



Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Melanie Rössler & Monika Grün**

08031/202 484    08031/202 381

## Checkliste zum Wiedereinstieg nach einer Familienzeit

Welche Fragen sollten zu Beginn des Wiedereinstiegs geklärt sein:

<input type="checkbox"/> Was kann ich? Was will ich? Was schaffe ich?	
<input type="checkbox"/> Wann ist der richtige Zeitpunkt?	
<input type="checkbox"/> Habe ich die Unterstützung meiner Familie?	
<input type="checkbox"/> Ist die Kinderbetreuung sichergestellt? (auch in den Ferien und bei Krankheit, Weiterbildung)	
<input type="checkbox"/> Möglicher Arbeitszeitrahmen? (inkl. Fahrzeiten)	
<input type="checkbox"/> Wie mobil bin ich, in welchem Umkreis suche ich?	
<input type="checkbox"/> Ist eine Wiedereinstellung im letzten Betrieb möglich?	
<input type="checkbox"/> Fehlen berufliche Qualifikationen? Ist eine Weiterbildung notwendig?	
<input type="checkbox"/> Berufliche Neuorientierung oder Selbständigkeit?	
<input type="checkbox"/> Sind meine Bewerbungsunterlagen aktuell?	



**Machen Sie den Wiedereinstieg zu Ihrem ganz persönlichem Projekt.  
Definieren Sie zuerst möglichst genau, was Sie suchen!**

<input type="checkbox"/> Was kann ich besonders gut? Was schätzen andere an mir?	
<input type="checkbox"/> Was mache ich gerne? In welcher Umgebung bin ich gerne?	
<input type="checkbox"/> Wie lassen sich meine Wünsche mit dem Familienalltag vereinbaren?	
<input type="checkbox"/> Was ist das Hauptmotiv für meinen Wiedereinstieg?	
<input type="checkbox"/> Überblick der angebotenen Stellen / Betriebe im gewünschten Umkreis verschaffen	
<input type="checkbox"/> Strategie, wie ich an diese Zielgruppe herankomme (z.B. Initiativbewerbung, Netzwerke)	

**Persönliche Stellensuche starten**

→ Strategie zurechtlegen, wie ich an gewünschte Zielgruppe herankomme  
(z.B. Initiativbewerbung, Netzwerke, Kontakte durch Bekannte, Freunde, ehemalige Arbeits- oder  
Studienkollegen...)

<input type="checkbox"/> Homepages samt Stellenangebote von Unternehmen sichten bzgl. Messen etc.	
<input type="checkbox"/> ggf. Möglichkeit der Zeitarbeit nutzen	
<input type="checkbox"/> Informieren Sie sich über Ihre Rechte/Pflichten	
<input type="checkbox"/> private Kontakte nutzen	
<input type="checkbox"/> Jobsuche bei Familie und Freunden bekannt machen	
<input type="checkbox"/> Netzwerke wie Ehrenamt etc. nutzen	

Glauben Sie an Ihre Kompetenzen und ergreifen Sie selbst die Initiative!

## Wie kann mich die Agentur für Arbeit unterstützen?

- ✓ Kostenloses Beratungsangebot
- ✓ Kostenlose Nutzung der E-Services
- ✓ Nutzung der Stellenbörse JOBSUCHE
- ✓ Nach Wunsch veröffentlichtes Bewerberprofil (auch anonym)
- ✓ Kontakte zu Arbeitgeberinnen / Arbeitgebern können hergestellt werden
- ✓ Kostenloser Check der Bewerbungsunterlagen
- ✓ Vermittlungsvorschläge werden zugeschickt
- ✓ ggf. und bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen Maßnahmen zum Abbau von Vermittlungshemmnissen, Coaching

## Wichtige Links:





- ✓ **Online** Arbeitssuchend- und Arbeitslosmeldung <https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-melden/>
- ✓ **eServices** für Bürgerinnen und Bürger <https://www.arbeitsagentur.de/eservices>
- ✓ **BA-mobil**: Die Kunden-App der Bundesagentur für Arbeit  
<https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/app-ba-mobil>

