

# ZURÜCK IN DEN JOB



## Starte deinen erfolgreichen Wiedereinstieg mit mehr Klarheit

Es gibt so viele Möglichkeiten für dich nach der Geburt deines Kindes wieder ins Arbeitsleben zurückzukehren. Das entscheidest du zum Wohle deiner Familie und dir. Wichtig ist, dass du das Gefühl hast, dass es für euer Familiensystem gut ist, also für alle Beteiligten. Von der Vollzeit-Stelle mit Überstunden bis hin zu nicht arbeiten zu gehen, ist alles möglich. Dazwischen gibt es ganz viele verschiedene Ausgestaltungsformen.

**B**ei diesem Dschungel an Möglichkeiten, musst du dich Wohl oder Übel entscheiden. Beginne damit herauszufinden, was du wirklich möchtest. Es gibt zwei große Bereiche, die du dir anschauen kannst:

### MÖCHTEST DU ZUM SELBEN ARBEITGEBER ZURÜCK?

Deine Arbeit gefällt dir und du fühlst dich bei deinem Unternehmen gut aufgehoben? Wirst du beim Wiedereinstieg unterstützt? Dann ist der nächste Schritt die Konkretisierung des Wiedereinstiegs mit einem genauen Datum sowie Arbeitsumfang und Tätigkeitsbeschreibung.

### LIEBÄUGELST DU MIT EINER KÜNDIGUNG?

Deine Arbeit hat dir bereits vor deiner Karenz keine Freude bereitet? Du hast es genossen endlich mal wegzukommen? Vielleicht ist eine negative Aussage vom Unternehmen gefallen oder die Tätigkeit oder Branche ist einfach nicht deine. Ich kann dich beruhigen, da bist du nicht die Einzige!

### WAS BEIDE VARIANTEN GEMEINSAM HABEN?

Du brauchst für dich KLARHEIT, was du willst. Bitte trete erst **danach** in Aktion, d.h. in Gespräche

mit dem Unternehmen gehen oder Bewerbungen schicken, was auch immer du tun möchtest. „Begin with the end in mind“ ist hier wirklich angebracht. Wo also siehst du dich in zwei Jahren. Überlege dir, was du brauchst. Erlaube dir zu träumen und zwar unabhängig davon, was die Gesellschaft von dir erwartet.

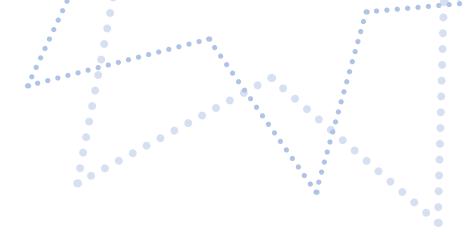
**Ganz wichtig:** Spür in dich rein und finde heraus was DU wirklich willst. Wir fragen unsere Kinder immer „Was wünscht du dir?“ oder spüren jederzeit rein, was sie gerade brauchen. Auf unsere Bedürfnisse und Wünsche vergessen wir dabei viel zu oft. Dabei ist das so wichtig auch herauszufinden, was wir uns wünschen.

### MACH ES WIE PIPI LANGSTRUMPF: „Mach dir die Welt, wie sie dir gefällt.“

Das ist der erste Schritt. Nimm dir dazu gern einen Zettel und Stift und überlege nicht nur im „Kopf“, sondern mach es sichtbar. Folgende Fragen unterstützen dich dabei:

- ★ Welche Tätigkeiten möchtest du ausüben?
- ★ Wie viel Stunden möchtest du idealerweise arbeiten? (unabhängig vom Geld)
- ★ Wie viel kinderfreie Zeit brauchst du zusätzlich zur Arbeit?
- ★ Wie sieht es mit der Kinderbetreuung aus?
- ★ Wie viel Geld möchtest du idealerweise verdienen?
- ★ Von wo aus möchtest du arbeiten?
- ★ Wie sollen deine Kolleg\*innen sein?
- ★ Wie soll deine Führungskraft sein?
- ★ In welchem Umfeld möchtest du arbeiten? (Unternehmen, Organisation, Selbstständig)

Nun, wo du weißt, wo du hin möchtest, überlege dir, was das konkret für dich in der Umsetzung bedeutet. Vielleicht wird nicht alles gleich zu 100% umsetzbar sein. Das ist völlig normal. Überlege dir, was dir die wichtigsten Punkte sind. Unterteile deine Wünsche in „nice to have“ und „Muss“. Wo kannst du dir Unterstützung holen? Welche Dinge kannst du abgeben oder überhaupt liegen lassen?

