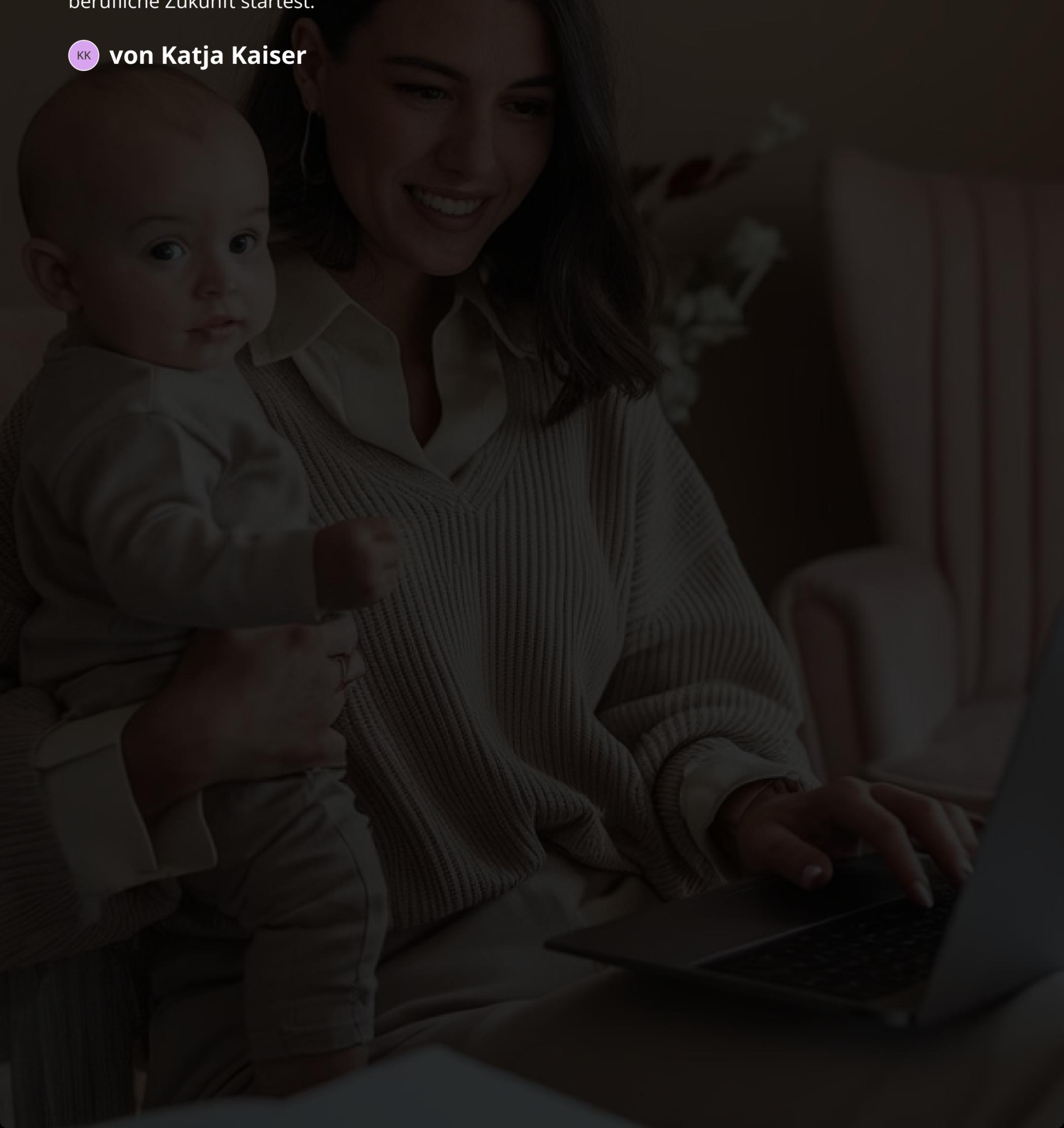


Erfolgreich durch die Elternzeit: Dein Leitfaden für berufliche Entwicklung

Dieser Leitfaden unterstützt berufstätige Mütter dabei, ihre Elternzeit optimal zu nutzen und gleichzeitig ihre Karriere voranzutreiben. Von der Vorbereitung auf die Elternzeit bis zum erfolgreichen Wiedereinstieg in den Beruf erhältst du praktische Tipps und Strategien, um sowohl als erfolgreiche Karrierefrau als auch liebevolle Mutter zu glänzen. Entdecke, wie du in dieser besonderen Lebensphase sichtbar bleibst, deine Fähigkeiten weiterentwickelst und selbstbewusst in deine berufliche Zukunft startest.

