

Marion Kaminski • Juliane Schall
Thymian Immler

Ich bin wieder da!

*Erfolgreicher Neueinstieg
nach der Babypause*

Signum Wirtschaftsverlag

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	17
Was Leben heute bedeutet	19
Strategieschritt 1	
Positionsbestimmung	53
Die Macht der inneren Bilder	64
Lebensmodelle	65
<i>Die Rebellin</i>	66
<i>Die Entscheiderin</i>	67
<i>Die Macherin</i>	67
<i>Die Prüferin</i>	68
Persönliche Positionsbestimmung	72
Strategieschritt 2	
Die innere Kraft entdecken	75
Unerledigtes aufarbeiten	80
Zweifel besiegen	87
Die Angst vor Fehlern überwinden	88
Handlungskompetenz	90
Realitätssinn entwickeln	95

Strategieschritt 3

Visionen entwickeln 97

Die kindliche Vision.	99
Weibliche Visionen	100
Noch einmal träumen.	101
Visualisieren Sie Ihre Zukunft.	105
Das Bild entschlüsseln.	109
Die Vision zurückverfolgen.	113

Strategieschritt 4

Emotionale Stolpersteine meistern 119

Wie unser Gehirn arbeitet	121
<i>Den Weg skizzieren.</i>	121
<i>Den Verstand zu Wort kommen lassen.</i>	122
<i>Den Weg einteilen.</i>	123
Stolpersteine auf dem Weg.	125
<i>Partnerschaft.</i>	125
<i>Familie.</i>	133
<i>Schuldgefühle.</i>	134
<i>Haushalt.</i>	136

Strategieschritt 5

Sich beruflich neu orientieren 141

Bestandsaufnahme zur beruflichen Neuorientierung	143
<i>Kenntnisse und Wissen.</i>	144
<i>Berufliche Erfahrungen.</i>	146
<i>Persönliche Stärken.</i>	150
<i>Interessen und Begeisterung.</i>	158
<i>Die Kombination Ihrer Ressourcen.</i>	160
Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.	162
Das Risiko der Abhängigkeit	166

Strategieschritt 6	
Entscheidungsfähigkeit entwickeln	169
Entscheidungsfindung	171
Das Prinzip »Sowohl als auch«	172
Das Prinzip »Sowohl als auch« durch flexible Arbeitszeitmodelle	174
Job-Sharing und Job-Splitting	176
Selbstständigkeit	178
Methoden und Übungen für die Entscheidungsfindung	182
»Die innere Waage«	182
<i>Botschaften der Träume</i>	183
<i>Auf den Körper hören</i>	183
<i>Phantasieren</i>	186
<i>Prioritäten setzen - Werteskala und Entscheidungstabelle</i>	188
<i>Das Gespräch</i>	191
 Exkurs	
Ein Blick über den Tellerrand	193
 Vereinbarkeit von Beruf und Familie	195
<i>Dänemark</i>	195
<i>Frankreich</i>	197
<i>Ungarn</i>	201
Was bedeutet das für uns?	202
Berufs rückkehrerinnen - eine Übersicht	208

Strategieschritt 7

Kinderbetreuung 211

Die Bedeutung der Kinderbetreuung	213
Kleinkinderbetreuung	213
<i>Die Kinderkrippe.</i>	215
<i>Die Tagesmutter.</i>	217
<i>Initiativkindergarten für Kleinkinder.</i>	220
<i>Städtischer Kindergarten und Nachbarschaftshilfe</i> .	221
<i>Das Au-pair-Modell.</i>	223
Schule und Schulbetreuung	225
<i>Der Schulhort.</i>	225
<i>Die Ganztagschule.</i>	226
<i>Das Internat.</i>	227

Strategieschritt 8

Der gelungene Einstieg 231

Das realistische Ziel	233
Der Kompromiss	234
Die inneren Partner	237
<i>Der innere Kritiker.</i>	238
<i>Die innere Mutter.</i>	239
<i>Das verletzte innere Schulkind</i>	240
<i>Das geniale innere Kind.</i>	240
Tipps für den beruflichen Neubeginn	241
<i>Kontakt zum Beruf aufrechterhalten.</i>	241
<i>Denken Sie in Möglichkeiten.</i>	243
<i>Strukturen der Arbeitswelt durchschauen.</i>	246
<i>Die Anfangsphase bewusst gestalten - zu Hause</i> <i>und im Job.</i>	249
<i>Positives Denken.</i>	252

Literaturverzeichnis	255
--------------------------------	-----