Für Android im Google Play Store



Für iOS im Apple App Store



- ✓ **Jobsuche** <https://www.arbeitsagentur.de/jobsuche/>
- ✓ **BERUFECHECK** <https://web.arbeitsagentur.de/berufecheck/home>
- ✓  **BERUFENET** <https://web.arbeitsagentur.de/berufenet/>
- ✓  **NEW PLAN**  
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER  
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT <https://www.arbeitsagentur.de/m/newplan>
- ✓  **CHECK-U**  
<https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/welches-studium-welche-ausbildung-passt>
- ✓  **BERUFETV** <https://web.arbeitsagentur.de/berufetv/>
- ✓ **Weiterbildung** <https://web.arbeitsagentur.de/weiterbildungssuche/>
- ✓ **Veranstaltungsdatenbank der Bundesagentur für Arbeit**  
Aktuelle Veranstaltungen zu unterschiedlichsten Themen; Suchmöglichkeit nach Region, Veranstaltungsart, Veranstaltungsort oder Thema  
<https://con.arbeitsagentur.de/prod/apok/metasuche/suche/veranstaltungen>

### Stellensuche in Österreich

- ✓ [www.ams.at](http://www.ams.at)
- ✓ <http://www.european-jobguide.eu/>
- ✓ [www.zav-auslandsvermittlung.de/grenzregionen](http://www.zav-auslandsvermittlung.de/grenzregionen)
  
- ✓ Information und Beratung zur Arbeitsaufnahme in Österreich  
Herr Schober, Tel.: 08031/202 568

### Weitere nützliche Tipps und Links zur Bewerbung

- ✓ Tipps und Ideen in der **Broschüre „Praktische Bewerbungstipps“**  
von Ihrer Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rosenheim/arbeiten-im-agenturbezirk-rosenheim/chancengleichheit-nach-familienzeit>  
Druckfassung wird auf Anfrage zugesandt
  
- ✓ Bewerbungstraining: <https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/bewerbungstraining>
  
- ✓ Eine Auswahl an Internet Adressen zum Thema Bewerbung:
  - <http://karrierebibel.de/> oder
  - [www.bewerbungsdschungel.com](http://www.bewerbungsdschungel.com) oder
  - <https://www.stepstone.de> oder
  - auf XING, dem sozialen Netzwerk für berufliche Kontakte (nur für registrierte Nutzer – allerdings kostenfrei)
  - [https://bewerbung.com/einfacher\\_bewerben/](https://bewerbung.com/einfacher_bewerben/)

### weitere Links:

- ✓ [www.perspektiven-schaffen.de](http://www.perspektiven-schaffen.de) (mit Wiedereinstiegsrechner)
- ✓ [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- ✓ [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)
- ✓ [www.vamv.de](http://www.vamv.de) (Informationen für Alleinerziehende)
- ✓ [www.bpw-germany.de](http://www.bpw-germany.de) (Frauennetzwerk / Mentoring / Seminare / Frauen in Führungspositionen)
- ✓ <https://www.superheldin.io/> (Stellenbörse mit familienfreundlichen Unternehmen)

**Glauben Sie stets an sich selbst und Ihren persönlichen Plan - erinnern Sie sich an unser Motto:**

**„Mit Mut und Unterstützung zurück in den Beruf“**

**Sie sind in keiner Phase des Wiedereinstiegs allein gelassen, wir sind gerne für Sie da!**

### **Melanie Rössler und Monika Grün**

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Telefon: 08031 202-484 oder -381

Internet: [www.arbeitsagentur.de/rosenheim](http://www.arbeitsagentur.de/rosenheim)

### **Agentur für Arbeit Rosenheim**

Wittelsbacherstraße 57

83022 Rosenheim