manches den Zufall. Sie packen Ihren Koffer, damit Sie für jedes Wetter gerüstet sind und wissen dennoch nicht, wem Sie begegnen werden. Denn so gut geplant Sie auch verreisen, ganz ohne Überraschungen werden Sie nicht unterwegs sein.

Mit dem Frauenjahrbuch 2005 nehmen wir Sie mit auf eine Reise. „Hier geht's lang“ heißt der Schwerpunkt in dieser sechsten Auflage des Jahrbuchs „Arbeiten in Münster“. Denn trotz der neuen gesetzlichen Rahmenbedingungen, trotz großer Unsicherheiten am Arbeitsmarkt und nicht immer ermutigender Nachrichten,

wollen wir Ihnen Mut machen und Sie auf Ihrer Reise in Ihre berufliche Zukunft begleiten. Begreifen Sie die fünf Stationen als Leitfaden in Ihre Zukunft. Die Berufswegberaterin Astrid Hochbahn stimmt Sie als „Reiseleiterin“ ein. Fünf Frauen stellen wir im Porträt vor und schildern ihre beruflichen Wege, wir bieten Tipps von Expertinnen, Stoff zum Weiterlesen und Sachinformationen.

Das Frauenjahrbuch will Ihnen eine Wegbegleiterin sein. Nutzen Sie den umfassenden Überblick über die Beratungs- und Unterstützungsangebote in unserer Stadt rund um die Erwerbstätigkeit von Frauen und machen Sie sich auf den Weg.

Wir wünschen Ihnen für das Jahr 2005 Visionen, realistische Ziele und eine gute Reise.



Christel Zeisler, Regionalstelle Frauen & Beruf
Für das BündnisFrauenArbeit

Arbeitsagentur Münster, Arbeitsmarkt-Initiative Münster, Amt für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Münster, Bildungsberatung der Stadt Münster, Ev. Familienbildungsstätte, Frauenbüro der Stadt Münster, Regionalstelle Frauen & Beruf Münster, Sozialamt der Stadt Münster, Volkshochschule der Stadt Münster, Zentrale Studienberatung Münster

Inhalt

Thema:

Hier geht's lang – Wege in die Zukunft

Zukunft phantasierenSeite 10

- Gespräch: „Dann kann die Reise beginnen“
- Porträt: „Vielleicht werde ich noch mal Therapeutin, wenn ich 50 bin.“

INFO

Tests zur Berufsfindung – Was bringen sie?

Strategien entwickelnSeite 18

- Gespräch: „Sie werden nicht von heute auf morgen alt!“
- **Buchtipps:** Lesend zur Strategie
- Porträt: „Jetzt bin ich wieder dran“

Unterstützung organisierenSeite 26

- Gespräch: **Ein Stecknadelkopf und kein Nadelkissen – Kollegiale Beratung**
- Porträt: „Berühren und mich berühren lassen“

INFO

Mentoring – Begleitung im beruflichen Alltag
Beratung/Angebote für Frauen

WeiterlernenSeite 36

- Porträt: **Mit der „Notlösung“ dem Traum näher kommen**

INFO

Weiterbildung
Fortbildungen – Wer hilft finanziell?

AnkommenSeite 44

- Porträt: „Haben wir nicht zwei tolle Arbeitsplätze geschaffen?“

Kalendarium ab Seite 48

Adressen ab Seite 78

Geld ab Seite 126

Weiterbildung ab Seite 150

Kinder ab Seite 166

Recht ab Seite 178

EDV ab Seite 190

Internet ab Seite 194

Literatur ab Seite 208

Stichwortverzeichnis ab Seite 222

JANUAR		FEBRUAR		MÄRZ	
Mo.	3 10 17 24 31	Mo.	7 14 21 28	Mo.	7 14 21 28
Di.	4 11 18 25	Di.	1 8 15 22	Di.	1 8 15 22 29
Mi.	5 12 19 26	Mi.	2 9 16 23	Mi.	2 9 16 23 30
Do.	6 13 20 27	Do.	3 10 17 24	Do.	3 10 17 24 31
Fr.	7 14 21 28	Fr.	4 11 18 25	Fr.	4 11 18 25
Sa.	1 8 15 22 29	Sa.	5 12 19 26	Sa.	5 12 19 26
So.	2 9 16 23 30	So.	6 13 20 27	So.	6 13 20 27

APRIL		MAI		JUNI	
Mo.	4 11 18 25	Mo.	2 9 16 23 30	Mo.	6 13 20 27
Di.	5 12 19 26	Di.	3 10 17 24 31	Di.	7 14 21 28
Mi.	6 13 20 27	Mi.	4 11 18 25	Mi.	1 8 15 22 29
Do.	7 14 21 28	Do.	5 12 19 26	Do.	2 9 16 23 30
Fr.	1 8 15 22 29	Fr.	6 13 20 27	Fr.	3 10 17 24
Sa.	2 9 16 23 30	Sa.	7 14 21 28	Sa.	4 11 18 25
So.	3 10 17 24	So.	1 8 15 22 29	So.	5 12 19 26

JULI		AUGUST		SEPTEMBER	
Mo.	4 11 18 25	Mo.	1 8 15 22 29	Mo.	5 12 19 26
Di.	5 12 19 26	Di.	2 9 16 23 30	Di.	6 13 20 27
Mi.	6 13 20 27	Mi.	3 10 17 24 31	Mi.	7 14 21 28
Do.	7 14 21 28	Do.	4 11 18 25	Do.	1 8 15 22 29
Fr.	1 8 15 22 29	Fr.	5 12 19 26	Fr.	2 9 16 23 30
Sa.	2 9 16 23 30	Sa.	6 13 20 27	Sa.	3 10 17 24
So.	3 10 17 24 31	So.	7 14 21 28	So.	4 11 18 25

OKTOBER		NOVEMBER		DEZEMBER	
Mo.	3 10 17 24 31	Mo.	7 14 21 28	Mo.	5 12 19 26
Di.	4 11 18 25	Di.	1 8 15 22 29	Di.	6 13 20 27
Mi.	5 12 19 26	Mi.	2 9 16 23 30	Mi.	7 14 21 28
Do.	6 13 20 27	Do.	3 10 17 24	Do.	1 8 15 22 29
Fr.	7 14 21 28	Fr.	4 11 18 25	Fr.	2 9 16 23 30
Sa.	1 8 15 22 29	Sa.	5 12 19 26	Sa.	3 10 17 24 31
So.	2 9 16 23 30	So.	6 13 20 27	So.	4 11 18 25

Schulferien 2005/2006 in NRW

Ostern	Sommer
21.3.-2.4.05	7.7.-19.8.05
Herbst	Weihnachten 05/06
24.10.-5.11.05	23.12.05-6.1.06

JANUAR		FEBRUAR		MÄRZ	
Mo.	2 9 16 23 30	Mo.	6 13 20 27	Mo.	6 13 20 27
Di.	3 10 17 24 31	Di.	7 14 21 28	Di.	7 14 21 28
Mi.	4 11 18 25	Mi.	1 8 15 22	Mi.	1 8 15 22 29
Do.	5 12 19 26	Do.	2 9 16 23	Do.	2 9 16 23 30
Fr.	6 13 20 27	Fr.	3 10 17 24	Fr.	3 10 17 24 31
Sa.	7 14 21 28	Sa.	4 11 18 25	Sa.	4 11 18 25
So.	1 8 15 22 29	So.	5 12 19 26	So.	5 12 19 26

APRIL		MAI		JUNI	
Mo.	3 10 17 24	Mo.	1 8 15 22 29	Mo.	5 12 19 26
Di.	4 11 18 25	Di.	2 9 16 23 30	Di.	6 13 20 27
Mi.	5 12 19 26	Mi.	3 10 17 24 31	Mi.	7 14 21 28
Do.	6 13 20 27	Do.	4 11 18 25	Do.	1 8 15 22 29
Fr.	7 14 21 28	Fr.	5 12 19 26	Fr.	2 9 16 23 30
Sa.	1 8 15 22 29	Sa.	6 13 20 27	Sa.	3 10 17 24
So.	2 9 16 23 30	So.	7 14 21 28	So.	4 11 18 25

JULI		AUGUST		SEPTEMBER	
Mo.	3 10 17 24 31	Mo.	7 14 21 28	Mo.	4 11 18 25
Di.	4 11 18 25	Di.	1 8 15 22 29	Di.	5 12 19 26
Mi.	5 12 19 26	Mi.	2 9 16 23 30	Mi.	6 13 20 27
Do.	6 13 20 27	Do.	3 10 17 24 31	Do.	7 14 21 28
Fr.	7 14 21 28	Fr.	4 11 18 25	Fr.	1 8 15 22 29
Sa.	1 8 15 22 29	Sa.	5 12 19 26	Sa.	2 9 16 23 30
So.	2 9 16 23 30	So.	6 13 20 27	So.	3 10 17 24

OKTOBER		NOVEMBER		DEZEMBER	
Mo.	2 9 16 23 30	Mo.	6 13 20 27	Mo.	4 11 18 25
Di.	3 10 17 24 31	Di.	7 14 21 28	Di.	5 12 19 26
Mi.	4 11 18 25	Mi.	1 8 15 22 29	Mi.	6 13 20 27
Do.	5 12 19 26	Do.	2 9 16 23 30	Do.	7 14 21 28
Fr.	6 13 20 27	Fr.	3 10 17 24	Fr.	1 8 15 22 29
Sa.	7 14 21 28	Sa.	4 11 18 25	Sa.	2 9 16 23 30
So.	1 8 15 22 29	So.	5 12 19 26	So.	3 10 17 24 31

Schulferien 2006/2007 in NRW

Ostern	Sommer
10.04.-22.04.06	17.07.-26.08.06
Herbst	Weihnachten 06/07
02.10.-14.10.06	21.12.06-05.01.07

Eigentlich verfehlte Christoph Kolumbus sein Ziel.

