

# humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Nach einer beruflichen Pause wirft der Wiedereinstieg viele Fragen auf: Was bin ich für ein Job-Typ? Welche Jobs kommen infrage, was kann ich verdienen und wo kann ich mich weiterbilden? Die Autorinnen geben Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Praktische Fallbeispiele demonstrieren gelungene Bewerbungen, Jobeinstiege oder den Sprung in die Selbstständigkeit.

humboldt

# humboldt



Beruf & Karriere

SVENJA HOFERT • UTA NOMMENSEN

**Die Autorinnen:** Svenja Hofert ist Karriereberaterin in Hamburg, erfolgreiche Buchautorin und Mutter. Uta Nommensen arbeitet als PR-Fachfrau und Wiedereinstiegsberaterin. Sie hat umfangreiche Erfahrungen mit beruflicher Neuorientierung und ist ebenfalls Mutter.

Wiedereinstieg  
in den Beruf

# Wiedereinstieg in den Beruf

Berufsbilder und  
Stellensuche

Bewerbung und  
Vorstellungsgespräch

Weiterbildung und  
staatliche Förderung



[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-758-5



9 783869 107585 12,95 EUR (D)

SVENJA HOFERT  
UTA NOMMENSEN

Svenja Hofert · Uta Nommensen  
Wiedereinstieg in den Beruf



Svenja Hofert · Uta Nommensen

# Wiedereinstieg in den Beruf

Berufsbilder und Stellensuche

Bewerbung und Vorstellungsgespräch

Weiterbildung und staatliche Förderung

**humboldt**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-758-5

Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-934-3

Die Autorinnen: Svenja Hofert ist Karriereberaterin in Hamburg ([www.karriereentwicklung.de](http://www.karriereentwicklung.de)), erfolgreiche Buchautorin und Mutter. Uta Nommensen arbeitet als PR-Fachfrau und Wiedereinstiegsberaterin. Sie hat umfangreiche Erfahrungen mit beruflicher Neuorientierung und ist ebenfalls Mutter.

Originalausgabe

© 2010 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen  
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart  
Titelfoto: Getty Images / Brigitte Sporrer, Christine Schneider  
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.  
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Bestimmen Sie Ihren Standort</b> .....	12
Der Familie-hat-Priorität-Typ (FPT) .....	12
Die Umsteigerin/der Umsteiger (U) .....	14
Die Vielleicht-Rückkehrerin/der Vielleicht-Rückkehrer (VR) ...	16
Karrierefrau/Karrieremann (KF/KM) .....	17
Die Dazuverdienerin/der Dazuverdiener (DV) .....	19
Unfreiwillige Wiedereinsteigerin/ unfreiwilliger Wiedereinsteiger (UW) .....	20
<b>Aufbautraining: Erste Schritte zum neuen Job</b> .....	23
Absolvieren Sie ein Ego-Workout .....	25
Maßnahmen für mehr Selbstbewusstsein .....	27
Finden Sie Ihren Erfolgsschlüssel .....	29
Über sich sprechen .....	30
Der Fünf-Minuten-Monolog .....	31
Übernehmen Sie ehrenamtliche Aufgaben .....	34
Angeln Sie kleine Aufträge .....	36
Nutzen Sie Weiterbildung und Seminare .....	37
Schnuppern Sie per Praktikum .....	39
Lassen Sie sich von Erfolgsteams mitreißen .....	41
Nutzen Sie Life/Work-Planning (LWP) .....	42
<b>Den alten Job behalten!</b> .....	43
Die Rückkehr in den Job .....	44
Das Gespräch mit Ihrem Chef .....	47

<b>Strategien für den Wiedereinstieg</b> .....	52
Quereinstieg .....	53
Ausbildung .....	54
Umschulung .....	59
Weiterbildung .....	63
Studium .....	65
Fernlehrgang .....	72
Existenzgründung .....	74
Gründungszuschuss .....	75
Warum sich der Wiedereinstieg lohnt .....	80
Warum Bildung das A und O ist .....	82
Bildungsgutschein & Co.:	
Richtiger Umgang mit der Agentur für Arbeit .....	84
Meister-BAföG .....	87
<b>Die besten Berufe für Wiedereinsteiger</b> .....	93
Welcher Job passt zu mir? .....	93
Sekretär/in .....	98
Sekretärin+ = Assistent/in .....	106
Office Manager/in .....	110
Vertriebsassistent/in .....	111
Marketingassistent/in .....	112
PR-Assistent/in .....	113
Personalassistent/in .....	115
Personaldisponent/in .....	116
Jobs für Zahlenkünstler .....	118
Buchhalter/in .....	119
Bilanzbuchhalter/in .....	121
Selbstständige/r Buchhalter/in .....	122
Controller/in .....	123
Steuerberater/in .....	126
Schöne Aussichten in Gesundheitsberufen .....	128