 **von Katja Kaiser**



Inhaltsverzeichnis

Vor der Elternzeit

1

- Vorbereitung auf die Elternzeit: Das Austrittsgespräch
- Netzwerke pflegen: Gespräche mit Mentoren und Schlüsselpersonen

2

Während der Elternzeit

- Sichtbar bleiben während der Elternzeit
- Weiterbildung während der Elternzeit
- Karriereziele reflektieren - Eine besondere Zeit für Neuorientierung
- Flexible Arbeitszeitmodelle erkunden
- Stärke dein Selbstbewusstsein
- Aktualisierung des Lebenslaufs
- Vorbereitung auf Eintrittsgespräche
- Kinderbetreuung organisieren
- Dein nächster Karriereschritt leicht gemacht
- Das Beste kommt zum Schluss

Vorbereitung auf die Elternzeit: Das Austrittsgespräch

Ein gut vorbereitetes Austrittsgespräch ist der Schlüssel zu einem reibungslosen Übergang in die Elternzeit. Es bietet dir die Gelegenheit, deine bisherigen Leistungen hervorzuheben, deine Zukunftspläne zu skizzieren und ein qualifiziertes Zwischenzeugnis anzufordern. Bereite dich gründlich vor, indem du deine Erfolge und Beiträge zum Unternehmen dokumentierst.

Diskutiere offen über deine Erwartungen bezüglich der Rückkehr und mögliche flexible Arbeitsmodelle. Frage nach Möglichkeiten, während der Elternzeit in Kontakt zu bleiben, sei es durch gelegentliche Updates oder die Teilnahme an wichtigen Meetings. Vielleicht kannst du auch den Firmen-Laptop während deiner Elternzeit nutzen, um bei Bedarf auf wichtige Informationen zugreifen und in Verbindung bleiben zu können. Das zeigt dein anhaltendes Engagement und erleichtert später den Wiedereinstieg.

1

Vorbereitung

Sammele deine Erfolge und Beiträge, formuliere deine Ziele für die Elternzeit und die Rückkehr. Bereite den Antrag für ein qualifiziertes Zwischenzeugnis vor.

2

Durchführung

Führe das Gespräch in einer positiven Atmosphäre, betone deine Leistungen, Ziele und deine Verbundenheit mit dem Unternehmen.

3

Nachbereitung

Fasse die besprochenen Punkte schriftlich zusammen und sende eine Dankesnachricht an deinen Vorgesetzten.

Netzwerke pflegen: Gespräche mit Mentoren und Schlüsselpersonen

Nutze die Zeit vor deiner Elternzeit, um wichtige Gespräche mit Mentoren und Schlüsselpersonen in deinem beruflichen Umfeld zu führen. Diese Kontakte können dir wertvolle Einblicke und Unterstützung für deine Karriereentwicklung bieten, auch während du dich um dein Kind kümmerst.

Informiere deine Mentoren über deine Pläne und frage nach ihren Empfehlungen, wie du während der Elternzeit am Ball bleiben kannst. Diskutiere mögliche Projekte oder Aufgaben, die du flexibel von zu Hause aus übernehmen könntest. Erkundige dich auch nach potentiellen Rückkehrstellen oder neuen Möglichkeiten, die sich in deiner Abwesenheit ergeben könnten.



Netzwerk aktivieren

Pflege aktiv deine beruflichen Kontakte und informiere sie über deine Pläne.



Mentoren einbinden

Hole dir Unterstützung bei erfahrenen Kollegen oder Branchenexperten.



Chancen erkunden

Bleibe offen für neue Möglichkeiten und potentielle Rückkehrstellen.

Sichtbar bleiben während der Elternzeit

Auch wenn du dich in der Elternzeit primär um dein Kind kümmerst, ist es wichtig, beruflich sichtbar zu bleiben. Das erleichtert nicht nur den späteren Wiedereinstieg, sondern hält dich auch auf dem Laufenden über Entwicklungen in deinem Berufsfeld.