Statt Indien fand er Amerika. Wäre er also besser zu Hause geblieben?

Hätte ihn nicht eine große Vision gelockt, wäre er gar nicht los gesegelt. Ohne ein „Indien“ vor Augen, wäre er vielleicht brav – und unzufrieden ... die Küste auf und ab gefahren.

Keine Garantie anzukommen also! Aber wenn Sie sich trauen, Ihren Träumen Raum zu geben, sich Ihre Wünsche überhaupt einzugestehen und sich auf den Weg machen, besteht immerhin die Chance anzukommen – wenn auch vielleicht woanders als geplant.

Astrid Hochbahn

GESPÜRCH

„Dann kann die Reise beginnen“

Ein Gespräch mit Brigitte Sträßer und Christel Zeisler über berufliche Perspektiven von Wiedereinsteigerinnen

Seit mehr als 15 Jahren ist die Regionalstelle Frauen & Beruf Ansprechpartnerin für Frauen, die Perspektiven für ihre berufliche Zukunft suchen. Ist es für die Frauen schwerer geworden, unterwegs zu sein?

Christel Zeisler: Die individuellen Wege sind nicht unbedingt schwieriger geworden, aber die Frauen haben weniger handfeste Vorstellungen und das hat mit den Rahmenbedingungen zu tun. Vor 16 Jahren kamen die Frauen in einer Aufbruchstimmung, sie spürten, dass sie als Wiedereinsteigerinnen gewünscht sind.

Bot die Situation auf dem Arbeitsmarkt damals nicht auch mehr Spielräume für die Beratung?

Christel Zeisler: Nein, die Arbeitsmarktsituation spielt keine Rolle. Neu dazu gekommen ist allerdings die Perspektive Selbstständigkeit.

Brigitte Sträßer: Einfach war es für Frauen nie, in den Beruf zurückzukehren, vor allem wenn sie eine sehr spezifische Vorstellung haben. Die Zahl derer, die sich individuelle Wege suchen müssen, wird größer. Wiedereinsteigerinnen sind grundsätzlich weit weg vom Arbeitsmarkt und ob sie sich dem wieder annähern, hängt von den Signalen ab.

Welche Signale bekommen die Frauen denn heute?

Brigitte Sträßer: Die gesetzliche Rahmenbedingungen, das Rückkehrrecht nach der Elternzeit, das Recht auf Teilzeitarbeit, sind wirkliche Fortschritte. Aber wenn in der Elternzeit nichts passiert, sondern ein anderes



Leben anfängt und die Firma sich weiterentwickelt, dann sind die Frauen schnell abgehängt.

Christel Zeisler: Mit den gesetzlichen Rahmenbedingungen hätten alle neue Aufgaben. Wenn es aber keinen Konsens mehr gibt, dass Frauen nach der Familienphase auf dem Arbeitsmarkt gewünscht sind, dann werden diese Rahmenbedingungen zur Falle. Dabei gibt es auf verschiedenen Ebenen Gestaltungsmöglichkeiten.

Welche zum Beispiel?

Brigitte Sträßer: Es geht immer um Kommunikation. Frauen, die Mutter werden, sollten Perspektiven für die Zeit nach der Familienphase entwickeln und den Kontakt zum Betrieb halten. Arbeitgeber sollten den Frauen signalisieren, dass sie ihre Mitarbeiterinnen nicht verlieren wollen, sondern flexible Möglichkeiten für den Wiedereinstieg anbieten.

Christel Zeisler: Wenn eine Frau sich drei Jahre Erziehungsurlaub gönnen will, dann ist das gut. Aber wenn sie gut wieder anfangen will, muss sie Vorkehrungen treffen, das erfordert Aktivitäten.

Wann suchen die Frauen Beratung?

Brigitte Sträßer: Sie kommen oft erst, wenn das Ende der Elternzeit kurz bevor steht und sie schon fast ihren Ausstieg geplant haben. Dann wird die Zeit knapp, um zu überlegen, was will ich selbst? Wir erleben häufig, dass Frauen sich nach einer längeren Berufspause nicht mehr an sich als Profi erinnern können und dass sie Angst vor der Rückkehr haben, weil sie nicht wissen, ob sie das noch können.

Christel Zeisler: Wenn sie heraustreten aus dem Zwang ‚Ich muss zurück‘, dann ist es in der Regel so, dass sie positiv realistisch werden und anfangen können zu planen. Dieser Abstand ist wichtig, um sich auch positiv erinnern zu können: an die Berufstätigkeit, an den Spaß mit den Kollegen, an die Bestätigung im Beruf. Dann ist es auch möglich, Abhängigkeiten zu reflektieren und Alternativen zu entwickeln.

Selbstständigkeit gehört heute – anders als früher – als berufliche Alternative dazu.

Christel Zeisler: Selbstständigkeit ist gesellschaftlich gewollt. Es gibt ein ganzes System an Unterstützung. Wenn es das nicht gäbe, sähe es für viele Frauen schlecht aus.

Brigitte Sträßer: Eine Existenzgründung ist auf verschiedenen Ebenen eine Möglichkeit, weiterzugehen. Wir wollen dieses Feld für Frauen öffnen, damit sie partizipieren können.

Wenn wir den Weg in die berufliche Zukunft wie eine Reise betrachten, wo gibt es kritische Phasen?

Christel Zeisler: Mit den Kindern allein zuhause zu sein, ist die kritische Phase. Wenn Frauen nicht mehr wissen, was sie im Beruf wert waren, dann geht der Mut verloren. Aber wenn sie sich trauen, ihre Wünsche, ihr Unbehagen und erste Überlegungen öffentlich zu machen, dann geht es weiter. Dann kann die Reise beginnen.

Interview: Andrea Blome

Tipp

Für Frauen, die nach der Elternzeit in den Beruf zurückkehren, bietet die Regionalstelle Frauen & Beruf auch 2005 monatlich Info-Abende an. Termine s. S. 171.



PORTRÄT

„Vielleicht werde ich noch mal Therapeutin, wenn ich 50 bin“

Sonja Grimm, Musiktherapeutin

„Ich brauche ein Ziel und eine Perspektive“, sagt Sonja Grimm. „Das motiviert mich. Aber meine Ziele sind nicht mehr so riesig. Sie lassen Raum für Entwicklungen und auch für die Möglichkeit, etwas wieder zu revidieren.“ Wie es ist, ein Ziel zu revidieren, das weiß die 31-jährige Musiktherapeutin. Und sie weiß auch, wie es sich anfühlt, wenn man glaubt: „Es gibt nichts für mich“. Als sie nach 9 Semestern das Studium der Ethnologie abbrach. Als sie nach der Ausbildung zur Musiktherapeutin feststellte: „Das ist nicht mein Medium“. „Ich war schon verzweifelt“, erzählt sie. „Wenn die Freundinnen vorbeiziehen mit Karriere, Haus und Familie, dann fragst du dich, ob es für dich nichts gibt oder ob du dich einfach anstellst.“ 2003 hat Sonja Grimm in den Niederlanden ihren Abschluss zur Musiktherapeutin gemacht. Die Ausbildung dauert vier Jahre, umfasst drei Jahre Schule und ein Jahr Praktikum. „Ich habe viel gewonnen in dieser Zeit“, sagt sie, der in den Niederlanden auch eine andere Kultur des Lernens begegnete. „Das Bewusstsein für andere und die Aufmerksamkeit füreinander zu schulen, das hat mich sehr für diese Ausbildung eingenommen.“ Und doch stellt sie in den Praktika fest: „Die Musiktherapeutin war irgendwie nicht meine Rolle.“