Physiotherapeut/in . . . . .	128
Ergotherapeut/in . . . . .	131
Logopäde/Logopädin . . . . .	133
Podologe/Podologin . . . . .	136
Diätassistent/in . . . . .	138
Pflegeberufe . . . . .	140
Krankenpfleger/in . . . . .	141
Altenpfleger/in . . . . .	144
Altenpflegehelfer/in . . . . .	147
Jobs rund um die Bildung . . . . .	148
Erzieher/in . . . . .	148
Lehrer/in . . . . .	152
Berufe rund um die Informationstechnik (IT) . . . . .	154
Berater/in . . . . .	158
Business (Process) Analyst . . . . .	159
Entwickler/Programmierer/in . . . . .	159
Netzwerk- und Systemadministrator/in . . . . .	160
Projektmanager/in . . . . .	161
Tester/in . . . . .	163
Jobs rund um die Schönheit . . . . .	164
Kosmetiker/in . . . . .	164
Visagist/in, Stylist/in und Make-up-Artist . . . . .	168
Maskenbildner/in . . . . .	169
Stil- und Farbberater/in . . . . .	170
Jobs für Kommunikative . . . . .	171
Außendienstmitarbeiter/in . . . . .	172
Callcenteragent . . . . .	173
Finanzberater/in . . . . .	179
Key Account Manager . . . . .	180
Support . . . . .	181
Jobs speziell für ältere Wiedereinsteiger . . . . .	182
Bestatter . . . . .	183



Immobilienprofi . . . . .	186
Stenograf/in . . . . .	190
Trauerredner/in . . . . .	194
Finger-Weg-Berufe . . . . .	195
Mit kleinen Dingen Geld verdienen . . . . .	197
<b>Zwischen Minijob und Vollzeit:</b>	
<b>Möglichkeiten des Wiedereinstiegs . . . . .</b>	<b>200</b>
<b>Wo und wie bewerben? . . . . .</b>	<b>218</b>
Jobsuche im Netz . . . . .	219
Familienfreundliche Unternehmen suchen . . . . .	220
Richtige Stellen auswählen . . . . .	222
Initiativ bewerben . . . . .	222
Netzwerke nutzen . . . . .	224
Die Bewerbungsunterlagen „trimmen“ . . . . .	226
Wiedereinsteigerlebenslauf . . . . .	229
Wiedereinsteigeranschreiben . . . . .	237
Die Formalien . . . . .	240
Das Wichtigste zur E-Mail-Bewerbung . . . . .	240
Weitere Unterlagen und die Mappe . . . . .	241
Das Vorstellungsgespräch . . . . .	243
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>250</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>252</b>

# Vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

eigentlich erstaunlich: Nur ein knappes Viertel der Frauen kehrt nach der Elternzeit in die alte Firma zurück, die meisten suchen sich also etwas anderes und starten neu durch. Die Zahlen der neu startenden Männer hat noch niemand ermittelt, doch die Erfahrung sagt, dass es hier ganz genauso ist. Nach der beruflichen Pause suchen viele einen neuen beruflichen Einstieg. Genau Sie, den Wiedereinsteiger, sprechen wir an!

Für den Wiedereinstieg bleibt Ihnen immer weniger Zeit. Das hat mit zwei Dingen zu tun: Zum einen sind Jobs, vor allem gut bezahlte, ein rares Gut geworden. Keine Stelle, auch die des gut verdienenden Ehepartners, ist wirklich sicher. In vielen Bereichen verfallen die Gehälter. Selbst Bürojobs sind nicht mehr so leicht zu finden, wenn Arbeitgeber immer höhere Anforderungen an die Ausbildung und Berufserfahrung stellen.

Zum anderen ist da das neue Unterhaltsrecht als zweite Triebfeder für den Wiedereinstieg. Auf die Versorgung durch die Institution Ehe kann Frau und auch Mann sich nicht mehr verlassen. Die Lebensumstände können sich innerhalb weniger Jahre, manchmal binnen Wochen, nach einer Trennung völlig drehen.

Was die veränderte Arbeitswelt in Kombination mit dem neuen Unterhaltsrecht und einem sich wandelnden Bewusstsein bewirkt, ist offensichtlich: Waren in der Schule meines Sohnes Leander vor einem Jahr noch 20 Kinder für die Nachmittagsbetreuung angemeldet, sind es ein Jahr später 40. Und das in einem kleinen Dorf, in dem Hausfrauenehen vor Kurzem noch die Regel waren. Kurzum:

Wiedereinstieg ist ein Thema, das immer schneller auf den Tisch kommt und zunehmend auch für jene Frauen und Männer wichtig wird, die eigentlich immer nur Zuverdienerin oder Zuverdiener sein oder bleiben wollten.

Mit diesem Buch wollen wir Frauen – und ausdrücklich auch Männern! –, die einen gelungenen zweiten Start ins Berufsleben hinlegen möchten, einen hilfreichen, konkreten und praktischen Ratgeber liefern. Wir sagen, was möglich ist – und wo Grenzen sind. Uns ist wichtig, die Realität zu zeigen. Viele Bücher für Wiedereinsteigerinnen sind reine Motivationstrainings mit geringem praktischem Wert. Wir wollen die Wiedereinstiegswelt so zeigen, wie sie ist. Mit all ihren wunderbaren Chancen und Möglichkeiten, aber auch mit den Grenzen und den Anforderungen, die sie an Frauen wie Männer stellt, die auf den ersten Blick nur eine „Lücke im Lebenslauf“ haben.

