

## Expertentipps zum Füllen biografischer Lücken im Lebenslauf

**Lücken** im Lebenslauf sind Zeiten in denen man bewusst keiner Arbeit nachgegangen ist oder arbeitssuchend war.

**Brüche** hingegen sind berufliche Umorientierungen, Studienwechsel oder Umzüge.

Beides fällt einer guten Personalabteilung sofort auf und wirft immer Fragen auf. Daher sollte man vorbereitet sein, beim Vorstellungsgespräch gute Gründe für diese Lücken parat zu haben.

Früher war es ganz normal in einem Unternehmen einen Lehrberuf zu erlernen und im besten Fall auch dort in Pension zu gehen.

Mittlerweile ist das durchaus unüblich und Menschen können sich glücklich schätzen, keine langen Zeiten der Arbeitslosigkeit durchstehen zu müssen. Die schwierige Arbeitsmarktsituation aber auch das derzeitige Selbstverständnis macht die Arbeitnehmer\*innen flexibler und mutiger, unterschiedliche Arbeitgeber auszuprobieren und den Besten für sich zu wählen. Dennoch muss mit Zeiten ohne Beschäftigung clever umgegangen werden.

Sorgen Sie dafür, dass der zukünftige Arbeitgeber beim Durchlesen Ihres Lebenslaufs nur positive Gefühle hegt und sich keine Fragen auftun.

In einem gut gestalteten Lebenslauf wird man keine Lücken vorfinden, auch wenn die Person einige Zeiten der Arbeitssuche und Auszeiten erlebt hat. Warum? Die Person war schlau, motiviert und zielstrebig genug die Zeiten der Arbeitslosigkeit in Zeiten der Produktivität und Aktivität umzuwandeln. Das sagt auch viel über Sie als Bewerberin/Bewerber aus, da Sie es bevorzugt haben, aktiv zu bleiben anstatt untätig und passiv im Selbstmitleid zu versinken.

Selbstverständlich müssen Sie die Tätigkeiten, die Sie im Lebenslauf angegeben haben, auch wirklich durchgeführt haben. Geben Sie nicht an, Sie wären acht Monate auf Weltreise gewesen, wenn Sie es nicht waren. Man könnte Sie im Bewerbungsgespräch dazu befragen.

Folgende Formulierungen und Tätigkeiten können Ihre Lücken im Lebenslauf füllen:

- Jobsuche
- Berufliche Neuorientierung
- Auslandserfahrung (im Land..)
- Pflege eines Familienangehörigen
- Rehabilitation nach Unfall

- Familienmanagement
- Karenz
- Sabbatical/ Sabbatjahr

Formulieren Sie immer so positiv wie möglich und legen Sie sich auch passende Erzählungen aus dieser Zeit zurecht, die sie im Bewerbungsgespräch sympathisch erzählen können.

### Brüche im Lebenslauf erklären:

In der heutigen Zeit ist kaum eine Karriere stetig, geht in der Regel auf und ab und findet in verschiedenen Unternehmen statt. Die Arbeitnehmer\*innen sind aufgrund der Arbeitsmarktsituation gezwungen flexibler zu werden. Von Seiten der Unternehmen wird oft sowohl zeitliche als auch räumliche Flexibilität vorausgesetzt und zwingt die Angestellten zum Beispiel Ihren Wohnort an den Arbeitsplatz anzupassen. Ein Umzug ist definitiv ein Bruch im Lebenslauf und Personaler\*innen fragen immer gerne nach den Gründen für einen Umzug.

Häufige Arbeitgeberwechsel lassen in Personalabteilungen auch alle Alarmglocken schrillen, da angenommen wird, dass Sie auch diesem Unternehmen nicht lange zur Verfügung stehen wollen.

„Jobhopping“ ist der englische Begriff für häufige Stellenwechsel und steht für unentschlossene Opportunisten.

In vielen Bereichen des Arbeitsmarkts besetzen derzeit jedoch Personaldienstleister viele freie Stellen. Diese Form des Dienstverhältnisses ist jedoch meist befristet und wirkt daher nachteilig für die Arbeitnehmerin oder den Arbeitnehmer. Die Dauer derartiger Stellen können selbstverständlich auch Jahre betragen, doch werden in den dramatischsten Fällen Personen nur für ein paar Tage oder Wochen eingestellt. Auf diese Weise ergeben sich viele kurze Dienstverhältnisse, die sich im Lebenslauf eher schlecht machen. Der häufige Wechsel des Arbeitgebers -verschiedene Personaldienstleister- muss im Bewerbungsgespräch argumentiert werden.

Die berufliche Umorientierung kann ein Bruch sein, den Sie sich ausgesucht haben oder der Ihnen durch eine Kündigung auferlegt wurde. Legen Sie sich daher Argumente zurecht und formulieren Sie Ihre Motive für den damaligen Wunsch nach Neuorientierung.

Eine abgebrochene Ausbildung gibt auch ein schlechtes Bild, da Personaler annehmen könnten, Sie wären undiszipliniert und bringen nichts zum Abschluss. Befassen Sie sich genau mit den Gründen Ihres Abbruchs und legen Sie sich gute Argumente zurecht um diesen zu rechtfertigen. „Es war einfach nicht das Richtige für mich“ reicht nicht aus. Warum war es nicht die richtige Ausbildung oder Studienrichtung und wofür haben Sie sich stattdessen entschieden und warum.

Schreiben Sie in Zeiten ohne Vollzeitbeschäftigung auch unbedingt geringfügige Beschäftigung in Ihren Lebenslauf. Alles das zeigt, dass Sie aktiv bleiben ist zu Ihrem Vorteil.

Sehen Sie Lücken und Brüche in Ihrem Lebenslauf nicht nur als benachteiligende Zeiten der Untätigkeit an.

Beschäftigen Sie sich mit neuen, aufregenden Dingen. Beginnen Sie eine neue Sportart, stürzen Sie sich in Ihre Kreativität oder engagieren Sie sich in einer ehrenamtlichen Tätigkeit. Freiwilligenarbeit imponiert jedem Vorgesetzten und rückt Sie in ausgezeichnetes Licht.

*Alle Angaben ohne Gewähr*