Es dauert einige Zeit, bis Sonja Grimm herausfindet, was ihr fehlt und was sie sucht. Zum einen fehlt ihr in der Musiktherapie die Bewegung, die nur am Rand gestreift wird. Zugleich stand der therapeutische Aspekt für sie zu sehr im Vordergrund. Sonja Grimm sucht einen künstlerischen Ausdruck. „Ich fand es beengend, das Kreative und Künstlerische nur für jemanden zu tun.“ Für diese Aufgabe fühlt sie sich nicht bereit. „Vielleicht werde ich noch mal Therapeutin, wenn ich 50 bin“, sagt sie. „Ich mag das Therapeutische, aber mein Medium habe ich dafür noch nicht gefunden.“

„Etwas geben“ – das Thema wandelt sich. Bei der „medienpresentatie“ im Rahmen der Ausbildung hatte Sonja Grimm erlebt, wie es ist auf der Bühne zu stehen. Sie spürt, dass sie ihrem Wunsch nach einem eigenen Ausdruck hier näher kommen kann und arbeitet an einer Perspektive, die andere vielleicht ein Luftschloss nennen. „Ich will etwas darstellen, meinen eigenen künstlerischen Ausdruck finden.“ Schauspiel, Pantomime, Tanz – „auch wenn ich dafür zu alt bin“. Sie macht Kurse, nimmt Gesangsunterricht und beschreibt die jetzige Situation als „Warten auf kleine Gelegenheiten“. Eine weitere Ausbildung ist es nicht, was sie sucht. „Ich fühle mich dem Ausbildungsstatus ent wachsen. Ich habe mehr zu bieten und ich will auch Geld verdienen.“ Die Alternative sind pragmatische Lösungen, die für das Kreative Raum lassen. „Ein Luftschloss finde ich reizvoll“, sagt Sonja Grimm und ist doch vorsichtig mit dem Satz „Ich will auf der Bühne stehen.“ Wenn die Ziele überschaubar sind, dann „bin ich offen für das, was jetzt ansteht.“

Andrea Blome



INFO

Tests zur Berufsfindung Was bringen sie?

Was kann ich eigentlich richtig gut? Welche Berufsbilder entsprechen dem? Warum bin ich in meinem Job so unzufrieden? Sollte ich besser etwas anderes tun? Um auf Fragen wie diese Antworten zu finden, gibt es inzwischen zahlreiche Testverfahren zur beruflichen Orientierung. Aber auch im Internet werben viele kommerzielle Anbieter mit Persönlichkeitstests aller Art. Diese sind zum Teil kostenlos, zum Teil wird für die Auswertung eine Gebühr erhoben.

Grundsätzlich gilt: Ohne fachliche Begleitung und vor allem eine individuelle Beratung bringen Ihnen diese Tests nicht viel mehr als die einschlägigen Tests in Zeitschriften und Magazinen.

Tests online

www.evita.de

Prüft Rationalität, Selbstsicherheit, Motivation und andere Eigenschaften, das Ergebnis ist sofort abrufbar.

www.lifeline.de

Bietet zusätzlich zum Testergebnis einen Beratungsteil, in dem konkrete Hinweise und Ratschläge gegeben werden.

www.gruenderlinks.de

Testet die Frage „Sind Sie ein Unternehmertyp?“

www.focus.de

Persönlichkeitstest, fragt auch Intelligenz, Leistung und Konzentration ab.

www.unicum.de.

Vier verschiedene Test werden online ausgefüllt, das Ergebnis kommt nach etwa fünf Werktagen. Der Karrieretest ist kostenpflichtig.

Vorteile von Berufsfindungs-Tests

- Unterstützen die Selbstvergewisserung, bieten Anregungen und Denkanstöße.
- Verhelfen BeraterInnen zu einem zusammengefassten Eindruck als Einstieg in weitere Gespräche.
- Bereiten ggf. auf Bewerbungen vor, da viele Unternehmen Persönlichkeitstests in ihre Bewerbungsverfahren einbeziehen.
- Normierte Tests verhelfen dazu, das eigene Ergebnis in Beziehung zur Gesamtheit derjenigen zu setzen, die den Test bisher absolviert haben.

Nachteile von Berufsfindungs-Tests

- Können eine individuelle Beratung nicht ersetzen.
- Bieten eigentlich nichts Neues, da sie das zusammenfassen und anders formulieren, was man im Test selbst angegeben hat.
- Werden Sie enttäuschen, wenn Sie eine konkrete Berufsperspektive als Ergebnis erwarten.
- Sind als Gratis-Angebot kommerzieller Anbieter häufig der Einstieg in eine weitere Akquise.
- Bei schnell online auszufüllenden Tests wird das Testergebnis nicht immer gratis präsentiert.

FAZIT: Je besser Sie sich selbst kennen lernen, desto besser lässt sich der Berufsweg planen. Das kann ein persönliches Gespräch oder eine Beratung allerdings ebenso gut leisten wie ein normierter Test.

(mehr zum Thema: Unicum Beruf 3/2003)

entwickeln Strategien

Die Vision nimmt Gestalt an, das Traumziel ist gefunden. Aber ohne Konkretisierung bleibt die Idee ein Hirngespinnst. Erst der Mut, das zunächst verrückt Erscheinende zu Ende zu denken, zu planen, als erreichbar und möglich anzusehen, lässt Sie ernsthaft fragen: Wie könnten Sie dieses Ziel erreichen? Es gilt, Wünsche und Ideen auf die Erde zu holen, greifbar zu machen, die nötigen Informationen zu besorgen und zu einer Strategie zu verarbeiten. Vielleicht ändert sich nun noch einmal die Ausrichtung, ein Detail muss verworfen werden. Aber allmählich gewinnt der Weg Gestalt, einzelne Etappen werden sichtbar und das zunächst unmöglich Erscheinende geht vielleicht doch.

Astrid Hochbahn

GESPRÄCH

„Sie werden nicht von heute auf morgen alt!“

Ein Gespräch mit Petra Schiedeck Wiesner über das Einkommen im Alter

Der Blick auf den Lebensunterhalt im Alter ist für viele Frauen sehr weit weg. Und macht außerdem Angst, denn die wenigsten haben für ihr Alter ausreichend vorgesorgt.

Petra Schiedeck Wiesner: Zunächst ist es wichtig, zu erkennen, dass es einen Planungshorizont gibt. Und zwar ausgehend von einer Basisphase, die die Gegenwart beschreibt. Alle Ziele, die Frauen für die Zukunft entwickeln, müssen zur Folge haben, die gegenwärtige finanzielle Situation so zu verbessern, dass Geld übrig bleibt – jetzt, mittelfristig und langfristig. Wenn Frauen sich vorstellen, wie lange sie arbeiten möchten, welchen Lebensstandard sie sich für ihr Alter wünschen und ausrechnen, was sie dafür ansparen müssten, dann bekommen die meisten erst einmal einen Schreck.

Weil sie die erforderlichen Beiträge gar nicht aufbringen könnten.

Genau. Aber sie haben ein Ziel – und sie haben Zeit, denn die wenigsten Frauen, die über ihre Altersversorgung nachdenken, werden von heute auf morgen alt. Das Ziel, im Alter über ein ausreichendes Einkommen zu verfügen, lässt sich nur dadurch beeinflussen, dass man in der Basisphase – also heute – etwas dafür tut. In der Regel geht das nicht ohne Konsumverzicht. Außerdem sollte zunächst einmal alles zusammengerechnet werden, was es vielleicht schon gibt. Also die Ansprüche aus der gesetzlichen Renten-



versicherung, möglicherweise haben die Eltern einen Versicherungsvertrag abgeschlossen oder es gibt noch Versorgungsansprüche aus einer Ehe. All das vermindert wiederum den Betrag, den die Frau selbst aufbringen muss, um den Kapitalbedarf fürs Alter zu erzielen.

Für Frauen, die Mini-Jobs haben, lässt sich am Konsum oft nicht mehr sparen. Macht es Sinn, Rentenansprüche zu erwirken, indem der Rentenbeitrag um 7,5 % auf 19,5 % aufgestockt wird.

Das macht dann Sinn, wenn noch Beitragszeiten in der gesetzlichen Rentenversicherung fehlen, um überhaupt einen Rentenanspruch zu haben. Wenn eine Frau allerdings schon 5 Jahre beschäftigt war, dann sollte sie das Geld anders anlegen. Ihre gesetzliche Rente erhöht sich durch die Aufstockung lediglich um Centbeträge. Unter Renditegesichtspunkten ein schlechtes Modell.

Was wäre die Alternative?