Mit einem Aufbautraining machen wir Sie fit für die nächsten Schritte. Anschließend stellen wir berufliche Möglichkeiten vor und Alternativen zur Angestelltentätigkeit in der neben- oder hauptberuflichen Selbstständigkeit. Sie erhalten einen Überblick über Alternativen durch Weiterbildung, Umschulung oder Eigeninitiative. Einen Schwerpunkt stellen Berufsbilder dar, die wir speziell für Wiedereinsteiger ausgewählt haben, weil sie entweder besonders gute berufliche Chancen bieten oder sich nach einer Pause besonders leicht erschließen lassen.

Unter den Steckbriefen von Berufen für Wiedereinsteiger finden Sie vielleicht auch den für Sie passenden Job. Wir sagen dabei bewusst „passend“ und versprechen keine Traumjobs. Die gibt es nämlich genauso wenig wie Traumänner und -frauen.

Sie erfahren, wie Sie „nebenbei“ Berufserfahrung gewinnen können. Wir machen Ihnen Ihre Stärken bewusst und zeigen, wie Sie den Weg zum Job finden – mit Networking, Jobsuche und einer lückentauglichen Bewerbung.

Starten Sie neu – viel Erfolg dabei!  
Svenja Hofert und Uta Nommensen

P.S.: Wir richten uns an Leserinnen und Leser, verzichten aber auf die durchgängige Nutzung der weiblichen Form.

# Bestimmen Sie Ihren Standort

Sie wollen wiedereinsteigen. Doch von welcher Ausgangssituation aus? Was sind Ihre persönlichen Rahmenbedingungen und vor allem: Ihre Motivatoren? Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen verschiedene Wiedereinsteigertypen vor.

Welcher Typ sind Sie? Die Einordnung gibt Aufschluss darüber, was Sie wollen und welches Ihre Motivatoren sind. Welche Auswirkungen das auf Ihre beruflichen Entscheidungen hat, lesen Sie am Ende der jeweiligen Typologie.

## Der Familie-hat-Priorität-Typ (FPT)

*Sabine war immer klar, dass Kinder zuerst kommen. Wenn Sie einen neuen Job sucht, soll dieser nicht der Mittelpunkt des Lebens sein, sondern einfach etwas Bestätigung außerhalb der Familie bieten – und die Haushaltskasse aufbessern.*

Sie haben sich während der Elternzeit und vielleicht auch danach Ihren Kindern und der Familie gewidmet und Ihre eigenen beruflichen Interessen hintangestellt. Sie haben das gerne getan. Doch nun möchten Sie wieder ins Arbeitsleben einsteigen. Sie möchten ein „rundes“ Leben führen mit Familie, Kindern und Job. So wie 75 Prozent aller Frauen hierzulande. Das Ziel ist klar: Ein Job, der sich mit Ihrer Lebenssituation verbinden lässt – nicht ein Job, dem sich alles andere unterzuordnen hat.

Der Wiedereinstieg ist für Frauen wie Sie, die eine ganze Weile ausgesetzt haben, meist ein längerer Prozess. Er beginnt damit, dass Sie einmal in Ruhe Ihr Leben betrachten, Ihre Kenntnisse resümieren und schauen, wo Sie auf dem Arbeitsmarkt stehen.

Fragen Sie sich:

- Wie und wie lange sind die Kinder betreut?
- Wie kooperativ ist Ihr Partner?
- Wie viel Zeit möchten Sie mit Ihrer Familie verbringen?
- Wie viel Zeit darf der Job kosten?
- Wie flexibel können Sie sein?
- Wie groß ist Ihr regionaler Radius?
- Möchten Sie im alten Beruf bleiben oder sich neu orientieren?
- Wenn letzteres: Wie viel Zeit darf die Neuorientierung kosten – und wie viel Geld die damit meist verbundene Weiterbildung?
- Welche Motivation treibt Ihren Wunsch (wieder) zu arbeiten?
- Wie stellen Sie sich Ihre künftige Arbeit vor? (Wenn Sie etwas dazu erfahren möchten, machen Sie den Test „Was für ein Jobtyp sind Sie?“)
- Was soll die Arbeit Ihnen bieten?
- Und: Was sind Sie bereit zu geben? Wie sehr können und möchten Sie sich reinhängen?

Die Antworten auf diese Fragen können nicht detailliert genug sein. Schreiben Sie sie sich auf. Klären Sie mit Hilfe dieses Buches, ob Ihre Wünsche realistisch sind. Bedenken Sie dabei, dass ein Zauberwort der Arbeitswelt von heute „Flexibilität“ heißt. Wenn Plan A nicht klappt, kommt vielleicht Plan B zum Tragen. Wenn Sie den Job nicht in Ihrem Heimatort finden, nehmen Sie in Kauf, dass Sie eine halbe Stunde fahren müssen. Und wenn das nur für die ersten zwei Jahre nach der Auszeit so ist: Kompromisse erleichtern den Wiedereinstieg sehr.

