

Doris Bürger

Neuer Start ins Berufsleben

Erfolgreiche Strategien für den
Wiedereinstieg

Hilfe zur Selbsthilfe
für Frauen

Rasch und Röhrling Verlag

Inhalt

Vorwort 9

1. Warum der Ausstieg für den Einstieg so wichtig ist 13

Ich mach 'ne Pause wg. Baby 15

Gibt es eine Garantie für einen Arbeitsplatz? 18

Mir wurde gekündigt 20

2. Standortbeschreibung oder Was will ich eigentlich? 23

Will ich wirklich wieder berufstätig werden
(Checkliste)? 25

Warum will ich wieder berufstätig sein (Checkliste)? 26

Was ist mir am Arbeitsplatz am wichtigsten
(Checkliste)? 30

Welche Erwartungen habe ich an meine Berufs-
tätigkeit? 32

In welchem Beruf will ich arbeiten? 34

Will ich einen Voll- oder einen Teilzeitjob? 35

Teilzeitbeschäftigungen (Checkliste) 41

Festangestellt, nein danke 51

Ich will mich selbständig machen (Fragebogen-Test) 54

3. Analyse meiner beruflichen Situation 61

Was bietet mir der Arbeitsmarkt? 62

Was kann ich? 63

Welche Ausbildung habe ich? 66
Ist mein Berufswissen noch up to date? 67
Wie sind die Chancen in meiner
alten Branche? 68

4. Ist-Zustand meiner privaten Situation 70
Was sagt mein Partner zu meinem Berufswunsch? 72
Sind berufstätige Frauen schlechtere Mütter
und Partnerinnen? 74
Wie organisiere ich Haushalt und Beruf? 79
Sind die Kinder/Haustiere gut versorgt? 82
Auf was kann/muß ich wegen eines Jobs
verzichten? 85

5. Wie konkretisiere ich meine Ziele? 88
Meßbare und definierbare Vorstellungen 89

6. Persönliche Prioritäten setzen 92
Wer ist in meinem Leben wichtig? 93
Was ist in meinem Leben wichtig? 95

7. Berufliche Ziele abstecken 97
Herausfordernde, aber nicht unrealistische
Wünsche 98
Warum eine Idee und der Glaube daran Berge
versetzen können 101
Der Weg ist das Ziel – über Energie
und Motivation 103

**8. Wie organisiere ich mich selbst, um mein Ziel
zu erreichen? 106**
Sich Zeit nehmen für bestimmte Aktivitäten 107
Unterbrechungs-/Störversuche 109
Hindernisse bewältigen und Krisen meistern 110
Hilfe muß man wollen 113

9. Was kann ich tun, um mein Ziel zu erreichen? 115

Mein Selbstbewußtsein ist gleich Null 116

Selbstvertrauen kann man lernen oder

Der Weg der kleinen Schritte 119

10. Welche Rechte habe ich? 121

Das sagt das Gesetz 123

Hier kann der Staat mir helfen 124

11. So erhöhe ich meine Marktchancen 128

Selbstsicherheit steigert Selbstwertgefühl 129

Fort- und Weiterbildung, aber nicht um jeden Preis
(Checkliste) 131

Was wird auf dem Stellenmarkt gefordert? 133

12. Sechs wichtige Schritte, um an einen Job zu kommen 135

Bewerbung auf Anzeigen 135

Eigeninserate 137

Initiativbewerbung 138

Eigenwerbung 139

Vermittlung durchs Arbeitsamt 140

Private Vermittler 141

13. So verkaufe ich mich am besten 142

Die Bewerbung ist meine Visitenkarte 143

Das Vorstellungsgespräch ist mein Entree 146

Absagen nutze ich positiv 149

Fehler machen klug: Rollenspiele zum

Bessermachen 150

14. Wissen ist Macht 152

Adressen und Telefonnummern von

Informationsstellen in Deutschland, Österreich

und der Schweiz (Frauenbeauftragte und Gleichstellungsstellen, Beratungsstellen Frau und Beruf, Ministerien, Behörden, sonstige Institutionen, Verbände, Gewerkschaften, Netzwerke)