Das müsste man individuell ausrechnen. Vor dem Hintergrund, dass sie gegebenenfalls länger in der Firma bleiben möchte und vielleicht ihre Arbeitszeit aufstocken wird, lohnt sich möglicherweise die betriebliche Altersversorgung. Darauf hat jede Arbeitnehmerin einen Rechtsanspruch.

Das heißt für Frauen, die angestellt sind und ein geringes Einkommen erzielen, lohnt es sich eher in die betriebliche Altersversorgung, die BAV, zu investieren, als in irgendeine Lebens- und Rentenversicherung?

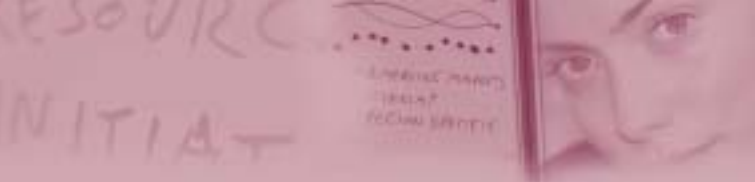
Auf jeden Fall. Das Prinzip ist folgendes: Der Versicherungsbetrag wird direkt vom Bruttoeinkommen abgezogen und an eine Pensionskasse, Unterstützungskasse oder in eine Direktversicherung gezahlt, wobei ich die Pensionskasse für die sinnvollste Alternative halte. Dadurch reduziert sich das sozialversicherungspflichtige und das zu versteuernde Einkommen. Das ist ein Vorteil für die Arbeitnehmerin und den Arbeitgeber.

Und wenn die Arbeitnehmerin aus dem Betrieb ausscheidet?

Dann hat sie die Möglichkeit, den Vertrag privat weiterzuführen, sie kann – wenn sie zeitweise keine Einkünfte hat, eine Beitragsfreiheit beantragen – oder sie trifft mit dem zukünftigen Arbeitgeber eine Vereinbarung, dass dieser den Vertrag weiterführt. Für den Fall, dass dieser aber mit einer anderen Pensionskasse arbeitet, gibt es ab dem 1.1.2005 einen Rechtsanspruch darauf, dass die neue Versicherung den alten Vertrag übernimmt.

Gelten die erworbenen Rentenansprüche über die BAV in einer Pensionskasse zukünftig als Vermögen im Sinne der Hartz IV-Gesetzgebung?

Nein, die betriebliche Altersversorgung ist die einzige, die vor dem Zugriff der Hartz IV-Gesetzgebung geschützt ist. Denn der Gesetzgeber hat im Betriebsrentengesetz verankert, dass diejenigen, die diesen Versorgungsvertrag abschließen, über die Rente nicht vor ihrem 60. Lebensjahr verfügen dürfen. Das ist auch ein Grund, weshalb sich die BAV für 400 Euro-Kräfte anbietet, auch wenn diese noch keinen aktuellen Steuer- und Sozialversicherungsvorteil durch diese Art der Versorgung haben.



Für Frauen in der Arbeitslosigkeit stellt sich ohnehin die Frage, wie sie überhaupt kontinuierlich sparen können.

Deren Problem besteht tatsächlich darin, dass sie scharf kalkulieren müssen, ob etwas übrig ist. Und das ist in der Regel eben nicht der Fall. In Zukunft werden Frauen auch unregelmäßig Beiträge zahlen können. Die Versicherungsgesellschaften werden hier flexibler werden müssen.

Viele Frauen und junge Familien werden dazu gedrängt, für ihre Kinder Vorsorgeverträge abzuschließen. Macht das Sinn?

Natürlich ist es schön, für die Kinder etwas zu sparen. Aber nach den Prioritäten gefragt, halte ich es unbedingt für wichtiger, dass eine Frau etwas für ihre eigene Zukunft tut. Wenn sie monatlich 50 oder 100 Euro für ihre Kinder anspart, aber ihre eigene Altersversorgung noch nicht gesichert ist, dann sollte sie Paten oder Großeltern fragen, ob diese nicht lieber für die Kinder etwas sparen wollen. Schließlich wird sie selbst eher 65 sein als ihre Kinder – und das muss sie sich vor Augen führen. Den Führerschein werden die Kinder auch anders finanzieren können.

Eine flexible Variante wäre noch, einen Vorsorgevertrag für die Kinder abzuschließen, sich selbst aber als Bezugsberechtigte eintragen zu lassen. Sollte sich dann in 20 Jahren herausstellen, dass die Mutter für sich kein ausreichendes Alterseinkommen erwirtschaftet hat, dann hat sie immer noch die Option auf die Kinderpolice, ohne dass sie den Kindern etwas nimmt. *Interview: Andrea Blome*

INFO

Lesend zur Strategie

Aussteigen?

Das wäre doch traumhaft: Aussteigen, auf eine einsame Insel oder über die Weltmeere fahren, Zeit für Neues und Fremdes finden und richtig ausspannen. Wie aus diesem Traum gut geplant Wirklichkeit werden kann, das fasst Anke Richter sehr praktisch und ermutigend in ihrem Buch zusammen.

Anke Richter, Aussteigen auf Zeit. Das Sabbatical-Handbuch, vgs-Verlag, Köln 2004, 156 S., 10,90 Euro.

Motivieren!

Wenn es hakt, wenn sich eine Krise ankündigt oder ein Durchhänger die Energien blockiert geht beides: Das Problem auf altbekannte, aber nicht mehr bewährte Weise angehen oder nach Alternativen und neuen Wegen suchen. Gisela Haasen vermittelt Strategien und Techniken, um den persönlichen Ressourcen näher zu kommen und Veränderungen aus eigener Kraft zu erreichen.

Gisela Haasen, Selbstcoaching für Frauen. Wie Sie sich in schlechten Zeiten motivieren, Kösel-Verlag, München 2004, 143 S., 14,95 Euro.

Mit Strategie ans Ziel

Ein praktisches Buch für Frauen, die mehr PR in eigener Sache machen wollen. Das Ziel: eine individuelle Strategie, die öffentlichkeitswirksam und bezahlbar ist. Gut für Gründerinnen!

Astrid Braun-Höller, Mit Strategie ans Ziel – Selbstmarketing und PR für Frauen, Kösel-Verlag, München 2003, 152 S., 14,95 Euro.



PORTRÄT

„Jetzt bin ich wieder dran“

Susanne Werner, Krankenschwester, auf der Suche nach neuen Perspektiven

„So geht's nicht weiter“, das hat Susanne Werner in den vergangenen Jahren mehr als einmal gedacht. „Ich war total am Ende und ausgebrannt“, erinnert sie sich an die Zeit vor dreieinhalb Jahren. Sieben Jahre hatte die Krankenschwester in der Hautklinik der Universität gearbeitet, war als Mentorin für die jungen MitarbeiterInnen und SchülerInnen verantwortlich, machte viele Fortbildungen sowohl im medizinischen als auch im kommunikativen Bereich, konnte selbstständig und unabhängig arbeiten. „Irgendwann wurde der Druck einfach zu groß“, sagt die 33-Jährige heute. „Das Gesundheitswesen verändert sich total, das spürt man in der Pflege.“

Susanne Werner entscheidet sich für eine Ausbildung zur Pharmazeutisch-technischen Assistentin. Das ist im Sommer 2001. Als sie und ihr Mann aus dem Urlaub zurückkommen, ist dessen Arbeitgeber insolvent, der Grafiker kündigt seinen Job. Im Herbst wird Susanne Werners Mutter schwer krank. „Wir lebten von unseren Ersparnissen“, sagt Susanne Werner. „Ich habe mich in der Ausbildung total unter Druck gesetzt und überhaupt nicht mehr an mich gedacht.“ Die schulischen Leistungen waren da, „ich war kontinuierlich fleißig“ – so fleißig, dass sie nachts nicht mehr schlafen konnte. Während ihr Mann mit drei Kollegen in die Selbstständigkeit startet, kämpft sie sich ins nächste