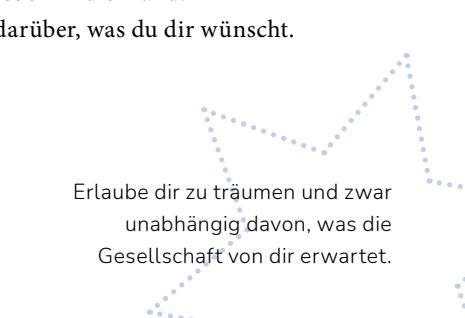


Mach dir z.B. einen idealen Wochenplan, um zu veranschaulichen, wie es denn sein „würde“. Teile dafür die einzelnen Tage in Bereiche ein wie „Früh“ „Vormittag“ etc. und schau, wo du wann was machen möchtest. Alleine das hilft oft schon zu erkennen, wo noch Schwachstellen sind, denen du nachgehen kannst. Tausch dich mit anderen Mamas aus und hol deren Erfahrungswerte ein.

Und zu guter Letzt: Was ist der erste Baby-Schritt, denn du innerhalb der nächsten 72 Stunden machen kannst, um deinen Wiedereinstieg für dich stimmig zu machen?

Das muss nichts Großes sein, kann eine 10 minütige Google-Recherche sein oder ein Gespräch mit einer Freundin. Das was sich für dich passend anfühlt. Überlege dir, an welchem Tag du das machst. Warum so schnell? Durchs Tun erzeugst du einen „Quick Win“, also du freust dich, dass du was geschafft hast und bleibst daher dran am Umsetzen.

Nimm dein Arbeitsleben in die Hand. Starte mit Klarheit darüber, was du dir wünscht.



Erlaube dir zu träumen und zwar unabhängig davon, was die Gesellschaft von dir erwartet.



## KINDERBETREUUNG UND ALLTAG

Mach dir jedenfalls schon frühzeitig Gedanken über die Kinderbetreuung. Hier gibt es viele Möglichkeiten von Oma bis hin zum Kindergarten. Es gibt nicht die eine beste Variante. Am besten verschaffst du dir erstmal einen Überblick über alle Varianten.

Unterschätze nicht, dass es sehr wichtig ist, ob es dir dort gefällt, denn du solltest zu 100% hinter deiner Entscheidung stehen wieder arbeiten zu gehen und gleichzeitig dein Kind in einer guten Betreuung wissen. Nur so kannst du dich dann auf die Arbeit konzentrieren und loslassen.

Besonders essentiell ist es den Wiedereinstieg mit den „betroffenen“ Personen zu besprechen. Auf der einen Seite ist kurz vor dem Wiedereinstieg natürlich das Kind auf die Veränderung vorzubereiten.

Hier bieten sich diverse Bücher an.

Viel früher jedoch sollte ein Gespräch mit dem/der Partner\*in geführt werden. Mögliche Themen können sein: Kinderbetreuung und alles was zum Alltag dazu gehört: putzen, aufräumen, kochen, organisieren. Am besten schreibst du dir alles auf, was aktuell bei euch gemacht wird und von wem. Besprecht dann gemeinsam, wie ihr diese Aufgaben aufteilen oder auch auslagern könnt, und wie ihr euch den gemeinsamen zukünftigen Alltag vorstellt.



### ÜBER MARIE

**Marie Meyer-Marktl** ist Coach für ein erfülltes und erfolgreiches Arbeitsleben. Ihre Vision ist es, dass jede Montagmorgen strahlt und an die Arbeit denkt. Sie unterstützt Personen bei ihrer beruflichen Orientierung sowie Umsetzung, um mehr Freude im Arbeitsleben zu bekommen.

Zu ihrer Webseite:

[www.fulfilment-at-work.at](http://www.fulfilment-at-work.at)



Das werden meist mehrere Gesprächsrunden. So braucht es eine Zeit bis alle Wünsche auf den Tisch liegen, denn oft werden diese erst durch die Formulierung klarer. Hier können die Vorstellungen voneinander abweichen. Es gilt gemeinsame Lösungen zu finden. Das kann manchmal sehr schnell gehen und manchmal sich über mehrere Wochen ziehen.

Kinderbetreuung, Haushalt, Organisation sowie euer Arbeitsleben solltet ihr jedenfalls vorab besprechen, denn nur so ist es möglich sich ohne Zeitdruck auf gemeinsame Lösungswege zu einigen. Startest du den Wiedereinstieg einfach so, sind Konflikte vorprogrammiert. Das tut weder dir, noch deiner/deinem Partner\*in und schon gar nicht deinem Kind gut.

Sucht euch eine verlässliche Kinderbetreuung und klärt alle Themen, die zum Alltag dazu gehören wie kochen, aufräumen und organisieren vor dem Wiedereinstieg. Sonst sind Konflikte vorprogrammiert!