### Was das für Sie bedeutet

Fragen Sie sich zunächst, ob Sie Ihre Flexibilität erhöhen können, zum Beispiel, indem Sie eine Babysitterin engagieren oder eine Nachbarin gewinnen können, die Ihre Kinder regelmäßig oder ab und zu von Kita oder Schule abholen können. Kann Ihr Partner seinen Job her-

unterfahren und zum Beispiel nur noch 80 Prozent arbeiten? Das ist öfter möglich, als Sie denken – die meisten Frauen trauen sich nur nicht darum zu bitten. Und die meisten Männer wagen nicht, in Ihrer Firma nach Elternzeit zu fragen.

Wenn sich die Flexibilität nicht erhöhen lässt oder Sie dies nicht wollen: Suchen Sie nach Jobs, die einen eindeutigen zeitlichen Rahmen von Ihnen verlangen und nichts darüber hinaus. Diese Jobs sind in der Übersicht mit FPT gekennzeichnet.

Aber, da sollten Sie sich nichts vormachen: Es sind oft entweder Verwaltungstätigkeiten oder (im Vergleich zu den Flexi-Jobs) schlechter bezahlte Tätigkeiten.

## Die Umsteigerin/der Umsteiger (U)

Sie möchten möglichst bald wieder arbeiten, doch nicht im alten Beruf. Sie suchen den Umstieg – so wie Diana.

*Vor der Geburt ihres Sohnes war die 39-Jährige als Krankenschwester tätig. Aus ihrem alten Beruf möchte sie aussteigen: „Die anstrengende Schichtarbeit kann ich nicht mit meinem Familienleben vereinbaren“, sagt Diana. Sie wünscht sich einen beruflichen Neuanfang.*

Wenn Frauen wie Diana nach Ihrer Elternzeit nicht an ihren alten Arbeitsplatz zurückkehren, ist das der Normalfall. Nur etwa ein Viertel der Wiedereinsteigerinnen kehrt in den früheren Job zurück. Für Männer liegen, wie bereits erwähnt, leider keine Zahlen vor, aber vermutlich ist das bei ihnen nicht anders. Gehören Sie auch zu diesen Frauen oder Männern? Vielen von Ihnen war sicherlich schon während der Schwangerschaft klar, dass Ihre Firma Ihnen als berufstätige Mutter oder „karriereverweigernder“ Vater keine Zukunft bietet. Das mag wie bei Diana mit ungünstigen Arbeitszeiten, mit weiten Anfahrtswegen oder fehlenden Möglichkeiten zur Teilzeitarbeit zusammenhängen. Vielleicht haben Sie auch länger als drei Jahre aus-

gesetzt, sodass Sie den Anspruch auf Wiederbeschäftigung verloren haben.

Vielleicht sind Sie mit Erleichterung in die Elternpause gegangen, froh darüber, dem ungeliebten Arbeitsalltag endlich entronnen zu sein. Dieses „Schicksal“ teilen Sie mit nicht wenigen anderen Menschen. Nach einigen Jahren, in denen Sie komplett ins Familienleben abtauchten, beschäftigt Sie jetzt zunehmend die Frage, wie Sie wieder im Berufsleben Fuß fassen können. Für Sie ist es deshalb besonders wichtig, sich klar zu werden, wie und wo Sie arbeiten möchten und gegebenenfalls auch den beruflichen Neueinstieg zu suchen – um mehr berufliche Zufriedenheit zu erlangen.

Welche Gründe auch immer gegen den alten Job sprechen: Sie können oder wollen nicht in Ihren alten Beruf zurück.

Ihre Leitfragen sind:

- Was mache ich wirklich gern?
- Was kann ich gut? Fragen Sie auch andere, was diese in Ihnen sehen und wo Sie Stärken erkennen!
- Mit welchem Thema möchte ich mich intensiv beschäftigen?
- Was motiviert mich?

### **Was das für Sie bedeutet**

Klären Sie, was Sie wirklich wollen. Welche Kenntnisse, Fähigkeiten und Interessen haben Sie? Wo und in welchem Beruf könnten Sie diese einsetzen? Informieren Sie sich über Berufsbilder, von denen Sie viele in diesem Buch finden. Hören Sie sich aber auch im Bekanntenkreis um und sprechen Sie darüber, was andere Menschen beruflich tun. Auch darüber können Sie auf neue Ideen zum beruflichen Wiedereinstieg kommen.



## Die Vielleicht-Rückkehrerin/ der Vielleicht-Rückkehrer (VR)

Ja, Ihr Job ist eventuell nicht so super. Sie könnten, ohne unglücklich zu werden, auf ihn verzichten. Aber wenn es jetzt noch nicht zu spät ist, überlegen Sie mal, ob es taktisch nicht klüger wäre, erst einmal zu halten, was Sie haben.

