

# Inhaltsverzeichnis

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

Arbeitsbereich Kindererziehung .....	56
<b>2.4 Work-Life-Balance – damit Ihnen die Puste nicht ausgeht ...</b> .....	58
<b>3. Jetzt bin ich dran! Die Orientierungsphase</b> .....	61
<b>3.1 Familienzeit – Karriereknick oder zweite Chance?</b> .....	61
Aller Neuanfang ist schwer .....	63
<b>3.2 Förderung für Berufsrückkehrerinnen</b> .....	64
Wer ist Berufsrückkehrerin? .....	65
Voraussetzungen für Förderung (Wer, Was, Wie) .....	66
<b>3.3 Gedanken sortieren, Pläne schmieden und Strategien verfolgen</b> .....	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
<b>3.4 Nägel mit Köpfen machen</b> .....	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
<b>3.5 Ich will meine Träume nicht nur träumen, ich will sie auch erleben ...</b> .....	84
Die Familienzeit als Sprungbrett für den Traumjob – Frauen erzählen .....	84
<b>4. Jetzt wird's ernst. Die Bewerbungsphase</b> .....	93
<b>4.1 Wo gibt es Jobs?</b> .....	93
Arbeitsagentur .....	94
Stellenanzeigen .....	94
Internetrecherche .....	95
<b>4.2 Das Selbstbewusstsein stärken</b> .....	96
Jetzt weiß ich, was ich kann – mein persönliches Kompetenzprofil	98

Fachkompetenz .....	98
Soziale Kompetenzen = Familienkompetenzen .....	99
<b>4.3 Die erfolgreiche Bewerbung .....</b>	<b>104</b>
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
<b>4.4 Das Vorstellungsgespräch .....</b>	<b>120</b>
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
<b>4.5 Zeitarbeit als Sprungbrett in den Job .....</b>	<b>133</b>
<b>5. Der sanfte Einstieg. Von Teilzeitstellen, Minijobs und flexiblen Jobmodellen .....</b>	<b>135</b>
<b>5.1 Pro und contra Teilzeit .....</b>	<b>135</b>
Teilzeitstellen sind Mangelware .....	136
Teilzeit und Karriereknick .....	137
Teilzeit-Karriere ist machbar .....	138
<b>5.2 Das Recht auf Teilzeit .....</b>	<b>138</b>
Teilzeitarbeit im Arbeitsrecht .....	139
<b>5.3 Teilzeit-Modelle .....</b>	<b>140</b>
Job-Sharing .....	141
Telearbeit .....	141
Teilzeit in Kombination mit selbstständiger Tätigkeit .....	142
Freie Mitarbeit .....	143

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