

Diese Punkte helfen dir, den Wiedereinstieg bewusst und gut vorbereitet anzugehen.

Innere Klarheit schaffen

- ☐ Ich weiß, warum ich wieder arbeiten möchte – und was mir beruflich wichtig ist.
- ☐ Ich habe meine Werte, Interessen und Stärken reflektiert.
- ☐ Ich kenne meine persönlichen Grenzen und weiß, was ich (aktuell) leisten kann und will.

Fähigkeiten & Wissen auffrischen

- ☐ Ich habe mir angeschaut, welche Kompetenzen heute gefragt sind.
- ☐ Ich habe meine beruflichen Qualifikationen aktualisiert (z. B. durch Fortbildungen).
- ☐ Ich bin bereit, neue Tools oder Technologien zu lernen, falls nötig.

Bewerbungsunterlagen vorbereiten

- ☐ Mein Lebenslauf ist aktuell und gut strukturiert – inkl. beruflicher Pause.
- ☐ Ich kann meine Elternzeit / Auszeit / berufliche Umorientierung selbstbewusst erklären.
- ☐ Ich habe ein individuelles, überzeugendes Anschreiben vorbereitet.

Auf Gespräche vorbereiten

- ☐ Ich habe meine berufliche Geschichte klar im Kopf und kann sie positiv erzählen.
- ☐ Ich kenne typische Fragen im Vorstellungsgespräch – und wie ich souverän antworte.
- ☐ Ich kann meine Gehaltsvorstellungen und Rahmenbedingungen realistisch benennen.

Netzwerk aktivieren

- ☐ Ich habe mich mit früheren Kolleg:innen oder Kontakten vernetzt.
- ☐ Ich nutze Plattformen wie LinkedIn, um sichtbar zu werden.
- ☐ Ich weiß, wo ich Unterstützung finde (z.B. durch Coaching, Beratungsstellen oder Elternnetzwerke).

Organisation & Balance

- ☐ Ich habe meine familiäre und alltägliche Situation gut strukturiert.
- ☐ Ich plane Pufferzeiten für KiTa-Eingewöhnung, Übergänge oder Unerwartetes ein.
- ☐ Ich achte bewusst auf meine Energie, Pausen und Grenzen – auch nach dem Einstieg.

Auswertung:

Zähle deine „Häkchen“ – je mehr du setzen kannst, desto klarer und motivierter kannst du starten. Fehlt noch etwas? Kein Problem: Jeder Schritt zählt – und du musst nicht alles allein schaffen.