*Susanne ist Geschäftsführungsassistentin und geht demnächst in Elternzeit. Sie möchte bald wieder in Teilzeit in ihren alten Beruf einsteigen, die Auszeit will sie für die Qualifizierung in einem anderen Bereich nutzen (was Sie dem Arbeitgeber gegenüber erst einmal verschweigt). So kann sie später umsatteln, wenn das Kind etwas größer ist. Denn Susanne ist klar, wie schwer es ist, in Ihrem Bereich Teilzeitstellen zu finden.*

Sie können sich mit Susanne identifizieren? Dann sind Ihre Leitfragen:

- Wie können Sie sich während der Elternzeit auf dem neuesten Stand halten?
- Gibt es eine Weiterbildung, die Sie für den „Job nach dem Job“ qualifizieren könnte?
- Gibt es eine Weiterbildung, die Sie in der Elternzeit absolvieren können und die Ihren Lebenslauf aufwertet, ob Sie nun bei Ihrem Arbeitgeber bleiben oder nicht?
- Was müssen Sie tun, um den Draht zu Ihrem Arbeitgeber zu halten? Denn wahr ist: Ein Jahr kann sehr lang sein. Besser ist es, regelmäßig Kontakt zu halten, an Meetings teilzunehmen, sich blicken zu lassen, stundenweise einzuspringen.

### Was das für Sie bedeutet

Wenn Sie Ihren Job zunächst halten möchten, gehen Sie strategisch vor. Planen Sie bereits während der Schwangerschaft den Wiedereinstieg. Machen wir uns nichts vor: Wenn Sie die Chance haben, zu Ihrem alten Arbeitgeber zurückzukehren, so spricht sehr viel dafür, diese

erst einmal zu nutzen, vor allem wenn Sie zunächst Teilzeit arbeiten möchten. Es gibt sehr wenig anspruchsvolle Teilzeitjobs, auf die Sie sich neu bewerben können. In Ihrer alten Firma jedoch haben Sie ein Recht auf Teilzeit. Einer beruflichen Neuorientierung steht ja dennoch nichts entgegen, aber vielleicht muss sie nicht gleich der erste Schritt nach der Rückkehr sein, sondern der zweite? Es bewirbt sich eben sehr viel leichter aus einer sicheren (An-)Stellung heraus.

## Karrierefrau/Karrieremann (KF/KM)

*Julia sehnt sich – nach ihrem schwarzen Businesskostüm, nach endlos langen Einkaufslisten und nach dem ununterbrochenen Klingeln des Bürotelefons. Die Babypause der Marketing-Assistentin ist länger ausgefallen als geplant. Felix ist jetzt ein munterer Zweijähriger, und Julia befindet sich auf dem Absprung in Richtung Job. Da ihre alte Firma im letzten Jahr Insolvenz angemeldet hat, sucht sie eine neue Tätigkeit. Ihr Partner steht voll hinter ihren beruflichen Plänen.*

*Julias Entschluss ist klar. Sie möchte beruflich wieder voll durchstarten, ist auch bereit Vollzeit zu arbeiten. Ihr Kind tagsüber der Obhut einer Tagesmutter zu überlassen, bereitet ihr keine Bauchschmerzen. Aber die Tagesmutter reicht nicht aus. Maximal bis 18 Uhr kann sie die Betreuung übernehmen. Doch Meetings und wichtige Termine dauern oft länger. Julia braucht ihren Mann und seine Bereitschaft, selbst ab und zu kürzerzutreten.*

Tatsächlich: Stolperstein Nummer eins für Karrierefrauen ist der Partner! Wenn er nicht bereit ist, sich im Haushalt und bei der Kinderbetreuung zu engagieren, sieht es schlecht aus für den Neustart oder auch Wiedereintritt.

Leitfragen für Sie:

- Haben Sie ein deutliches Gespräch mit Ihrem Partner geführt? Ist beiden klar, was möglich ist? Wird auch Ihr Partner sich engagieren und konkret zurückstecken?

- Haben Sie einen Notfallplan, wenn die Kinderbetreuung ausfällt?
- Wissen Sie, was Sie in den Ferien tun werden oder wenn das Kind krank wird und die Betreuungseinrichtung nicht besuchen kann?
- Gibt es eine Betreuung nach der Betreuung, wenn beispielsweise die Kita schon um 17 Uhr die Pforten schließt – in der besten Meetingzeit?

### **TIPP FÜR ALLE TYPEN: Betreuung**

Einer der wichtigsten Aspekte beim Wiedereinstieg ist es, die Betreuung Ihres Kindes sicherzustellen. Wer kann Sie dabei unterstützen, damit nicht die gesamte Versorgung allein auf Ihren Schultern lastet? Führen Sie eine partnerschaftliche Beziehung? Wird Ihr Partner Sie unterstützen bei der Betreuung des Kindes? Gibt es Eltern, Freunde, die Ihnen Hilfe anbieten? Kennen Sie eine gute Tagesmutter? Erkundigen Sie sich dazu beim Jugendamt oder, wenn Sie auf dem Land wohnen, bei den Familienbildungsstätten. Es gibt nicht nur den Partner oder die Familie, die einspringen können. Sie könnten sich beispielsweise mit anderen Müttern in Ihrem Bekanntenkreis bei der Betreuung Ihrer Kinder zusammentun. Wenn Sie alleinstehend sind, könnten Sie mit Freunden zusammen- oder in eine schon bestehende Wohngemeinschaft einziehen. Gemeinsinn ist wieder gefragt. Und gegenseitige Unterstützung macht die Menschen glücklicher. Oder Sie suchen für sich und Ihr Kind eines der vielen neuen spannenden Wohnprojekte mit Jung und Alt oder ein Wohnprojekt mit anderen Müttern.

