

Berufliche Neuorientierung nach der Elternzeit oder Babypause



2021 haben in Deutschland rund 1,9 Millionen Frauen und Männer Elterngeld erhalten. Das ist ein kleiner Anstieg gegenüber dem Vorjahr. Schön zu lesen ist auch, dass der Anteil der Männer, die Elterngeld beziehen weiterhin steigt und im Jahr 2021 bereits bei 25,3% liegt.¹ Diese gemeinsame Zeit als Familie ist etwas ganz Besonderes, denn die Geburt eines Kindes bedeutet eine große Veränderung. Das bisherige Leben als Paar wird auf den Kopf gestellt und es gilt sich neu zu organisieren, indem alte Routinen durch neue Abläufe ausgetauscht werden. Daher ist die Elternzeit eine gute Möglichkeit sich in den neuen Familienalltag einzugewöhnen. Doch jede noch so schöne Zeit in der Babypause hat irgendwann ein Ende und dann heißt es: Wiedereinstieg in den Berufsalltag.

Was nun – alter Job oder beruflicher Neustart?

Einige Mütter und Väter nutzen die Elternzeit neben der Neuordnung der Prioritäten im Familienleben auch zur Evaluierung Ihrer beruflichen Situationen und einer möglichen beruflichen Neuorientierung. Wie gut lassen sich der aktuelle Job und die Familie verbinden oder welche anderen Optionen gibt es? Wo liegen meine Prioritäten und welche Wünsche habe ich an meinen Arbeitsalltag mit Kind? Der Abstand zum Berufsalltag ermöglicht einen Perspektivwechsel und bietet Zeit sich intensiv mit den eigenen Bedürfnissen auseinander zusetzen.

Wir haben Ihnen für diese Zeit einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen, sich mit der beruflichen Neuorientierung nach der Babypause oder der Elternzeit strukturiert auseinander zu setzen:

Tipps 1: Analyse des alten Jobs mit der neuen Situation

Grundsätzlich wäre das Einfachste nach der Elternzeit oder der Babypause in den alten Job zurückzugehen. Doch ist es so einfach den bisherigen Job in Teilzeit, nur am Vormittag und mit einem doppelt so langen Anfahrtsweg zu bewerkstelligen? Machen Sie sich daher Gedanken, welche Rahmenbedingungen Ihr bisheriger Job mit sich bringt und wie sich das mit Ihrem Familienleben vereinbaren lässt. Machen Sie sich bewusst, welche Rahmenbedingungen Sie mitbringen:

- Wollen Sie in Teilzeit oder in Vollzeit arbeiten?
- Welche Möglichkeiten der Kinderbetreuung haben Sie?
- Wie lang ist Ihr Pendelweg?
- Wie sieht es mit Schichtdienst oder Rufbereitschaft aus?
- Welche Arbeitszeitmodelle gibt es für Mütter oder Väter?
- Was hat für mich oder uns Priorität – Familie oder Beruf?

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und überlegen Sie, wie sich die unternehmerischen und die persönlichen Rahmenbedingungen verbinden lassen oder welche Abstriche zu machen sind.

Tipps 2: Machen Sie sich bewusst, wo Ihre Prioritäten und Ziele liegen

Sicherlich können zum einen die Rahmenbedingungen des Jobs nicht passen, doch zum anderen verändern Kinder auch unsere Prioritäten und Ziele. Daher ist der Wunsch nach einer beruflichen Veränderung nach der Babypause oder einer Elternzeit häufig mit einer Verschiebung der eigenen Ziele, Wünsche, Träume und Werte verbunden. Durch die starke Fokussierung auf die Familie, viel Zeit mit dem Baby und dem Abstand zum Berufsalltag verändert sich das Bewusstsein für das Thema Arbeit.

- Macht mir mein Job noch Spaß?
- Wie sinnvoll ist meine Arbeit?
- Wie lief mein bisheriger beruflicher Weg?
- Habe ich die richtigen Entscheidungen getroffen?
- Was will ich mit dem Rest meines Berufslebens anfangen?
- Was wollte ich beruflich immer schon mal machen?
- Welche Visionen habe ich?

Machen Sie für sich diese Zäsur und überlegen Sie für sich, mit welchen Inhalten Sie Ihren beruflichen Alltag füllen wollen. Lassen Sie erstmal alles zu, ohne es zu bewerten und überlegen Sie dann, welche Möglichkeiten es für Sie gibt.

Tipps 3: Holen Sie sich neue Impulse und knüpfen Sie Kontakte

Besonders beim ersten Kind kommen Sie als Eltern mit vielen Menschen in Kontakt, werden mit neuen Themen konfrontiert und entwickeln neue Interessen. Häufig entsteht der Wunsch, diese Themen stärker in den Arbeitsalltag zu integrieren und manchmal führt einer dieser Impulse auch zur Entwicklung einer eigenen Geschäftsidee. Machen Sie sich dieser Impulse bewusst, tauchen Sie ein in die neuen Fragestellungen, Produkte und Branchen und überlegen Sie für sich, welche beruflichen Veränderungen das für Sie bedeuten kann. Vielleicht haben Sie als junge Mutter eine Marktlücke für nachhaltige

Babykleidung entdeckt und brauchen nun Hilfe bei der Erstellung eines Businessplans oder Sie haben als junger Vater das Bedürfnis sich intensiver mit der Kinderbetreuung zu befassen und brauchen nun eine Beratung für die Umschulung.

Jeder geht anders mit der Situation um

Wie in vielen anderen Situationen, so ist es auch beim Wiedereinstieg in den Beruf nach der Elternzeit oder der Babypause: Jede Mutter und jeder Vater reagiert komplett unterschiedlich. Die einen können sich nichts Schöneres vorstellen als wieder an den Arbeitsplatz zu kommen und endlich mit was anderem als Kitaeingewöhnung, Babyspielzeug oder Windeln zu befassen und die anderen haben ein mulmiges Gefühl, wenn es den Wiedereinstieg geht.

Tipp 4: Sprechen Sie mit jemanden über Ihre Gefühle

*Wenn Sie ein ungutes Gefühl haben, dann sprechen Sie mit jemand, der sich mit der Situation auskennt, oder dem Sie vertrauen. Das kann manchmal schon helfen, die eigenen Sorgen zu vertreiben und mit Selbstvertrauen und Mut in die Doppelrolle als berufstätiges Elternteil zu starten. Vereinbaren Sie dazu einfach ein vertrauliches Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten oder einer Ihrer Kolleg*innen.*

Eine Jobcoaching kann auch eine wertvolle Unterstützung für den Wiedereinstieg nach der Elternzeit sein. Gemeinsam mit einem Jobcoach hören Sie in sich hinein, ordnen Ihre Gedanken und entwickeln eine Strategie für einen Neustart basierend auf Ihren Wünschen und beruflichen Vorstellungen. Prüfen Sie dazu gerne, ob Sie den Umstieg in einen neuen Job oder in die Selbstständigkeit durch einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) der Bundesagentur für Arbeit oder dem Jobcenter fördern lassen können.

Wenn Sie diese Möglichkeit gerne mal prüfen möchten und mit einem Jobcoach Ihre Möglichkeiten durchsprechen wollen, dann melden Sie sich gerne unter der 04141 8029023 bei uns für ein kostenloses Erstgespräch.

¹ https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Elterngeld/_inhalt.html