

Tipps für Wiedereinsteigerinnen

(Text entnommen der Homepage www.perspektive-wiedereinstieg.de)

Gut vorbereitet loslegen

Für Wiedereinsteigerinnen gibt es viele Hilfsangebote, die Sie nutzen können. Genauso wichtig ist aber die Eigeninitiative.

Es gibt Tage, da erscheint alles so einfach, als müsste man nur loslegen. Und dann wiederum fühlt man sich verzagt und ratlos. Das kennt wohl jeder und gerade vor Situationen, die das Leben verändern, ist es nicht ungewöhnlich, dass die Seelenlage Jojo spielt. Wichtig ist zu wissen, dass es Hilfen und Unterstützung für Sie als Wiedereinsteigerin gibt. Doch auch Sie selbst können aktiv Ihren Wiedereinstieg in Angriff nehmen.

Aktiv ist zum Beispiel jemand, der rechtzeitig mit dem Arbeitgeber/der Arbeitgeberin spricht, um rasch Klarheit zu haben, ob eine Weiterbeschäftigung grundsätzlich möglich ist. In welcher Form – ob in Teilzeit, ob stundenweise – das hängt von den jeweiligen Wünschen und Bedürfnissen aller Beteiligten ab. Wer selbst Vorschläge zu möglichen Arbeitszeitmodellen macht, zeigt sich eigeninitiativ und motiviert – Eigenschaften, die bei Angestellten geschätzt werden. Entwickeln Sie einen "Rückkehrplan" und erkundigen Sie sich nach innerbetrieblichen Weiterbildungsmöglichkeiten.

Wer den Kontakt zum früheren Arbeitgeber/zur früheren Arbeitgeberin verloren hat oder ein anderes Beschäftigungsfeld anstrebt, muss sich aktiv über die Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt informieren, zum Beispiel in den Stellenanzeigen der Zeitung. Von guter Qualität sind die so genannten "Selbstinformationseinrichtungen" der lokalen Agenturen für Arbeit (BIZ) oder die Informationsmöglichkeiten im Internet, wie zum Beispiel [Berufenet](#), [Kursnet](#) und die [Jobbörse](#). Auch eigene Netzwerke sind sehr wichtig – tun Sie im Freundes- und Bekanntenkreis kund, dass und was Sie suchen. "Private Netzwerke werden oft unterschätzt", sagt Heike Hein, Coach und Netzwerkexpertin aus Hamburg.

Dazu gehört selbstverständlich, Kontakte zu pflegen. Reden Sie mit Frauen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Nutzen Sie Beratungsangebote in Ihrer Nähe. Die Agentur für Arbeit vor Ort und andere Beratungsstellen bieten auch Hilfe bei der Bewerbung. Falls gewünscht, hilft man Ihnen bei der Zusammenstellung Ihrer Bewerbungsunterlagen. Meist ist es nötig, den Lebenslauf zu aktualisieren. Wichtig sind auch neue Bewerbungsfotos – lassen Sie sich von einer Vertrauensperson beraten.