Nutze soziale Medien wie LinkedIn, um regelmäßig Updates zu teilen oder interessante Artikel aus deiner Branche zu kommentieren. Erwäge das Schreiben von Gastbeiträgen für Fachblogs oder die Teilnahme an Online-Konferenzen. Bleib in Kontakt mit Kollegen und informiere dich über wichtige Unternehmensneuerungen.

Online Präsenz

Pflege dein LinkedIn-Profil und teile regelmäßig relevante Inhalte aus deiner Branche.

Fachliche Beiträge

Verfasse Gastbeiträge für Blogs oder Fachzeitschriften, um dein Expertenwissen zu demonstrieren.

Networking

Nimm an virtuellen Branchenveranstaltungen teil und pflege dein berufliches Netzwerk.

Unternehmensupdates

Bleib über wichtige Entwicklungen in deinem Unternehmen informiert. Kommentiere oder like sie.

Weiterbildung während der Elternzeit

Die Elternzeit bietet eine einzigartige Gelegenheit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Nutze flexible Online-Kurse oder Webinare, um deine Fähigkeiten zu erweitern oder neue Kompetenzen zu erwerben. Viele Plattformen wie Coursera, edX oder LinkedIn Learning bieten eine Vielzahl von Kursen an, die du in deinem eigenen Tempo absolvieren kannst.

Konzentriere dich auf Fähigkeiten, die in deiner Branche besonders gefragt sind oder die dir bei deinem Wiedereinstieg einen Wettbewerbsvorteil verschaffen könnten. Denke auch über Zertifizierungen nach, die deine Expertise in bestimmten Bereichen belegen.

Dokumentiere deine Lernfortschritte sorgfältig, um sie später in deinem Lebenslauf und bei Vorstellungsgesprächen präsentieren zu können.

Karriereziele reflektieren - Eine besondere Zeit für Neuorientierung

Die Elternzeit bietet eine einzigartige Gelegenheit, innezuhalten und die eigenen Karriereziele bewusst zu überdenken. Nutze diese Phase des Umbruchs, um deine berufliche Zukunft aktiv zu gestalten.

1

Standortbestimmung

Analysiere deine bisherige Karriere: Was hat dir besondere Freude bereitet? Welche Erfolge hast du erzielt? Welche Aspekte deiner Arbeit würdest du gerne ändern?

2

Zukunftsvision entwickeln

Entwirf ein klares Bild deiner idealen beruflichen Zukunft: Welche Rolle strebst du an? Wie soll dein Arbeitsalltag aussehen? Welche Werte sind dir wichtig?

3

Stärken und Ressourcen analysieren

Identifiziere deine Stärken und persönlichen Ressourcen: Welche Fähigkeiten bringst du mit? Auf welche Ressourcen kannst du dich verlassen?

4

Konkrete Schritte planen

Entwickle einen realistischen Aktionsplan: Welche Schritte sind notwendig? Welche Unterstützung könnte hilfreich sein? Wie lässt sich der Plan mit der Familie vereinbaren?

Wichtig zu wissen: Manchmal braucht es den Blick von außen, um verborgene Potenziale, Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen. Ein erfahrener Karrierecoach hilft dir, neue Perspektiven zu gewinnen, deine Ziele klar zu definieren und vor allem ins Handeln zu kommen. Mit professioneller Begleitung erhältst du konkrete Strategien, die dir den Weg weisen, und stärkst dein Selbstbewusstsein, um deine Pläne mit Klarheit und Überzeugung umzusetzen – für einen erfolgreichen Wiedereinstieg.

Flexible Arbeitsmodelle erkunden

Bei der Planung deines Wiedereinstiegs ist es wichtig, verschiedene flexible Arbeitsmodelle in Betracht zu ziehen. Viele Unternehmen bieten heute Optionen wie Teilzeit, Jobsharing oder Home-Office an. Informiere dich über die Möglichkeiten in deinem Unternehmen und überlege, welches Modell am besten zu deiner familiären Situation passt.

