

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 – Teil I	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