### **Was das für Sie bedeutet**

Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, lange bevor das Kind da ist. Es muss klar sein, dass beide verantwortlich sind und jeder das Recht hat, mal länger zu arbeiten. Trauen Sie sich Forderungen zu stellen wie: „Zwei Mal holst du die Kleine ab, drei Mal ich – und in der nächsten Woche ist es umgekehrt.“ Wie bei der Vielleicht-Rückkehrerin ist hier auch das größte Thema die Betreuung.

## Die Dazuverdienerin/der Dazuverdiener (DV)

*Sarah müsste nicht unbedingt „zuverdienen“, doch die gelernte Tischlerin möchte nicht nur den dreijährigen Tim und den Haushalt betreuen. Sarah will beruflich umsatteln und sich als Innenraumberaterin selbstständig machen. Geld ist dabei zweitrangig, es geht zunächst einmal um die eigene Zufriedenheit.*

*Arno will erst einmal mit einem 400-Euro-Job in einem Fotoladen starten, weil er Spaß hat an der Kundenberatung und sich für digitale Fotografie sehr interessiert.*

Wenn Sie sich mit Sarah oder Arno identifizieren können, sind Ihre Leitfragen:

- Was könnten Sie tun, um dazuzuverdienen?
- Ist Selbstständigkeit eine Perspektive für Sie? Was könnten Sie als Selbstständige tun?
- Was wäre auch finanziell ideal für Sie? Oft bleibt bei Selbstständigen und Minijobbern unter dem Strich mehr übrig als bei Frauen und Männern, die bis rund 1.000 Euro dazuverdienen. Lesen Sie dazu das Kapitel über Selbstständigkeit.
- Wie viele Stunden genau möchten und können Sie zum Dazuverdienen aufwenden?
- Wie weit möchten Sie fahren?
- Was müssen weitere Rahmenbedingungen sein?

### Was das für Sie bedeutet

Auch wenn Geld derzeit kein Thema ist, es könnte eines werden: Deshalb sollten Sie immer so planen, dass aus einer Dazuverdiener-tätigkeit etwas Größeres werden kann. Überlegen Sie sich gut, welche Bereiche interessant zum Dazuverdienen sind und wie eine langfris-tige Perspektive dort aussehen könnte.

## Unfreiwillige Wiedereinsteigerin/ unfreiwilliger Wiedereinsteiger (UW)

*Silke arbeitete bis zur Geburt ihrer Tochter als Rechtsanwaltsfachangestellte. Die anschließende Elternzeit dehnte sich auf sieben Jahre aus. Kalt erwischt wurde Silke, als ihr Mann eine Affäre gestand und auf die Scheidung drängte. Silke ist jetzt frisch geschieden, arbeitslos und erhält nur noch ein Jahr vollen Unterhalt. Sie steht unter Druck, einen Job zu finden, ist aber nicht sonderlich motiviert.*

Viele Frauen hadern mit Ihrer Situation und wollen eigentlich gar nicht (voll) arbeiten. Oft war die vor der Berufspause ausgeübte Tätigkeit kein Leidenschaftsberuf, sodass mit dem Wiedereinstieg nicht selten auch eine berufliche Neuorientierung verbunden ist. Das Eigentlich-nicht-Wollen ist leider eine schlechte Voraussetzung, um einen Job zu finden. Aber Frauen (und natürlich auch Männer in ähnlicher Situation) sind durch die neue Gesetzeslage (siehe Kasten „Das neue Unterhaltsrecht“) oft gezwungen zu handeln und für ihr eigenes Ein- und Auskommen zu sorgen. Wenn Sie in so einer Situation sind: Versuchen Sie Klarheit zu gewinnen, was Sie möchten.

Ihre Leitfragen:

- Wie gestaltet sich Ihre Betreuungslage – und damit auch Ihre spezielle Situation vor dem Gesetz?
- Was wollen Sie selbst wirklich? Wenn Sie nicht sicher sind, sollten Sie diesen Punkt klären, z. B. im Rahmen eines Coachings oder einer Berufsfindungsmaßnahme.
- Wenn Sie „müssen“: Was können Sie tun, um sich mit der neuen Situation anzufreunden und handlungsfähig zu werden? Oft ist eine Psychotherapie nötig, um vielleicht erlebte Traumata zu überwinden.
- Welche Berufe und Tätigkeiten kommen für Sie alternativ in Frage?
- Gibt es eine Weiterbildung, die Brücke in einen spannenderen Beruf sein und Ihre Motivation erhöhen könnte?