Bereite konkrete Vorschläge vor, wie du deine Aufgaben in einem flexiblen Modell effektiv erfüllen kannst. Zeige Bereitschaft, kreative Lösungen zu finden, die sowohl deinen beruflichen Ambitionen als auch deinen familiären Verpflichtungen gerecht werden. Denke auch darüber nach, wie du deine Produktivität und Erreichbarkeit in einem flexiblen Arbeitsmodell sicherstellen kannst.

Teilzeit

Mit reduzierten Wochenstunden gewinnst du mehr Flexibilität für dein Privatleben. Diskutiere mögliche Arbeitszeitmodelle und wie du deine Aufgaben effizient in der verfügbaren Zeit erledigen kannst.

Jobsharing

Teile dir eine Vollzeitstelle mit einer Kollegin. Dies erfordert gute Kommunikation und Koordination, bietet aber hohe Flexibilität und die Möglichkeit, von den Stärken beider Partner zu profitieren.

Home-Office

Arbeite teilweise oder vollständig von zu Hause aus. Plane, wie du einen produktiven Arbeitsplatz einrichten und klare Grenzen zwischen Arbeit und Familienleben ziehen kannst.

Stärke dein Selbstbewusstsein durch neue Glaubenssätze

Unsere Glaubenssätze prägen maßgeblich unser Selbstbewusstsein und unseren Erfolg. Durch bewusstes Umformulieren können wir negative Muster durchbrechen. Besonders während der Elternzeit ist es wichtig, hinderliche Gedanken zu erkennen und in stärkende Überzeugungen umzuwandeln.

 **Von "Es ist egoistisch, meine Karriere während der Elternzeit voranzutreiben"**

✨ Zu: "Indem ich meine Ziele verfolge, bin ich ein positives Vorbild für meine Kinder und fördere unser gemeinsames Wohl."

 **Von "Ich kann jetzt nicht neu anfangen und mich umorientieren"**

✨ Zu: "Die Elternzeit ist eine großartige Gelegenheit, meine Ziele neu zu definieren und mich beruflich weiterzuentwickeln."

So gehst du vor:

1

1. Identifiziere deinen hinderlichen Glaubenssatz

Führe ein Gedanken-Tagebuch und notiere dir eine Woche lang alle negativen Selbstgespräche. Achte besonders auf wiederkehrende Muster und Situationen, in denen diese Gedanken auftreten. Markiere die Glaubenssätze, die dich am meisten einschränken.

2

2. Hinterfrage die Aussage

Stelle dir wichtige Fragen: Woher kommt dieser Glaubenssatz? Welche Beweise gibt es dafür oder dagegen? Wie würde eine gute Freundin diese Situation bewerten? Sammle konkrete Gegenbeispiele aus deinem Leben, die zeigen, dass dieser Glaubenssatz nicht der Wahrheit entspricht.

3

3. Formuliere eine stärkende Alternative und übe sie täglich

Entwickle positive, realistische Alternativen. Diese sollten in der Gegenwart formuliert sein und sich authentisch anfühlen. Verbinde sie mit konkreten Beispielen aus deinem Leben. Zum Beispiel: "Ich bringe wertvolle neue Perspektiven und Kompetenzen aus der Elternzeit mit, wie verbesserte Organisationsfähigkeit und Multitasking."

Neben der hier vorgestellten Methode gibt es noch viele weitere wirksame Übungen und Strategien zur Stärkung deines Selbstbewusstseins. Ein erfahrener Coach kann dir dabei helfen, die für dich passenden Techniken zu entdecken und anzuwenden. So kannst du neue Perspektiven gewinnen und dein Selbstvertrauen nachhaltig aufbauen.

Aktualisierung des Lebenslaufs: Erfolge hervorheben

Ein aktueller und überzeugender Lebenslauf ist entscheidend für deinen erfolgreichen Wiedereinstieg. Nutze die Elternzeit, um deinen Lebenslauf zu überarbeiten und deine Erfolge klar herauszustellen. Konzentriere dich dabei nicht nur auf deine beruflichen Leistungen vor der Elternzeit, sondern integriere auch relevante Erfahrungen und Fähigkeiten, die du während dieser Zeit erworben hast.