Frühjahr. Und erst am letzten Tag der Osterferien fällt die Entscheidung: „Da gehe ich nicht mehr hin.“ Susanne Werner erkämpft sich einen Freiraum, bleibt Zuhause, unterstützt ihre Mutter und auch ihren Mann, der sein Geschäft inzwischen allein führt. „Was will ich eigentlich machen?“ Mit dieser Frage fängt Susanne Werner in diesem Jahr wieder an. Eine Berufswegberatung hilft zunächst dabei, Verschlacktes wieder an die Oberfläche zu holen: Was wollte ich mal? Was kann ich gut? Was sind meine Talente? „Jetzt sprudeln die Ideen und ich sehe Möglichkeiten.“ Eine davon: Im Bereich Therapie, Entspannung, Pädagogik hat Susanne Werner das Berufsbild der Entspannungs- und Mentaltrainerin entdeckt. Auf dem Notizblock skizziert sie ihren Plan. Sie stellt Methoden nebeneinander, sucht nach Ausbildungsstätten und informiert sich über die Kosten. Sie weiß, dass sie in diesem Bereich nur freiberuflich arbeiten können, analysiert den Markt, macht eventuelle KooperationspartnerInnen und KundInnen aus. Susanne Werner weiß „Ich kann mit Menschen umgehen, bin geduldig und nehme sie ernst, ich kann Konzepte erarbeiten.“ Mut machen die Geschichten anderer: „Ich habe Menschen erlebt, die Lebensträume haben und die über sich hinauswachsen, weil sie wissen, was sie wollen.“ „Zeitdruck habe ich mir abgewöhnt“, sagt sie. Ihre Strategie für die Zukunft ist visionär, aber auch pragmatisch. Seit ihr Mann von seiner Freiberuflichkeit leben kann, ist der finanzielle Druck etwas gesunken. „Jetzt bin ich wieder dran“, sagt Susanne Werner. Die Ersparnisse sind aufgebraucht, also muss die Weiterbildung anders finanziert werden. „Ich suche einen Mini-Job, mit dem ich die Ausbildung finanzieren kann. Und dann fange ich noch mal neu an.“ So geht es weiter. *Andrea Blome*



organisieren Unterstützung

Was anderen geradezu auf der Hand zu liegen scheint, bleibt für die Betroffenen mitunter unklar und verschwommen. Wie wohltuend kann es sein, sich auszutauschen über Ratlosigkeit, Rückschläge oder kleine und große Erfolge. Oder Antwort auf Fragen zu bekommen, die Ihnen selbst momentan nahezu unlösbar erscheinen.

Und wie finden Sie die richtige Unterstützung? Da hilft nur: Fragen, sich auf den Weg machen, das eigene Anliegen in die Welt bringen. Sie werden erstaunt sein, wie viele Informationen und Tipps Sie bekommen werden, wenn andere wissen, was Sie suchen. Professionelle BeraterInnen, Vertraute, Menschen in ähnlicher Lebenssituation – mit solchen BegleiterInnen geht sich ein aufregender Weg oft leichter.

Astrid Hochbahn

GESPRÄCH

Ein Stecknadelkopf und kein Nadelkissen

Gespräch mit Heike Schulze-Werner, Kommunikations-trainerin, über Kollegiale Beratung

Ist Kollegiale Beratung eine Alternative zur individuellen Beratung oder zum Coaching, um neue Perspektiven zu entwickeln?

Das kommt darauf an, wie weit die Frauen in ihrer eigenen Überlegung schon sind. Wenn es um etwas ganz Neues geht und sehr grundlegende persönliche Entscheidungen, halte ich eine individuelle Beratung für sinnvoller. Wenn der Klärungsbedarf sehr groß ist, viele Veränderungen anstehen und vieles noch unklar ist, dann ist eine Kollegiale Beratung nicht befriedigend. Das kann sie nicht leisten.

Was kann sie denn leisten?

Dafür muss man erklären, was Kollegiale Beratung eigentlich ist. Sie ist aus dem Kontext von Supervision entstanden. Es geht um Reflexion der beruflichen Arbeit. Kollegiale Beratung wird auch Intervision genannt, sie ist eine Beratung von Gleichen unter Gleichen. Tendenziell wird die Kollegiale Beratung eher von Menschen innerhalb eines Betriebes praktiziert, die an gemeinsamen Aufgaben arbeiten oder solchen, die aus ähnlichen oder gleichen Berufsfeldern kommen und sich gegenseitig Unterstützung geben wollen.

Das heißt, es geht eher um berufliche als um persönliche Fragen?

Es geht schwerpunktmäßig um berufliche Prozesse, die Kollegiale Beratung ist losgelöst von der Person als die Beratung. Es geht darum, etwas auf den Punkt zu bringen, Perspektiven zu verändern und zur Klärung



zu verhelfen. Das kann der Wunsch sein, bestimmte Prozesse zu optimieren, die eigene Rolle zu überprüfen oder ein Gespräch vorzubereiten. Wichtig ist: Wenn Kollegiale Beratung praktiziert wird, gibt es immer einen Anfang und ein Ende. Eine Person erzählt, über gezielte Nachfrage wird die Problematik konkretisiert und neue Perspektiven durch die anderen erweitert das Spektrum der Möglichkeiten. Dann kann die Person, die in der entsprechenden Sitzung „dran“ ist, entscheiden, welche Idee sie am meisten interessiert, was zu ihr passt, wo sie weiterarbeiten will. Es geht immer darum, innerhalb der vorgegebenen Zeit ein Ergebnis zu erreichen. Beim nächsten Treffen lautet die Frage dann nicht „Wie geht es dir?“, sondern: „Was ist passiert? Was konntest du umsetzen?“

Das klingt sehr formalisiert.

Es gibt unterschiedliche Schulen und damit verbunden auch unterschiedliche Strukturen für die Arbeit in der Gruppe. Kollegiale Beratung ist eben mehr als „sich treffen und miteinander reden“. Es steckt ein Konzept dahinter und eine Struktur, die auf alle Sitzungen übertragen wird. In der Regel gibt es eben nicht nur einen festgelegten zeitlichen Rahmen, sondern auch eine bestimmte Rollenverteilung. Jede Gruppe muss für sich entscheiden, welche Form zu ihr passt. Voraussetzung, damit eine Kollegiale Beratung funktioniert, sind eine ausreichende Vertrauensbasis und entsprechende Absprachen. Im besten Fall wird Kollegiale Beratung professionell angeleitet, so dass das Konzept vorgestellt und eingeführt wird, gemeinsam geübt werden kann – und sich der Profi dann verab-

schiedet. Aus meiner Sicht ist es nicht einfach, eine Kollegiale Beratung zu beginnen, ohne den Kontext der Methode zu kennen. Denn alle sollten die Grenzen kennen und wissen, wann etwas den Rahmen sprengt. Die Kollegiale Beratung hat große Chancen, aber auch Grenzen.

Bei welchen konkreten Fragen von Frauen, die sich beruflich orientieren, könnte die Kollegiale Beratung denn Antworten geben?

Sie eignet sich zum Beispiel für Gründerinnen oder selbstständige Frauen, die Perspektiven suchen und Themen bearbeiten wollen wie: Ich will wachsen oder mich weiter vernetzen, weiß aber nicht wie. Ich habe Probleme mit bestimmten Kunden und suche Lösungen. Kollegiale Beratung kann dafür eine gute Unterstützung sein und stellt ein gutes Selbstreflexionsmodell dar. Grundsätzlich ist es wichtig zu sehen, dass am Anfang der Kollegialen Beratung eine Frage steht, die wie ein Stecknadelkopf ist. Wenn eine Frau aber ein ganzes Nadelkissen voller ungeklärter Fragen hat, dann ist eine Kollegiale Beratungsgruppe überfordert. Sie sollte sich eher einen Rahmen suchen, wo der Fokus ausschließlich auf ihrer Person liegt. Die Chance der Kollegialen Beratung liegt darin, dass sie die eigene Perspektive durch verschiedene Blickwinkel bereichert, dass sie hilft, berufliches Handeln zu professionalisieren und das ist gerade für „Einzelunternehmerinnen“ eine gute Möglichkeit, im Kontakt zu anderen berufliches Handeln zu verbessern.

Interview: Andrea Blome

Zum Weiterlesen: Fallner Heinrich/Gräßlin Hans-Martin: Kollegiale Beratung. Eine Systematik zu Reflexion des beruflichen Alltags, Hille 1990.



PORTRÄT

„Berühren und mich berühren lassen“ Ulrike Simon, Ethnologin, PR-Beraterin, Clownin

Einen Clown macht Lebenserfahrung aus. Ein Clown sagt lächelnd die Wahrheit. Er kommt den Menschen nah. „Das soll so sein – und das darf ich als Clown.“ Ulrike Simon hat drei Jahre lang ihr Handwerk als Clown gelernt.

An der Schule für Clown, Komik & Theater in Hannover hat sie in diesem Sommer die berufsbegleitende Fortbildung abgeschlossen. Als Clown ist Ulrike Simon Valentina Nappoletta. Als sie sich vor vier Jahren für die Ausbildung entschied, wollte sie erst einmal nur etwas für sich tun. „Ich wollte kontinuierlich an meinem kreativen Potenzial arbeiten“, sagt sie, die im Jahr zuvor Kurse im Bereich Stimmbildung, Tanz und Körperarbeit gemacht hatte. „Die verschulte Ausbildung war für mich gut. So konnte ich kontinuierlich arbeiten.“ Denn der Weg der heute 46-Jährigen zu ihrer Clownsfigur Valentina – die „die Oper liebt, sehr forsch ist, etwas frech, kontaktfreudig und begeisterungsfähig“ – war nicht immer gerade und auch nicht immer leicht.

