

**AUF GEHT`S,
ZUM WIEDEREINSTIEG
DEINER TRÄUME.**



WIE VIELE ANDERE MAMAS STEHST AUCH DU VOR DER GROSSEN FRAGE WIE KIND, KARENZ UND KARRIERE MÖGLICH SIND?

Eines ist dir sehr klar: der Wiedereinstieg wird mit Sicherheit kein Kinderspiel. Selbstzweifel und Unsicherheiten begleiten dich beim Gedanken wieder zu arbeiten.

Bevor du jetzt gleich das Handtuch wirfst, lass dir folgendes sagen. Es gibt einen eleganten und machbaren Weg.

Lege die Spielregeln für deinen Wiedereinstieg einfach selbst fest!

Wusstest du, dass sich nur erschreckende 35% aller Karenzrückkehrerinnen richtig eingesetzt und mit ihrer Aufgabe ausgelastet fühlen? Überlege mal. Das bedeutet, dass 65% nach ihrer Rückkehr ins Berufsleben das Gefühl haben, fehl am Platz zu sein oder ihre Kompetenzen nicht richtig einbringen zu können. Ich wette auch du hast schon solche Geschichten gehört und genau das ist der Grund warum es bei dir anders laufen soll.

Du willst, dass dein Wiedereinstieg erfolgreich ist!



**Früher habe ich immer gesagt:
“Plane deinen Wiedereinstieg wie die
Geburtstagsfeier deines Kindes.”**

**Heute sage ich:
“Plane deinen Wiedereinstieg wie deine Hochzeit!”
Wer heiratet? Du und deine berufliche Zukunft natürlich!**

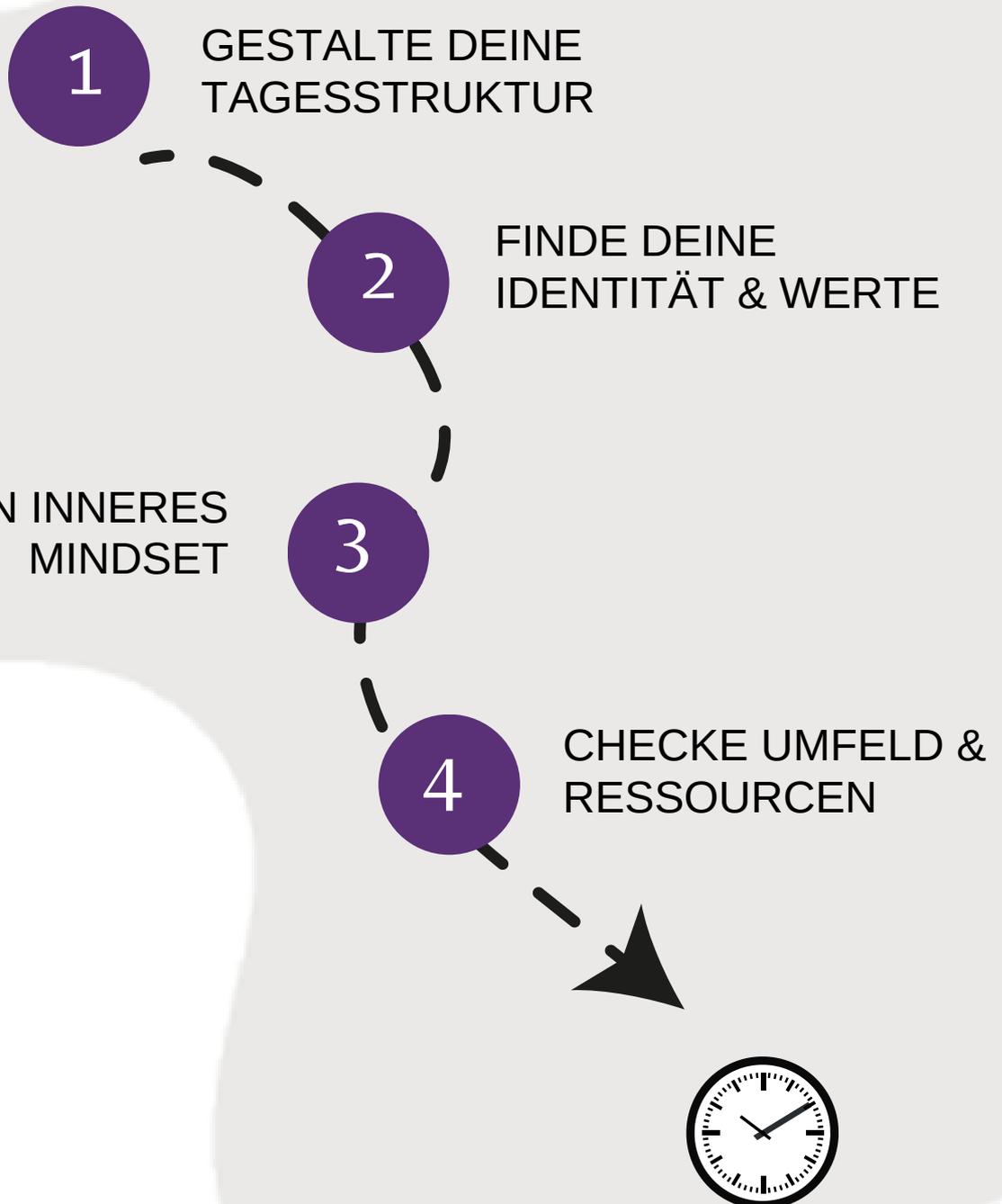
Du weißt genau wie wichtig es ist, dass du deinen Wiedereinstieg aktiv planst. Und du weißt auch, dass du dich mit der Frage auseinandersetzen musst, wer du heute, nach deiner Karenz, eigentlich bist und was das für deine berufliche Zukunft bedeutet.