Verwende konkrete Zahlen und Ergebnisse, um deine Erfolge zu quantifizieren. Zum Beispiel: "Steigerte den Umsatz um 25% durch die Implementierung einer neuen Marketingstrategie". Hebe auch Soft Skills hervor, die du als Mutter weiterentwickelt hast, wie Multitasking, Zeitmanagement oder Stressresistenz. Diese Fähigkeiten sind in vielen beruflichen Kontexten äußerst wertvoll.

1 Quantifizierbare Erfolge

Stelle deine Leistungen mit konkreten Zahlen und messbaren Ergebnissen dar.

2 Relevante Elternzeit-Erfahrungen

Integriere Fähigkeiten und Erfahrungen, die du während der Elternzeit erworben hast.

3 Weiterbildungen hervorheben

Führe absolvierte Kurse, Zertifikate oder Projekte auf, die deine kontinuierliche Lernbereitschaft zeigen.

4 Lückenlose Darstellung

Gestalte deinen Lebenslauf so, dass die Elternzeit als wertvolle Phase deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung erscheint.

Vorbereitung auf Eintrittsgespräche

Die gründliche Vorbereitung auf Eintrittsgespräche ist der Schlüssel zu deinem erfolgreichen Wiedereinstieg. Beginne damit, dich über aktuelle Entwicklungen in deiner Branche und im Unternehmen zu informieren. Übe, deine Erfahrungen und Fähigkeiten selbstbewusst zu präsentieren, einschließlich der Kompetenzen, die du während der Elternzeit erworben oder vertieft hast.

Bereite überzeugende Antworten auf mögliche kritische Fragen vor, zum Beispiel dazu, wie du mit arbeitsintensiven Phasen umgehen würdest. Zeige deine Motivation und dein Engagement für die Position, indem du konkrete Ideen und Vorschläge einbringst.

Vergiss nicht, auch eigene Fragen vorzubereiten, die dein Interesse und deine Vorbereitung unterstreichen.



Wichtig zu wissen: Aus jahrelanger Erfahrung kann ich sagen: Ich habe noch nie erlebt, dass sich jemand ohne intensive Vorbereitung erfolgreich in einem Vorstellungsgespräch präsentiert hat. Besonders bei verhaltensorientierten Fragen wie "Beschreiben Sie eine schwierige Situation und wie Sie diese gemeistert haben" oder "Nennen Sie ein Beispiel, wo Sie unter hohem Zeitdruck gearbeitet haben" kommt es auf prägnante, gut durchdachte Beispiele an. Nimm dir die Zeit, diese Beispiele im Vorfeld auszuarbeiten und zu üben - am effektivsten ist es, wenn du dir Unterstützung holst, denn eine sorgfältige Vorbereitung verschafft dir den entscheidenden Vorteil gegenüber deinen Mitbewerbern.

Kinderbetreuung organisieren

Eine zuverlässige Kinderbetreuung ist die Grundlage für deinen erfolgreichen beruflichen Wiedereinstieg. Beginne frühzeitig mit der Planung und erkunde verschiedene Optionen wie Kindertagesstätten, Tagesmütter oder familienunterstützende Dienste. Berücksichtige dabei Faktoren wie Öffnungszeiten, pädagogische Konzepte und die Nähe zu deinem Arbeitsplatz.

Entwickle auch einen Plan B für unvorhergesehene Situationen, wie Krankheiten oder Betreuungsausfälle. Sprich mit deinem Partner, deiner Familie oder Freunden über mögliche Unterstützung.

Je besser deine Kinderbetreuung organisiert ist, desto entspannter und fokussierter kannst du dich deiner beruflichen Tätigkeit widmen.

Dein nächster Karriereschritt leicht gemacht: Das Bewerbungstraining

Du hast nun viele wertvolle Strategien und Tipps an der Hand, um deine Elternzeit optimal zu nutzen und deine berufliche Zukunft selbstbewusst zu gestalten. Aber wie sieht der nächste Schritt aus? Vielleicht spürst du schon den Wunsch, dein berufliches Comeback so professionell und erfolgreich wie möglich zu gestalten. Sei es, weil du dich auf eine neue Position bewerben möchtest, nach der Elternzeit wieder durchstarten willst oder deinen Traumjob endlich einnehmen möchtest – eine gelungene Bewerbung ist oft der Schlüssel zum Erfolg.

Und genau hier möchte ich dich unterstützen!