**INFO: Das neue Unterhaltsrecht**

Kinder bevorzugt – was in der Gesellschaft nur sehr selten gilt, zählt im neuen Unterhaltsrecht seit Januar 2008. Danach stehen Kinder immer vor der Mutter, wenn es um den Unterhalt geht. Auch neue Kinder aus einer neuen Ehe. Das heißt, dass Ehefrauen leer ausgehen können. Auch die Sicherung des Lebensstandards ist nicht mehr garantiert. Erziehende Mütter und Väter können nach dem dritten Lebensjahr ihres Kindes zum Arbeiten verpflichtet werden, sofern es Betreuungsmöglichkeiten und Jobchancen gibt. Im Gesetzestext heißt es dazu: „Ein geschiedener Ehegatte kann von dem anderen wegen der Pflege oder Erziehung eines gemeinschaftlichen Kindes für mindestens drei Jahre nach der Geburt Unterhalt verlangen. Die Dauer verlängert sich, solange und soweit dies der Billigkeit entspricht. Dabei sind die Belange des Kindes und die bestehenden Möglichkeiten der Kinderbetreuung zu berücksichtigen. Die Dauer des Unterhaltsanspruchs verlängert sich darüber hinaus, wenn dies unter Berücksichtigung der Gestaltung von Kinderbetreuung und Erwerbstätigkeit in der Ehe sowie der Dauer der Ehe der Billigkeit entspricht.“ Vieles ist Interpretation und wird durch die aktuelle Gerichtssprechung bestimmt, die in der letzten Zeit oft pro „Frauenarbeit“ entschieden hat. Das Thema ist sehr komplex: Informieren Sie sich deshalb für Ihren konkreten Fall, wenn Sie Fragen haben!

Quelle: [www.unterhalt-2008.de](http://www.unterhalt-2008.de)

Die Situation von Berufsrückkehrerinnen haben Forscher in einer sogenannten Sinus-Studie wissenschaftlich untersucht.

**Die Ergebnisse:**

Die Berufsrückkehr ist kein punktuelles Ereignis, sondern ein Prozess, der sich von den ersten Überlegungen der Frau bis zur erfolgreichen Bewältigung des Berufseintritts in der Regel über mehrere Jahre hinzieht. Für Sie heißt das: Planen Sie langfristig und erwarten Sie nicht zu schnell zu viel.

Nicht die Frau allein, sondern die gesamte Familie ist vom Wiedereinstieg betroffen und beim Wiedereinstieg gefordert. Weit über 80 Prozent der potenziellen Wiedereinsteigerinnen sind verheiratet. Gegen den Partner und ohne seine Unterstützung ist für diese Frauen der Wiedereinstieg kaum zu schaffen. Allerdings geht ein hoher Anteil der von Sinus Sociovision befragten Männer davon aus, dass der Wiedereinstieg der Frau mit ihnen „nichts zu tun“ habe. Für Sie heißt das: Binden Sie Ihren Partner mit ein – er muss genauso verzichten wie Sie. Es geht nicht nur darum, wer das höhere Einkommen hat. Es geht auch um Ihre Unabhängigkeit! Übrigens kann das bei Männern ganz ähnlich sein: Wir kennen einige, deren Vollzeit verdienende Karrierefrau den Wiedereinstieg nicht wirklich unterstützt.

Erwartungen der Frauen und der Arbeitgeber an den Wiedereinstieg passen nicht automatisch zueinander. Das beginnt bei der Arbeitszeit, geht über die Frage der richtigen und notwendigen Weiterqualifikation bis zu den Fragen der „passenden“ Aufgabenprofile für die neue (alte) Kollegin. Für Sie heißt das: Informieren Sie sich über das, was Arbeitgeber erwarten. Gehen Sie Kompromisse ein.

## Aufbautraining: Erste Schritte zum neuen Job

„Mein Mann sagt immer, ich könne so viel, aber ich habe, ehrlich gesagt, Zweifel.“ So etwas hören wir in der Karriereberatung öfter. Frauen, die sich immer für ihre Kinder engagiert haben, ihren Mann unterstützt, in der Schule im Elternbeirat gekämpft oder das durchaus anstrengende Hausaufgabenmanagement betrieben haben, sind unsicher, ob ihre Kenntnisse, ihr Können und ihre Erfahrungen wirklich auf die Praxis übertragbar sind. Für Männer, die aus dem Beruf ausgestiegen sind, gilt das oft weniger. Ihre Ausstiegszeiten sind kürzer. Wenn Männer länger aussteigen, dann haben sie unserer Erfahrung nach ein Hobby, treiben ihre Karriere als Musiker, Künstler oder Kinderfußballtrainer voran. Gesunkene Selbstwertgefühle sind somit wirklich oft ein reines Frauenthema.

Kann ich das? Was kommt auf mich zu? Bin ich dem gewachsen? Frauen, die länger aus dem Berufsleben ausgestiegen sind, haben oft Selbstzweifel. Das berufliche Selbstbewusstsein ist gering. Das kann auch gar nicht anders sein, denn Selbstbewusstsein entsteht in der Interaktion. Nur durch die Rückmeldung von anderen kann es sich aufbauen. Einige brauchen diese Rückmeldungen sehr, andere weniger – niemand jedoch kommt ganz ohne aus. Und hier zeigt sich auch der entscheidende Unterschied zwischen Berufstätigen und „anderen“, ob sie nun aufgrund der Kindererziehung oder wegen einer längeren Arbeitslosigkeit aus dem Jobleben geworfen sind, macht da kaum einen Unterschied.