Aus eigener Erfahrung weiß ich wie wichtig das ist. Die letzten 10 Jahre haben gezeigt, dass es ein Best-Practice-Modell für einen erfolgreichen Wiedereinsteig gibt und den möchte ich mit dir teilen.

Finde auf vier Spielfeldern mit klar strukturierten Schritten heraus was für dich wirklich wichtig ist, damit du deinem Wiedereinstieg nach der Karenz gelassen entgegensehen kannst.



VIER SPIELFELDER ZUM WIEDEREINSTIEG DEINER TRÄUME



KINDERLEICHT BACK2BUSINESS

SPIELFELD -
DEIN UMFELD UND DEINE
RESSOURCEN



Dr. Tanja Reiter-Narrenhofer
www.back2business.at

Für deinen ersten Schritt auf diesem Weg habe eine praktische Übung zum Thema **“Umfeld und Ressourcen”** für dich ausgewählt.

Starte auf der nächsten Seite mit der Analyse deines Umfelds und entdecke in welche Rollen du tagtäglich schlüpfst. Konzentriere dich dabei auf deine 6 Hauptrollen. Das wird jedenfalls die Rolle der Mama sein, vielleicht auch die der Partnerin, Freundin, Hausfrau... Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Nachdem es um deinen **Wiedereinstieg** geht, darf die Rolle der Mitarbeiterin / Unternehmerin / Führungskraft nicht fehlen. Auch wenn du vielleicht noch nicht weißt was oder wo genau du arbeiten wirst, widme dieser Rolle Zeit und lasse dich auf das Gedankenexperiment ein.



LOS GEHT'S

Mit Hilfe dieses Workbooks machst du einen gewaltigen Schritt in die richtige Richtung.

In Richtung Wiedereinstieg deiner Träume.



ANALYSE DEINES UMFELDS UND DEINER RESSOURCEN

Benenne 6 Hauptrollen, die Du derzeit in Deinem Leben einnimmst. Nachdem es um deinen Wiedereinstieg geht, denke bei dieser Aufgabe jedenfalls die Rolle der Mitarbeiterin bzw. Unternehmerin mit.

Teile diese Rollen nun auf 100% auf. Orientiere Dich dabei an einer ganzen Woche (Arbeitstage plus Wochenende: das sind 168 Stunden).

Achtung! Eine Rolle gebe ich dir vor und zwar „dich“.

Solltest du feststellen, dass du bei dir Haushaltstätigkeiten, Kochen oder Einkaufen mitdenkst, beachte: das ist eine deiner Rollen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit eine deiner 6 Hauptrollen, aber du bist du. Es geht in dieser Rolle um dich und Zeit für dich.

Partnerin _____%	Mutter _____%	_____ _____%	Mitarbeiterin _____%
_____ _____%	_____ _____%	ICH _____%	= 100%



ANALYSE DEINES UMFELDS UND DEINER RESSOURCEN

Jetzt stell Dir folgende zwei wichtige Fragen:

1) Welche Rolle(n) willst Du öfter wahrnehmen?

Versehe diese Rolle(n) auf der Vorderseite mit einem 

2) Welche Rolle(n) willst Du weniger oft wahrnehmen?

Versehe diese Rolle(n) auf der Vorderseite mit einem 

Nun wiederhole die Übung und verteile Deine 100% bitte neu!

Partnerin ____%	Mutter ____%	_____ ____%	Mitarbeiterin ____%
_____ ____%	_____ ____%	ICH ____%	= 100%

Gar nicht so leicht, aber deine verfügbare Zeit ist nun mal limitiert.



GESCHAFFT! DU BIST DEM WIEDEREINSTIEG DEINER TRÄUME EIN STÜCK NÄHER GEKOMMEN.

Du hast nun über folgendes **Klarheit** gewonnen

- du weißt in welche Rollen du jeden Tag schlüpfst
- dir ist grundsätzlich bewußt welche Rollen du öfter und welche du weniger oft wahrnehmen möchtest
- daraus ergeben sich **Handlungsfelder und Entscheidungen**, die du treffen kannst oder auch nicht

Was noch?

Du hast diesen einen fatalen Fehler nicht gemacht.

Nämlich NICHTS.

Du bist absolut auf dem richtigen Weg.

Mache weiter. Gehe ihn weiter. Schritt für Schritt.

Erkenne worauf es DIR ankommt beim Wiedereinstieg deiner Träume.

Deine Tanja

P.S. Wenn dir das gefallen hat, dann melde dich gerne bei mir.

Ich habe noch mehr Klarheit für dich!



**Ich gratuliere!
Du hast dir für dich und deine berufliche
Zukunft Zeit genommen!**



Dr. Tanja Reiter-Narrenhofer
www.back2business.at

Bei Fragen zum Workbook oder Lösen weiterer Herausforderungen stehe ich dir gerne unter tanja.reiter@back2business.at zur Verfügung.

Dieses Workbook beinhaltet geistiges Eigentum von Dr. Tanja Reiter-Narrenhofer (back2business e.U.) und darf nicht vervielfältigt und weitergegeben werden. Alle Inhalte unterliegen dem Urheberrecht.