In meinem **Bewerbungstraining** lernst du alles, was du brauchst, um dich von deiner besten Seite zu präsentieren. Wir schauen uns nicht nur an, wie du einen überzeugenden Lebenslauf und ein professionelles Anschreiben erstellst, sondern auch, wie du dich optimal auf Vorstellungsgespräche vorbereitest und mit Selbstvertrauen auftrittst.

Denn dein nächster Karriereschritt soll nicht nur irgendeiner sein – er soll der perfekte Schritt in deine berufliche Zukunft sein.

Das erwartet dich im Bewerbungstraining

1. Optimierung deiner Bewerbungsunterlagen

Gemeinsam erstellen wir einen überzeugenden Lebenslauf und aussagekräftige Anschreiben, die deine Kompetenzen und die während der Elternzeit erworbenen Fähigkeiten professionell hervorheben.

2. Professionelles Social Media Profil

Wir optimieren dein LinkedIn und Xing Profil, um deine Online-Präsenz karrierefördernd zu gestalten und wichtige Netzwerke aufzubauen.

3. Vorstellungsgespräch-Training

Du erhältst intensives Training für Vorstellungsgespräche, inklusive spezifischer Antwortstrategien auf Fragen zur Elternzeit und Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Bereit für deinen erfolgreichen Wiedereinstieg?

Sichere dir JETZT dein kostenloses Erstgespräch!

www.katjakaiser-coaching.de

Das Beste kommt zum Schluss

Du hast von mir jetzt wirklich viele wertvolle Tipps und Hilfestellungen bekommen. Doch vielleicht fragst du dich trotzdem: **Wie geht es jetzt weiter?**

Bist du **unsicher, ob deine aktuelle berufliche Position noch zu dir passt?** Möchtest du die Rückkehr aus der Elternzeit nutzen, um **endlich eine Tätigkeit zu finden, die dich wirklich erfüllt?**

Ich habe etwas für dich, das noch wertvoller ist als alle Infos in diesem E-Book: **Ein Weg, deine wahre Berufung zu entdecken und eine Karriere zu gestalten, die zu dir und deinem Leben passt.**

Fragst du dich, wie das überhaupt möglich ist?

Ich zeige es dir.

Mein persönliches Wissen und Erfahrung stehen dir zur Verfügung

Auf meiner Reise zu meinem Traumjob und einem erfüllten Leben habe ich viel gelernt – durch Weiterbildungen, Bücher, Podcasts und meine Erfahrung als Führungskraft und Expertin für Führungskräfteentwicklung. Als zweifache, liebevolle Mutter und leidenschaftliche Karrierefrau verstehe ich die Herausforderungen, vor denen Frauen im beruflichen und persönlichen Leben stehen und begleite dich mit Empathie und Erfahrung individuell.

All das Wissen, das ich im Laufe der Jahre gesammelt habe, stelle ich dir in meinem Coaching zur Verfügung. Dein Vorteil: Du sparst wertvolle ZEIT – und Zeit ist für uns alle auf diesem Planeten begrenzt.

Die Ziele unseres Coachings

Folgende Ziele stehen im Mittelpunkt des Coachings:

1. Klarheit schaffen

Gemeinsam reflektieren wir deine tiefsten Werte, Bedürfnisse und Ziele, und entwickeln dabei eine Haltung der Offenheit, Neugier und des Mutes, neue Wege zu beschreiten.

2. Eine inspirierte Vision schaffen

Zusammen entwerfen wir eine klare Vision für deine erfüllende Karriere und gestalten das Bild einer Zukunft, die dich motiviert und begeistert.

3. Dein Fahrplan zu mehr Sinn und Erfüllung in Beruf und Alltag

Mit dem „Wert(e)volle Zukunft“-Karriereplan erhältst du einen strukturierten Schritt-für-Schritt Fahrplan, der dir hilft, deine berufliche Erfüllung zu finden und gleichzeitig mehr Sinn und Balance in dein gesamtes Leben zu bringen.

Interesse geweckt?

Vereinbare JETZT ein kostenloses Erstgespräch!

www.katjakaiser-coaching.de



Copyright

Copyright © 2024 Katja Kaiser

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung.

1. Auflage 2024

Autor: Katja Kaiser