



Jutta Schwarz

Wiedereinstieg in den Beruf

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Die Vorbereitungspl

Der Wiedereinstieg in den Job ist eine aufregende Angelegenheit. Damit daraus keine Bauchlandung wird, sondern ein Sprungbrett in eine erfolgreiche berufliche Zukunft, sollten Sie ihn so gut wie möglich vorbereiten.

In diesem Kapitel erfahren Sie u. a., wie Sie

- herausfinden, ob Sie bereit sind für den Neuanfang,

- sich selbst stark machen für den Wiedereinstieg,
- Ihr Familienleben optimal organisieren.

Sind Sie bereit für einen Wiedereinstieg?

Gründe, warum Menschen eine Auszeit vom Job nehmen, gibt es viele. Einige von ihnen basieren auf der eigenen Entscheidung, so z. B. bei der Elternzeit oder einem Sabbatical. Andere wiederum sind äußeren Umständen geschuldet, so z. B. wenn wir den Job verlieren,

weil der Arbeitgeber insolvent ist, oder weil wir schwer krank werden. So vielfältig die Ursachen für einen Ausstieg sind, eines ist ihnen allen gemein: Die Zäsur, die die Aufgabe eines Jobs mit sich bringt, ist immer eine große Veränderung im Leben eines Menschen. Das gleiche gilt, wenn es danach um einen Neustart geht. Auch dieser bedeutet meist größere Umwälzungen.

Beispiel

Anna Meier hat zwei Kinder, drei und fünf Jahre alt. Seit der Geburt ihrer ältesten Tochter hat sie nicht mehr in ihrem Job als

Grafikdesignerin gearbeitet. Nun, nachdem beide Kinder im Kindergarten sind, will sie wieder ins Berufsleben einsteigen und ihr eigenes Geld verdienen. Ihr Mann unterstützt sie bei diesen Überlegungen. Anna zögert jedoch noch: Bekommt sie Kinder und Arbeit unter einen Hut? Hat sie eine Chance, irgendwo in Teilzeit zu arbeiten?

Arne Schäfer hat sich nach einem drohenden Burn-out ein Jahr Auszeit von seinem stressigen Job als Sales Manager genommen. Das Sabbatical geht nun langsam zu Ende und Arne kommt

immer mehr ins Grübeln, ob er seinen alten Beruf überhaupt noch ausüben will. Soll er zurückkehren ins Unternehmen, wo man ihm netterweise seinen Job freigehalten hat, oder sich doch lieber ganz anders orientieren?

Wie bei jeder anderen großen Veränderung geht ein geplanter Neustart ins Berufsleben einher mit positiven, aber auch negativen Gefühlen. Auf der einen Seite fragen wir uns verunsichert, ob wir noch gut oder belastbar genug sind für den Arbeitsalltag. Wir spüren Aufregung und Nervosität, haben vielleicht sogar Schuldgefühle