Berufstätige ziehen Ihr Vertrauen in eigene Fähigkeiten aus dem unausgesprochenen oder ausgesprochenen Feedback. Sie bekommen über ihre Arbeit eine Rückmeldung: vom Chef, von Kunden, Kollegen. Und sei es nur, dass keiner was sagt und alles okay scheint. Seien es nur Gespräche mit Kollegen, die gefühlt auf der gleichen Ebene stehen oder vielleicht höher als sie selbst. Je länger eine Frau – wie



gesagt betrifft dieses Thema eher Frauen – aus dem Beruf ausgestiegen ist, desto niedriger ist der berufliche Selbstwertpegel. Es kann sein, dass das nach außen und für die anderen gar nicht richtig spürbar ist. Denn vielfach zeigt sich ein erheblicher Unterschied zwischen dem Verhalten gegenüber Bekannten, Freunden und dem eigenen Umfeld und dem Verhalten gegenüber „beruflichen Personen“.

Deshalb ist es wichtig, den beruflichen Selbstwert vom privaten Selbstwert zu unterscheiden. Es kann sehr gut sein, dass das Freizeit- und Familienselbstbewusstsein hoch ist. In Ihrem vertrauten Umfeld wirken Sie sicher und überzeugend und sind es oft auch. Nur in einem Unternehmen, wo man sich – oft vor Schlipsträgern und arroganten Karrieretypen – vorstellen, verkaufen, selbstbewusst auftreten muss? Da sieht es anders aus. Es gibt folglich ein Privatego und ein Berufsego, und beide Egos können sehr unterschiedlich stark ausgebildet sein. Dabei ist es gleich, aus welchem Grund Sie aus dem Berufsleben ausgestiegen sind. Ob Kinder, die Pflege der Eltern, Krankheit oder eine Auszeit der Grund dafür war – entscheidend ist vor allem die Dauer. Mit ihr steigt die Entfernung zum Berufsleben und sinkt der Grad, in dem Frau an den eigenen beruflichen Erfolg glaubt.

**INFO:**

Untersuchungen bestätigen: Das Selbstvertrauen von Vollzeitfrauen rutscht schnell in den Keller und muss, wenn es an den Wiedereinstieg geht, oft mühsam wieder ausgegraben werden. Sind die Frauen aber wieder ins Berufsleben zurückgekehrt, stellt mehr als die Hälfte von ihnen positive Veränderungen an sich fest. Das ermittelte das Allensbacher Institut für Demoskopie. Sie fühlen sich besser organisiert als früher, sagen 54 Prozent der befragten Mütter. Fast ebenso viele finden, sie könnten Wichtiges nun besser von Unwichtigem unterscheiden. Und ein Drittel aller Wiedereinsteigerinnen sind überzeugt, sich besser durchsetzen zu können. Auch die Arbeitgeber wurden für diese Studie befragt. Sie stimmen mehrheitlich der Selbsteinschätzung der Frauen zu. Es kann also losgehen!

## Absolvieren Sie ein Ego-Workout

Um sich fit für den Beruf zu machen, sollten Sie deshalb ein berufliches Aufbautraining absolvieren. Denn: Nicht jeder kann von null auf 100 direkt durchstarten. Die Schnelligkeit, mit der der Wiedereinstieg vonstattengehen kann, ist von der Dauer der vorherigen Pause abhängig. Frauen und Männer, die sehr lange aus dem Beruf heraus sind, brauchen länger als Kurzpausierer. Auch der vorherige Job wirkt sich aus: Wer ausschließlich positive Erfahrungen im Beruf gemacht hat, wird schneller wieder an die Vergangenheit anknüpfen können. Doch die Realität sieht oft anders aus: Das Kind oder die Kinder kamen in einer Phase beruflicher Unzufriedenheit, von Langeweile oder sogar Frust. Ganz realistisch betrachtet ist es doch so: Kinder kommen eher selten, wenn beruflich alles top läuft und man auf der Karrierewelle surft. Und wenn das der Fall ist, so ist der Ausstieg meist kurz. Natürlich wirkt sich auch das auf das Berufsge, was Sie so über den Arbeitsmarkt und von Ihren Exkollegen hören. Gerade hat man mal wieder zwei Mütter rausgemobbt? Dass solche Nachrichten die positive Einstellung nicht gerade erhöhen, versteht sich von selbst. Trotzdem sollten Sie sich davon auf keinen Fall beeinflussen lassen. Die Arbeitswelt ist so – aber es gibt auch viele positive Beispiele.

### Test: Wie hoch ist Ihr beruflicher Selbstwertpegel?

Bevor wir mit dem beruflichen Aufbautraining beginnen, prüfen Sie sich einmal selbst. Wo stehen Sie und Ihr Berufsge?

	Stimme absolut zu	Stimme teilweise zu	Stimme nicht zu	Punkte
Ich freue mich total auf neue Aufgaben.				
Ich bin sehr sicher, dass ich meinen Job gut machen werde.				
Ich gehe mit Energie an die Jobsuche.				