Studiert hat Ulrike Simon Ethnologie, nach dem Ende des Studiums hat sie mal in der Denkmalpflege, mal in Museen gearbeitet. Vor zehn Jahren machte sie eine einjährige Fortbildung zur PR-Beraterin in Köln, fand dort keine feste Stelle und kehrte nach Münster zurück. Unterstützung fand sie damals bei der Regionalstelle Frauen & Beruf. In der Beratung fühlt sie sich

darin bestärkt, „an das zu glauben, was ich will“. Sie findet heraus, dass ihr das Managen von Veranstaltungen sehr viel mehr liegt als das Schreiben, übernimmt freiberuflich PR-Aufträge und sucht weiter nach einer befriedigenden beruflichen und persönlichen Perspektive. „Das Suchen gehört zu meinem Weg dazu“, sagt sie. „Es geht nicht zuallererst ums Ankommen.“ Mit der Clownerie hat sie einen Weg gefunden, der mehr als nur berufliche Perspektiven bietet. Als Valentina Nappoletta spürt Ulrike Simon ihr Potenzial auf vielen Ebenen. „Es könnte wunderbar sein, mit etwas, was ich gut kann und was mir Freude macht, Geld zu verdienen.“ Das Veranstaltungsmanagement und die PR-Beratung will sie vorerst als zweites Standbein behalten.

Als Valentina ist Ulrike Simon als Clinic Clown in Krankenhäusern und Altenheimen unterwegs, sie wird als Walk Act bei Veranstaltungen gebucht und steht als Clown auf der Bühne. „Der Clown bietet für mich die meisten Möglichkeiten“, sagt sie. „Viele meiner Eigenschaften bringe ich in den Clown ein.“

Ob sie als Clown eine Botschaft hat? „Quatsch! Ich will mich nicht mitteilen, ich will etwas erfahren!“ Und als Clown hat sie einen leichteren Zugang zu Menschen. „Ich will Menschen berühren und mich berühren lassen, auch wenn sie weinen. Ich muss sie nicht zum Lachen bringen. Wenn ich eine Botschaft habe, die fest steht, dann bin ich nicht mehr offen, für das was mir begegnet.“ Und für die Kunst des Clowns, Gefühle zu vergrößern.

Andrea Blome



INFO

Mentoring – Begleitung im beruflichen Alltag

Von der Erfahrung einer älteren und erfahreneren Frau lernen – das ist das Prinzip der Mentoring-Projekte für Frauen. Sie alle haben eines gemeinsam: Mentoring lebt von der Offenheit und dem Vertrauen von Mentorin und Mentee. Mentoring ist keine Beratung, sondern persönliche Begleitung im beruflichen Alltag.

Mentoring für Studentinnen und Hochschulabsolventinnen

- **Westfälische Wilhelms-Universität Münster:** In einzelnen Fachbereichen (z.B. Physik, Geografie, Biologie, Deutsche Philologie) gibt es Projekte, aber keine Tandems Mentorin-Mentee. Berichte über die Projekte: www.uni-muenster.de/Rektorat/Gleichstellung/Jahresberichte **Kontakt:** Gleichstellungsbeauftragte Dr. Marianne Ravenstein 02 51/83-2 97 08
- **Mentoring für Physikerinnen**
www.uni-muenster.de/Physik/Physikstudium/mentoring.html. **Kontakt:** Rafaela Hillebrand (Gleichstellungsbeauftragte) 0251/8 33 49 24
- **Projektteam TANDEM – Bundesweites Mentoring für junge Frauen im Hochschulsport**
Bewerbungen ab Ende 2004, Start im Frühjahr 2005.
www.adh.de/projekte_mentoring.htm

Kontakt: Ines Lenze 02 51/833 48 55
ines.lenze@uni-muenster.de

Mentoring für Frauen im Beruf

- **Mentoring für Frauen im Handwerk** (und anderen frauenuntypischen Berufen). Projektdurchführung noch offen. **Kontakt:** Life e.V., Dircksenstraße 47, 10178 Berlin, 0 30/30 87 98-0, life.oetz@berlin.snafu.de
- **Katholischer Deutscher Frauenbund e.V.** (KDFB) Projektdurchführung noch offen. **Kontakt:** 02 21/ 86 09 20, www.frauenbund.de/pm/mentoring.htm

Mentoring für junge Unternehmerinnen

- **TWIN-Two Women Win** Bundesweites Angebot, Bewerbungen sind jederzeit möglich.
www.kaete-ahlmann-stiftung.de
- **Kompetenz im Management**
Mentoring-Programm des Landes NRW für weibliche Führungskräfte im Management und kleinen und mittleren Unternehmen. Für das Projekt 2005 Bewerbungen bis Januar. **Kontakt:** Margret Tewes, 0 23 05/9 21 50-16, www.kim.nrw.de
- **Mentoring im BPW**
Bundesweites Mentoring der „Business and Professional Women Germany“ für Mitgliedsfrauen
Projektbetreuung: Heidi Groß, 01 60/94 83 22 55,
www.bpw-germany.de
- **The Old Girls' Network**
Bundesweites Mentoring-Programm des Journalistinnenbundes, 02 28/31 27 47, journalistinnenbund@t-online.de; www.journalistinnen.de



INFO

Beratung/Angebote für Frauen

Wollen Sie sich beruflich (neu) orientieren? Viele öffentliche Einrichtungen bieten individuelle Beratungen an, die kostenfrei sind.

Kontaktadressen zu Beratungsangeboten finden Sie auch im Stadtnetz publikom unter www.muenster.de.

Berufliche Orientierung

- **Agentur für Arbeit (S. 80)**
 - Berufsberatung
 - Service für Berufsrückkehrerinnen
 - Förderung von Existenzgründerinnen
- **Bildungsberatung der Stadt Münster (S. 90)**
 - Bildungsweg- /Berufswegplanung
 - Weiterbildung
- **Frauen & Beruf, Regionalstelle Münster (S. 106)**
 - Orientierungsberatung und -seminare für Berufsrückkehrerinnen und Existenzgründerinnen
 - Infoveranstaltungen: „Familie und Beruf“
- **VHS (S. 164)**
 - allgemeine Berufsberatung
 - Qualifizierungsprojekt: „Berufliche Orientierung und Kompetenzentwicklung“

Beratungsangebote für Gründerinnen

Eine kostenlose erste Beratung erhalten Sie in

Münster bei der Industrie- und Handelskammer, der Handwerkskammer, der Wirtschaftsförderung, der AIM und der Regionalstelle Frauen & Beruf.

- **Bundesweite Gründerinnenagentur (bga)** www.bga.de
 - Datenbank mit Beratungsmöglichkeiten für Gründerinnen in ganz Deutschland
 - Informationen über Netzwerke, Hotline
- **Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung NRW GmbH (G.I.B.)** www.gib.nrw.de

Die G.I.B. NRW koordiniert Beratungsangebote für Existenzgründungen aus der Arbeitslosigkeit (Orientierungsberatung, Gründungszirkel, Begleit-zirkel). In Münster informiert darüber die Regionalstelle Frauen & Beruf und die Agentur für Arbeit.
- **Gründen im Team** www.g-i-t.de

Das Projekt Gründen im Team, koordiniert durch das RKW, begleitet seit 1998 Existenzgründungen aus der Arbeitslosigkeit im Teamwork.

Freie Beratungsangebote

Neben den kostenlosen öffentlichen Beratungsangeboten kann oft auch eine weiterführende individuelle Beratung sinnvoll sein. Sie werden dabei über einen längeren Zeitraum in Ihrem Entwicklungs- und Entscheidungsprozess unterstützt und begleitet. Achten Sie bei der Auswahl der Beraterin oder des Beraters darauf, dass diese über Beratungserfahrung verfügen und dass Sie sich in der Beratungssituation wohlfühlen. Vergleichen Sie die Beratungshonorare. Finden Sie heraus, ob eine Einzelberatung oder ein Gruppen-coaching für Sie Sinn macht.

