

Elke Homburg

Zurück in den Job

So meistern Mütter ihr berufliches Comeback

REDLINE WIRTSCHAFT

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1. Das kann doch nicht alles gewesen sein ...	
Eine Standortbestimmung	11
1.1 Auf zu neuen Ufern	12
Richtlinien zur Elternzeit.....	13
1.2 Im Land der Rabenmütter	14
Wie zufrieden sind deutsche Mütter?.....	17
1.3 Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung - Teill	17
<i>Test- Bin ich reif für das berufliche Comeback?</i>	17
1.4 Strategien gegen das schlechte Gewissen oder Umbruch als Chance	21
1.5 Zeit für den Aufbruch - Frauen erzählen	25
1.6 Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung - Teil II	27
<i>Test - Wie soll mein berufliches Comeback aussehen?</i>	28
2. Den Boden bereiten. Die Familie überzeugen, Kinderbetreuung organisieren, für Entlastung sorgen.	31
2.1 Die Familie überzeugen	31
Ruhe nach dem Sturm - die Männer erzählen.....	33
... und die Kinder erzählen.....	34
2.2 Kinderbetreuung	35
Betreuung für Kinder unter drei Jahren.....	37
Betreuung für Kinder von 3 bis 6 Jahren.....	42
Betreuung für Schulkinder.....	43
Wenn alle Stricke reißen.....	44
2.3 Zeitmanagement im Haushalt - Zeiträuber beseitigen, Aufgaben delegiere	47
Arbeitsbereich Haushalt.....	49

Arbeitsbereich Kindererziehung.....	56
2.4 Work-Life-Balance- damit Ihnen die Puste nicht ausgeht.....	58
3. Jetzt bin ich dran! Die Orientierungsphase.....	61
3.1 Familienzeit - Karriereknick oder zweite Chance?.....	61
Aller Neuanfang ist schwer.....	63
3.2 Förderung für Berufsrückkehrerinnen.....	64
Wer ist Berufsrückkehrerin?.....	65
Voraussetzungen für Förderung (Wer, Was, Wie).....	66
3.3 Gedanken sortieren, Pläne schmieden und Strategien verfolgen.....	68
Erste Adresse für Berufsrückkehrerinnen: Die Beauftragte für Chancengleichheit.....	68
Profil der Stärken und Interessen.....	70
<i>Test - Werden Sie sich klar über Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten! ...</i>	70
Pfade im Fortbildungsdschungel.....	75
3.4 Nägel mit Köpfen machen.....	78
Das Infogespräch mit der Arbeitsberaterin.....	78
Ich nehme meine Fortbildung selbst in die Hand.....	80
Übungsplattform Ehrenamt.....	81
Erfahrungen sammeln im Praktikum.....	82
Ziele auf dem Weg.....	82
<i>Test - Was sind meine Ziele?.....</i>	83
3.5 Ich will meine Träume nicht nur träumen, ich will sie auch erleben.....	84
Die Familienzeit als Sprungbrett für den Traumjob - Frauen erzählen.....	84
4. Jetzt wird's ernst. Die Bewerbungsphase.....	93
4.1 Wo gibt es Jobs?.....	93
Arbeitsagentur.....	94
Stellenanzeigen.....	94
Internetrecherche.....	95
4.2 Das Selbstbewusstsein stärken.....	96
Jetzt weiß ich, was ich kann - mein persönliches Kompetenzprofil	98

Fachkompetenz.....	98
Soziale Kompetenzen = Familienkompetenzen.....	99
4.3 Die erfolgreiche Bewerbung.....	104
Passe ich zum Unternehmen?.....	104
Was gehört in die Bewerbungsmappe?.....	106
Online-Bewerbungen.....	114
Wer sich kennt, der hilft sich ... Der inoffizielle Arbeitsmarkt	115
Die Flucht nach vorn - Initiativbewerbungen.....	118
Die Bewerbung ist auf dem Weg.....	120
4.4 Das Vorstellungsgespräch.....	120
Vorbereitung.....	121
Fragen zum Lebenslauf.....	121
Fragen zum Ausbildungshintergrund und zum Berufseinstieg	123
Fragen zur Bewerbung.....	124
Styling.....	128
Warming-up.....	128
Stimme und Körpersprache.....	129
Gesprächsverhalten.....	129
Ich hab den Job!.....	130
Wir wünschen Ihnen alles Gute ... Vom Umgang mit Absagen.	130
4.5 Zeitarbeit als Sprungbrett in den Job.....	133
5. Der sanfte Einstieg. Von Teilzeitstellen, Minijobs und flexiblen Jobmodellen.....	135
5.1 Pro und contra Teilzeit.....	135
Teilzeitstellen sind Mangelware.....	136
Teilzeit und Karriereknick.....	137
Teilzeit-Karriere ist machbar.....	138
5.2 Das Recht auf Teilzeit.....	138
Teilzeitarbeit im Arbeitsrecht.....	139
5.3 Teilzeit-Modelle.....	140
Job-Sharing.....	141
Telearbeit.....	141
Teilzeit in Kombination mit selbstständiger Tätigkeit.....	142
Freie Mitarbeit.....	143

5.4 Der Minijob oder die so genannte „geringfügige Beschäftigung“	144
Minijobs in privaten Haushalten.....	146
5.5 Die Arbeit der Zukunft ist teilbar ... Familienfreundlichkeit im Betrieb durch flexible Job-Modelle	148
Familienfreundlichkeit rechnet sich.....	149
6. Selbst ist die Frau ... Selbstständigkeit als Alternative zum Angestelltendasein	151
6.1 Bin ich zur Unternehmerin geboren?	151
Ohne gewisse Tugenden geht es nicht.....	152
6.2 Unternehmerinnen in Deutschland - Frauen gründen anders	153
Lust und Frust in der eigenen Firma. Frauen erzählen.....	155
6.3 Gründen aus der Arbeitslosigkeit. Ich-AG oder Überbrückungsgeld?	158
Überbrückungsgeld.....	158
Ich-AG.....	159
6.4 Erste Hilfe für Gründerinnen	160
Anlaufstellen.....	160
Mentoring.....	165
Coaching.....	165
Erfolgsteams.....	166
6.5 Von der Idee zum Konzept	167
Stolpersteine für Gründer.....	167
Gründen im Team.....	170
Der Businessplan.....	171
Alternativen zur eigenen Geschäftsidee:	
Franchising & Direktvertrieb.....	175
6.6 Gründerinnengeschichten	177
6.7 Die Familie im Rücken oder die Familie im Nacken?	183
Arbeiten im Home-Office - Ein Raum für mich allein.....	185
6.8 Ran an die Kunden!	188
Netzwerken für Unternehmerinnen.....	190
7. Service. Adressen, Buch- und Linktipps	193