

Beantworte die folgenden Aussagen ehrlich mit „Ja“ oder „Nein“. Viele „Ja“-Antworten deuten darauf hin, dass du gut vorbereitet bist – viele „Nein“-Antworten zeigen, wo du noch Unterstützung brauchst.

Innere Klarheit & Motivation

- ☐ Ich habe den Wunsch, wieder berufstätig zu sein.
- ☐ Ich weiß, warum ich wieder einsteigen möchte – und was mir wichtig ist.
- ☐ Ich bin offen für Neues und bereit, mich weiterzuentwickeln.
- ☐ Ich habe realistische Erwartungen an den Start (z. B. Einstieg statt Aufstieg).

Kompetenzen & Selbstbild

- ☐ Ich kenne meine Stärken, Fähigkeiten und beruflichen Erfahrungen.
- ☐ Ich weiß, wie ich meine Pause authentisch im Lebenslauf erklären kann.
- ☐ Ich kann meine beruflichen Qualifikationen auf den aktuellen Stand bringen.
- ☐ Ich traue mir zu, mich in neue Aufgaben oder Tools einzuarbeiten.

Bewerbung & Markt

- ☐ Ich kenne passende Jobportale, Netzwerke oder Kontakte in meinem Bereich.
- ☐ Ich habe einen aktuellen Lebenslauf und ein überzeugendes Anschreiben.
- ☐ Ich bin bereit, mich aktiv zu bewerben – auch wenn es herausfordernd wird.
- ☐ Ich weiß, welche Rahmenbedingungen (z. B. Teilzeit, Homeoffice) ich brauche.

Organisation & Alltag

- ☐ Ich habe (oder plane) eine Betreuungslösung für mein(e) Kind(er) / pflegebedürftige(n) Person(en), die meinen beruflichen Start unterstützt.
- ☐ Mein privates Umfeld steht hinter meiner Entscheidung, wieder zu arbeiten.
 - Ich habe mir Gedanken über Zeitmanagement und Fahrzeiten gemacht.
- ☐ Ich weiß, wo ich mir Unterstützung holen kann, wenn es stressig wird.

Auswertung:

12-16 x Ja: Du bist gut vorbereitet – dein Wiedereinstieg hat eine solide Basis. Jetzt geht es an die Umsetzung!

7-11 x Ja: Du bist auf einem guten Weg – ein Coaching oder Beratungsgespräch kann helfen, Unsicherheiten zu klären.

0-6 x Ja: Du hast noch viele offene Fragen. Das ist völlig in Ordnung – nutze Unterstützung, um in kleinen Schritten Klarheit zu gewinnen.