Weiterlernen

„Eine berufliche Vision, die zu Ihnen passt, weckt schlummernde Fähigkeiten und bringt verborgene Schätze an Kenntnissen und Fertigkeiten zu Tage. Aber da ist auch Zweifel: Scheinen nicht diejenigen, zu denen Sie neidvoll und bewundernd blicken, auch andere Voraussetzungen für den Erfolg mitzubringen? Es lohnt sich nachzufragen: Haben diese die von Ihnen bewunderten Eigenschaften schon immer besessen? Oder sind diese nicht gerade das Ergebnis steten Übens und Sich-Trauens. Schließlich wussten schon unsere Eltern, dass noch kein Meister vom Himmel gefallen ist. Entweder Sie passen Ihre Ziele dem an, was Sie jetzt schon können, oder Sie machen sich auf den Weg, um das Fehlende aufzuholen.“

Astrid Hochbahn

INFO

Weiterbildung

Es gibt zahlreiche Weiterbildungsangebote, die für Frauen im Beruf und/ oder mit Familie geeignet sind. Fernstudium oder Abendschule sind oft gut mit der Familie vereinbar oder berufsbegleitend möglich. Weiterbildungen eignen sich auch als Wiedereinstiegsmaßnahme in den Beruf, da Sie hier neue Fähigkeiten erwerben. Zusatzqualifikationen wie EDV, Sprachen, Rhetorik helfen beim beruflichen Aufstieg.

Fortbildungen

Es gibt ca. 370 Fortbildungsberufe, die staatlich anerkannt sind. Dabei gibt es für Frauen oft spezielle Angebote, beispielsweise zum Wiedereinstieg oder zur Qualifizierung für Führungspositionen. Die Agentur für Arbeit ist hier Anlaufstelle für nähere Informationen.

- **www.bibb.de**
Bundesinstitut für Berufsbildung mit einer Liste aller anerkannten Ausbildungsberufe und Ausbildungsstellen sowie beruflicher Weiterbildung.
- **www.bildungsportal.nrw.de**
Infos über allgemeine und berufliche Weiterbildung.
- **www.wis.ihk.de**
Profile der möglichen IHK-Weiterbildungsabschlüsse, Veranstaltungstermine und -orte.
- **www.stadt-muenster.de/ibis**
Weiterbildungsangebote von ca. 170 Anbietern in Münster.



Umschulung

Sind Sie in Ihrem Beruf unzufrieden oder aber die Aussichten im erlernten Berufsfeld sind denkbar schlecht, so kann dies eine Umschulung sinnvoll und erforderlich machen.

- **www.arbeitsagentur.de**
- **www.daa-bw.de**
Die Deutsche Angestellten-Akademie (DAA) offeriert Umschulungen mit staatlich anerkanntem Abschluss (z.B. IHK).
- **www.stadt-muenster.de/ibis**
Umschulungsangebote von verschiedenen Anbietern in Münster.

Fernstudium/-unterricht

Das präsenzunabhängige Erst- oder Aufbaustudium ist in Vollzeit oder Teilzeit möglich.

Die FernUniversität - Gesamthochschule Hagen (www.fernuni-hagen.de) ist die einzige Universität Deutschlands mit einem Fernlern-Angebot vom Erststudium bis zur wissenschaftlichen Weiterbildung. Das Verbundstudium (www.verbundstudium.de) führt Berufstätige zum Fachhochschulabschluss.

(Siehe auch Internet/Bildung und Beruf)

Tipp In der Broschüre „Der Weg zum Bildungsurlaub“, hrsg. vom DGB-Bildungswerk NRW e.V., ist alles Wichtige zum Bildungsurlaub zusammengefasst.

Abendschule/Kolleg

Die klassische Abendschule hat sich mittlerweile mit flexiblen Zeitrastern den unterschiedlichen Lebenssituationen von Menschen angepasst, d.h. neben Abendkursen gibt es auch Lehrgänge am Vormittag oder Nachmittag, die etwa bei Schichtdienst wechselweise belegt werden können. Hier können Sie fehlende Schulabschlüsse nachholen. Die Kollegschule bietet hingegen ausschließlich den Abschluss des Abiturs an und zwar in Vollzeit.

- **Städtische Abendrealschule der Stadt Münster**
Weiterbildungskolleg, Tel.: 02 51/52 47 94
- **Abendgymnasium der Stadt Münster**
Weiterbildungskolleg für Berufstätige
Tel.: 0251/3 99 06-0
- **Overberg-Kolleg**
Weiterbildungskolleg des Bistums Münster
Tel.: 0251/84 69 21-0
www.muenster.org/Overberg-Kolleg.de

Bildungsurlaub

Die Arbeitnehmerweiterbildung, auch „Bildungsurlaub“, ist eine bezahlte Freistellung von ArbeitnehmerInnen für Weiterbildungsmaßnahmen, auf die ein Rechtsanspruch besteht. Sie können fünf Tage jährlich (bei Vollzeitbeschäftigung) während Ihrer Arbeitszeit an bestimmten Seminaren teilnehmen. **Infos:** www.bildungsurlaub.de, Datenbank zum Bildungsurlaub in NRW mit fast 800 Veranstaltungen und Seminaren (z.B. Sprachen, EDV, Rhetorik, Arbeitsorganisation).



PORTRÄT

Mit der „Notlösung“ dem Traum näher kommen

Stefanie Schmidt, Gärtnerin und Diplom-Geografin

Seit zehn Jahren wartet Stefanie Schmidt auf eine Green Card, um in den USA eine Aufenthalts- und Arbeitserlaubnis zu bekommen. Die gelernte Gärtnerin war vor zehn Jahren schon einmal ein Jahr lang dort, nach dem Studium 2002 noch einmal für ein halbes Jahr. Stefanie Schmidt, die in Münster und Kiel Geografie, Botanik und Landschaftsökologie studierte, hat in den USA so etwas wie eine „zweite Heimat“ gefunden, „auch wenn das bei der Bush-Politik momentan schwer zu vermitteln ist.“

Die Geografin hat dort das Community Gardening entdeckt. Die halb-öffentlichen sozialen Projekte, in denen Menschen gemeinsam einen Garten bewirtschaften, begegneten ihr bei der Suche nach einem Thema für die Diplomarbeit. Damals schrieb sie über den Wienburgpark als Bürgerpark. „Es ging unter anderem um die psychologischen Aspekte des Parks. Mein Interesse liegt immer zwischen der physischen und der anthropologischen Geografie.“ Und genau das reizt sie auch an den „Gemeinschaftlichen Gärten“. Anders als in Deutschland, wo es einige wenige Internationale Gärten in dieser Tradition gibt, hat das Community Gardening in den USA eine lange Tradition in der Grassroots-Bewegung und ist Teil der sozialen Kultur in den Städten. „Einige der Gärten, die ich kennen gelernt habe, beliefern lokale Restaurants und

Bioläden, neben dem sozialen Aspekt ist das Lokale das Entscheidende dieser Projekte. Das ökologische Gärtnern fängt auf kleinem Niveau an.“ Für Stefanie Schmidt war die Entdeckung dieser Gartenkultur ein Grund mehr, sich in ihrer beruflichen Perspektive auf die USA zu konzentrieren. Sie plante eine Dissertation zum Thema. Heute sagt sie: „Die Promotion ist eher ein Mittel zum Zweck. Ich finde es schön zu unterrichten, aber eine wissenschaftliche Arbeit muss es nicht unbedingt sein.“ Während sie ihren Lebensunterhalt seit Ende des Studiums bei der ökologisch-biologischen Vollkornbäckerei cibaria verdient, stellt sich in den vergangenen zwei Jahren für die 35-Jährige immer wieder die Frage, wo der Weg eigentlich hingehen soll. Wie lange sie darauf warten will, dass das Glück auf ihrer Seite ist und ihr die lang ersehnte Green Card beschert. Und welche anderen Möglichkeiten sie eigentlich habe. „Irgendwann war der Punkt da, dass eine Freundin sich um ein Referendariat bewarb und ich dachte: Okay, das mache ich jetzt auch.“ „Am Anfang war das eine Notlösung“, sagt sie. Inzwischen wird die „Notlösung“ immer attraktiver und lässt auch Erinnerungen wach werden. „Ganz am Ende meines Studiums, als ich mein Diplom in der Tasche hatte, gab es den kurzen Gedanken: Schade, warum hast du nicht auf Lehramt studiert?“ Im Februar beginnt das Referendariat für Stefanie Schmidt. Aufgrund ihrer Nebenfächer kann sie in der Schule Erdkunde und Biologie unterrichten. „Das Referendariat ist eine Chance, die mir gegeben wird, um mich weiter zu qualifizieren. Dann sehe ich weiter.“ Um die Green Card wird sie sich weiter bewerben. Jahr für Jahr. Schließlich kann sie sich in den USA auch eine Zukunft als Lehrerin vorstellen. „Manchmal kann eine Notlösung auch gut sein.“ *Andrea Blome*

INFO

Fortbildungen – Wer hilft finanziell?

Kosten können Ihnen bei einer Fortbildung durch Lehrgangskosten bzw. Studiengebühren, Studienmaterial, Fachliteratur, Prüfungskosten, Berufsbekleidung, Fahrt- oder auch Übernachtungskosten entstehen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wo Sie sich finanzielle Unterstützung hierfür organisieren können.

