

# Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg von der Gleichstellungs-Stelle für die Erzdiözese Bamberg



- **Kontakte zu Vorgesetzten und Kollegen/-innen halten und pflegen während der beruflichen Pause**
  - Gelegentlich anrufen oder zu einem vereinbarten Termin vorbeikommen, um sich nach Neuigkeiten erkundigen
  - Evtl. Patenschaftsprogramm nutzen
  - Teilnahme an Adventsfeiern, Sommerfest o.ä.
- **Fachlich auf dem Laufenden bleiben**
  - Entsprechende Newsletter und Homepage nutzen
  - Evtl. Fortbildungen nutzen oder an internen Schulungen teilnehmen
- **Eigene Einstellung zum beruflichen Wiedereinstieg klären**
  - Eigene Motive, Stellenwert von Arbeit klären
  - Eigene Rollenvorstellungen hinterfragen
  - Haltung zur Vereinbarkeit von Familien und Beruf überdenken
- **Bestandsaufnahme der beruflichen und privaten Stärken und Schwächen**
  - Neue Qualifikationen durch Familienarbeit in Überlegungen einbeziehen
  - Veränderungen in der fachlichen Qualifikation bedenken
- **Berufliche Einsatzbereitschaft klären**
  - Umfang der gewünschten Arbeitszeit (Minimalforderung, Maximalforderung) klären
  - Lage der gewünschten Arbeitszeit (Optimale Lösung, Kompromissbereitschaft bis wohin?) bedenken

- **Kinderbetreuung klären, Netzwerk aufbauen**
  - Kinderbetreuung im Regelfall (sich rechtzeitig um einen Krippen- oder KitaPlatz kümmern)
  - Kinderbetreuung in Ausnahmefällen, z.B. bei Krankheit oder bei Ausnahmeterminen (Verwandte, Nachbarn/-innen, andere Mütter und Väter ansprechen..)
  
- **Berufliche und private Ziele festlegen**
  - Kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele festlegen
  - Prioritäten setzen
  
- **Informationen einholen**
  - Eigene Rechte und Pflichten kennenlernen
  - Unterstützungsmöglichkeiten nutzen
  
- **Kommunikation mit dem Arbeitgeber, dem/der Vorgesetzten**
  - Möglichst frühzeitig den Kontakt aufnehmen
  - Rückkehrgespräch führen
  - Eigene Interessen klar vertreten, aber auch Kompromissbereitschaft signalisieren
  - Eigene Wünsche über Datum und Umfang des beruflichen Wiedereinstiegs schriftlich formulieren
  
- **Kommunikation in der Familie**
  - Wünsche klar formulieren
  - Delegieren von Aufgaben
  - Familienzeiten, Paarzeiten einplanen
  - Grenzen setzen
  
- **Selbstfürsorge ernst nehmen**
  - Auch kleine Erfolge wahrnehmen und feiern
  - Zeit für sich selbst einplanen
  - Realistische Erwartungen an sich stellen
  - Nobody is perfect!

Gleichstellungsbeauftragte für die Erzdiözese  
Bamberg  
Andrea Krapf

Erzbischöfliches Ordinariat Bamberg  
Domplatz 4  
96049 Bamberg  
Tel.: (0951) 502 1630  
mailto:andrea.krapf@erzbistum-bamberg.de

