

Zurück in den Job - du bist nicht allein

Du warst über längere Zeit krank und möchtest nun wieder in den Beruf einsteigen? Das ist ein großer Schritt – aber du bist nicht allein. Viele Menschen erleben Phasen, in denen sie nicht arbeiten können. Wichtig ist jetzt, dass du diesen Neuanfang gut vorbereitest. Dieser Beitrag hilft dir dabei, deine Bewerbung nach langer Krankheit selbstbewusst zu gestalten.

So erklärst du die Krankheit im Lebenslauf

Eine Lücke im Lebenslauf durch eine Krankheit ist kein Makel. Wichtig ist, dass du die Zeit transparent und knapp erklärst. Du musst keine Diagnose nennen – beschreibe die Situation neutral. Zum Beispiel:

„03/2022 – 04/2024: Arbeitsunfähigkeit aus gesundheitlichen Gründen – vollständig genesen und wieder arbeitsfähig“

Füge diesen Hinweis direkt unter der betreffenden Zeitspanne ein. So zeigst du Offenheit und vermeidest Spekulationen.

Was ins Anschreiben gehört - und was nicht

Dein Fokus im Anschreiben liegt auf deiner Motivation und deinen Fähigkeiten. Erwähne die Krankheit nur kurz oder gar nicht – je nachdem, wie wohl du dich damit fühlst. Wichtig ist: Du bist zurück und bereit für neue Aufgaben. Eine mögliche Formulierung könnte sein:

„Nach einer gesundheitlichen Auszeit freue ich mich darauf, meine Kenntnisse wieder im Berufsalltag einzubringen.“

So überzeugst du im Vorstellungsgespräch

Wirst du eingeladen, kannst du dich freuen – deine Bewerbung war überzeugend. Im Gespräch solltest du offen, aber kurz über die Krankheit sprechen. Wichtig ist, dass du deutlich machst: Du bist wieder belastbar. Bleib ehrlich, aber bleibe positiv. So gewinnst du Vertrauen.

Tipps für mehr Selbstvertrauen beim Wiedereinstieg

Vielleicht fühlst du dich unsicher – das ist ganz normal. Sprich mit Menschen, die dich unterstützen. Oder nutze Angebote wie Jobcoaching oder Bewerbungsberatung. Auch Zeitarbeit kann ein guter Einstieg sein, um wieder Fuß zu fassen.

Fazit: Mit Klarheit und Mut zurück in den Job

Eine Krankheit verändert viel – aber sie nimmt dir nicht deine Fähigkeiten. Wenn du offen, klar und zuversichtlich auftrittst, überzeugst du viele Arbeitgeber. Bereite dich gut vor, bleibe dir treu – und vertraue darauf, dass dein beruflicher Neustart gelingt.

Wenn du dich beruflich verändern möchtest, neue Jobs gibt´s bei uns! Hier geht´s zu unserem Stellenmarkt.