- Von der Agentur für Arbeit werden die Maßnahmen nur bei gemeldeter oder drohender Arbeitslosigkeit getragen, dabei wird ein „Bildungsgutschein“ ausgestellt, der innerhalb von drei Monaten eingelöst werden muss.

Infos: www.arbeitsagentur.de, www.daa-bw.de

- Mit Ihrem Arbeitgeber sollten Sie die Möglichkeit eines Arbeitgeberzuschusses klären. Infos: Ihr Betrieb oder www.kultursever.de (Kultursever der Bundesländer), www.bildungsurlaub.com
- An bestimmte Voraussetzungen geknüpft ist die Förderung nach AFGB (Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz), dem „Meister-BAFöG“ oder nach SGB III durch die Agentur für Arbeit.

Infos: www.arbeitsagentur.de

- Studenten-BAföG

Infos: www.allstudents.de (BAföG-Rechner), www.studserve.de, www.bafoeg.bmbf.de

- Die Stiftung Begabtenförderungswerk Berufliche Bildung verleiht Stipendien an junge Leute bis 25 Jahre mit abgeschlossener Berufsausbildung zum Zwecke der Weiterbildung.

Infos: www.begabtenfoerderung.de

Ist keinerlei Förderung möglich, so können Sie die Selbstfinanzierung steuerlich geltend machen. Aufwendungen für eine Ausbildung in einem künftigen Beruf sowie Kosten, die in Zusammenhang mit beruflicher Weiterbildung entstehen, sind i.d.R. in der Einkommensteuererklärung absetzbar; sie können als Werbungskosten („zur Erwerbung, Sicherung und Erhaltung des Arbeitsplatzes“) geltend gemacht werden (nach § 9 Abs.1 Satz 1 des Einkommensteuergesetzes). Bei Nichtanerkennung sollten Sie in jedem Fall Widerspruch einlegen.

Infos: www.vwa.de, (siehe Studienförderung), www.arbeitsagentur.de (siehe Arbeitnehmerinformationen/Förderung beruflicher Weiterbildung/Merkblatt 6), www.finanztip.de, www.valuenet.de



Was ist gut?

Beim Bundesinstitut für Berufsbildung gibt es eine Checkliste zur Qualität beruflicher Weiterbildung: www.bibb.de/de/checkliste.htm. Auch die IHK stellt eine solche Liste zur Verfügung: www.wis.ihk.de/PageCheckliste.asp.



Was gibt es?

Wenn Sie sich zunächst einen grundsätzlichen Eindruck über mögliche Maßnahmen verschaffen wollen: www.bildungsportal.nrw.de und für Angebote in Münster: www.muenster.de/bildung



Ankommen

„ Sie sind am Ziel angekommen? Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich einen Lebenstraum erfüllt und sich das Los erspart, verpassten Chancen nach zu trauern und sich insgeheim zu fragen, ob es nicht vielleicht doch gegangen wäre. Natürlich ist nicht alles einfach gewesen. Manches Hindernis ist unvermutet auf Ihrem Weg aufgetaucht. Manche Enttäuschung hat Sie unterwegs daran zweifeln lassen, ob Sie jemals ankommen werden und ob sich der ganze Aufwand überhaupt gelohnt hat. Wären Sie nicht besser zu Hause geblieben? Nein, denn es gab die vielen guten, aufregenden Momente zwischen durch, die Sie sonst nicht erlebt hätten.“

Astrid Hochbahn

PORTRÄT

„Sie haben die Kultur ins Dorf gebracht“ Ulla Elbers, Buchhändlerin

Eigentlich mag sie solche Zahlen nicht. Statistiken, die Dörfer und Städte in Rangordnungen bringen. Aber gänzlich unwichtig ist diese eine für Ulla Elbers nicht: Ostbevern ist das kinderreichste Dorf in NRW. Und für eine Buchhändlerin, die auch Kinderbücher verkauft, ist das mehr als Statistik. Dass die Nachfrage in dem Dorf 23 Kilometer östlich von Münster ausreichen würde, um einen Buchladen zu eröffnen, das hatten sie und ihr Kollege errechnet, sich den Bedarf von der Gemeinde bestätigen und das Unternehmen schließlich von der Bank finanzieren lassen. Dass sie irgendwann mit einem eigenen Laden ihr Einkommen bestreiten würde, das hatte die fast 50-Jährige nie in Erwägung gezogen. Heute sagt sie: „Ja, ich bin angekommen!“

Ulla Elbers hat Germanistik studiert und eigentlich in der Erwachsenenbildung arbeiten wollen. Die Schule war in den 80er Jahren eine Sackgasse. Also fing sie aushilfsweise im Buchhandel an – und blieb dort. 13 Jahre lang war sie bei der Regensbergschen Buchhandlung in Münster angestellt, machte berufsbegleitend die Ausbildung zur Buchhändlerin und arbeitete zuletzt als Leiterin der Anglistik und Romanistik. Ein Jahr unbezahlter Urlaub ermöglichte ihr ein Intermezzo an einer Privatschule im griechischen Saloniki. Eine gute Zeit, aber die finanziellen Sorgen, wenn sie in den Sommermonaten ohne Vertrag da stand und die Auseinandersetzungen mit den Behörden waren aufreibend. „Und die Bücher haben mir gefehlt.“ Also zurück ins heimische Münster.



Als sie schwanger wurde, plante sie zwei Jahre Erziehungsurlaub. Was Ulla Elbers sich einfach vorstellte, wurde zum echten Problem. Die Erziehungszeit endete im Mai, im August erst hatte sie für die Tochter einen Platz in einer Kita. Die Geschäftsführung der Buchhandlung hatte in der Zwischenzeit gewechselt und zeigte sich in einer Phase von Kostensenkung und Stellenabbau wenig verhandlungsbereit. Das Ergebnis: Kündigung.

Die Jahre, die folgten, waren für die allein erziehende Mutter hart. Arbeitsamt, Sozialamt, dann eine Stelle in einer Versandbuchhandlung „ohne Gesichter, nur am Telefon, das war nicht meins“. Als ein ehemaliger Kollege sie fragte, ob sie schon mal über Selbstständigkeit nachgedacht hatte, hielt sie diesen Gedanken zunächst für absurd. „Ich dachte, allein erziehend und selbstständig zu sein, das schließt sich aus. Diese Erfahrung hatte ich doch gemacht.“ Sie haben den Gedanken durchgespielt, haben Arbeitsmodelle diskutiert, so dass alle drei – sie, ihr Kollege und ihre Tochter – auf ihre Kosten kommen. Sie haben sich beraten lassen, gerechnet und nach Stand-orten gesucht. „Das war so lange unverbindlich, bis wir das Ladenlokal fanden“, erinnert sich Ulla Elbers. Und dann – vor fünf Jahren – ging alles ganz schnell. Heute sind sie und ihr Kollege Max Kühn gleichberechtigte Inhaber der Bever Buchhandlung. Sie arbeitet am Vormittag bis drei Uhr, er ab 12 Uhr mittags bis zum Abend. Das allgemeine Sortiment des Ladens trifft die Lesebedürfnisse der Kundinnen und Kunden, von denen kürzlich einer schwärmte: „Sie haben die Kultur ins Dorf ge-

bracht.“ Die Buchhändlerin, die in Münster lebt, ist ihrerseits begeistert von ihrem Stand-ort direkt an der Kirche. „Das ist ein funktionierendes, tolles Dorf“, sagt sie. Buchhändlerin – das ist ihr Beruf. „Mit den Büchern ist man sehr nah an den Menschen. Man erfährt im Vorbeigehen viel Persönliches.“ Dass Ulla Elbers angekommen ist, sieht man ihr und ihrem Laden an. „Wir sind sicherlich mit unserem Verdienst unterhalb dessen, was Angestellte im Buchhandel bekommen. Und von den Kreditschulden kann einem schon schlecht werden. Aber haben wir nicht zwei tolle Arbeitsplätze geschaffen?“

Andrea Blome

„Ankommen oder: Vor dem nächsten Ziel

Am Ziel angekommen heißt immer auch: vor dem nächsten Ziel. Oft geht unser Blick so weit in die Ferne, dass wir nicht einmal merken, dass wir ein ursprüngliches Ziel längst erreicht haben. Was uns einst schlaflose Nächte kostete, ist Selbstverständlichkeit geworden. Doch einen Moment innezuhalten lohnt sich: Was hat Ihnen der bisherige Weg gebracht? Haben sich Ihre Hoffnungen erfüllt? Hat es unerwartete Wendungen gegeben? Eines darf nicht fehlen: Feiern, würdigen, was Sie geleistet haben! Denn das gibt Kraft für den nächsten Aufbruch, für die nächste Herausforderung am Horizont.

Astrid Hochbahn”