

## INFOBOX WIEDEREINSTIEG

Informationen, die Sie weiterbringen!

Hallo! Schön, dass Sie den Weg in unsere Infobox gefunden haben. Hier finden Sie viele Informationen, die Sie bei Ihrem Wiedereinstieg unterstützen.

Natürlich sind wir auch persönlich für Sie da. Vereinbaren Sie gern einen Termin zu einem Beratungsgespräch in Ihrer zuständigen Agentur für Arbeit oder nehmen Sie an unseren Veranstaltungen teil. Passende regionale Angebote und Veranstaltungen Ihrer Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) vor Ort finden Sie auf deren [regionalen Seiten](#) und in der [Veranstaltungsdatenbank](#).

Ihre Beauftragten für Chancengleichheit  
Andrea Herrmann-Schwetje und Anke Paul

## WISSENSWERTE INFORMATIONEN SAMMELN



### DER ERSTE SCHRITT: ZIEL FÜR DEN WIEDEREINSTIEG FESTLEGEN „Wo stehe ich?“

#### Was kann ich gut? Wo sind meine Kompetenzen?

- Was habe ich gelernt oder weiterentwickelt in meiner Ausbildung, Weiterbildung, Berufstätigkeit, Familienarbeit, Ehrenamt, Kursen?
- Was kann ich besonders gut?
- Welche persönlichen Stärken zeichnen meine Arbeit aus?

Nutzen Sie das Online-Tool [Check-U](#) und erstellen Sie Ihr ganz persönliches Kompetenzprofil.

#### Was mache ich gerne? Was interessiert mich? Was macht mir Freude?

- Welche Ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten möchten Sie besonders gerne bei Ihrer Arbeit einsetzen?
- Welche Tätigkeiten interessieren Sie besonders?

Eine möglichst große Schnittmenge aus Fähigkeiten und Interessen führt oft zu einer hohen Zufriedenheit, guten Leistungen und stabilerer Gesundheit.

#### Was ist mein „Rahmen“ für die Berufswahl?

- Zu welchen Zeiten kann ich arbeiten?
- Welche Arbeitsorte kommen für mich in Frage?
- Welche familiären Verpflichtungen habe ich?
- Wie viel will/ muss ich verdienen?

Natürlich passt bei einem Beruf nicht immer alles. Berufswahl ist meist ein Kompromiss. Machen Sie sich klar, welche Aspekte Ihnen besonders wichtig sind und richten Sie danach Ihre Entscheidung aus: Eher mehr Geld oder mehr Freizeit? Eher besser zu den Interessen passend oder kurzer Fahrtweg? Lieber mehr „Sinn“ in der Arbeit oder eine passende Arbeitszeit?

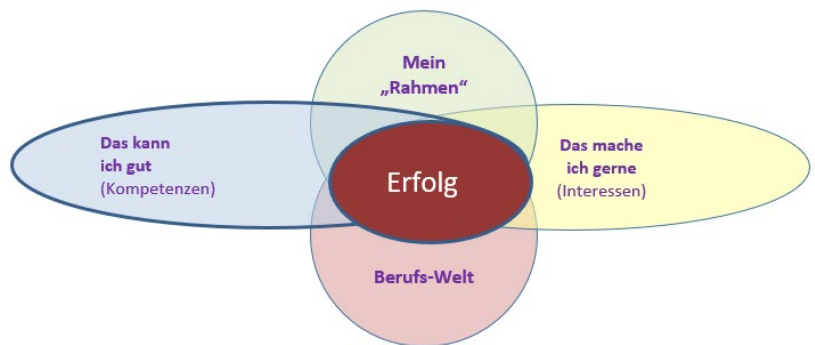


Abbildung 1 Erfolg: Um Erfolg zu haben spielen vier Faktoren eine Rolle. „Mein Rahmen“, Das mache ich gerne (Interessen), Berufs-Welt und Das kann ich gut (Kompetenz).

### Welche Berufe und Tätigkeiten gibt es? Was wird dort geboten und verlangt?

- Was mache ich in dem Beruf eigentlich?
- Welche Kompetenzen sind dort gefragt?

### Nützliche Links:

Das **BERUFENET** zeigt Ihnen zum gewählten Hauptberuf auch alternative Berufe auf. Sie können sehen, welche Verdienstmöglichkeiten es gibt oder welche Qualifikationen Sie benötigen. Das Angebot wird ständig erweitert. Link [BERUFENET](#)

In der **JOBSUCHE** finden Sie aktuelle Stellenangebote. Diese helfen Ihnen auch, einen ersten Eindruck von dem Beruf Ihrer Wahl zu bekommen: Was steht in Ausschreibungen? Welche Qualifikationen und Kompetenzen wollen Betriebe und Unternehmen aktuell? Link [JOBSUCHE](#)

Fehlende Qualifikationen kann man nachholen. **KURSNET** ist ein Portal für Aus- und Weiterbildung. Dort finden Sie aktuelle Angebote an Kursen bei Ihnen vor Ort. Link zu [KURSNET](#)

## ENTSCHEIDEN



### DER ZWEITE SCHRITT: Wiedereinstiegsweg finden „Mein eigener Weg zum Wiedereinstieg“

Sie haben sich erste Informationen beschafft und ein bisschen selbst geforscht. Jetzt geht es ans Entscheiden: Sie entwickeln berufliche Ziele und Alternativen. Sie machen einen ersten Plan.

- Wie wollen Sie Ihre Zielsetzungen gut unter einen Hut bekommen?
- Welche Prioritäten setzen Sie zurzeit?
- Wagn Sie einen Neuanfang oder gehen Sie den früher eingeschlagenen Weg weiter?

Auch hier stehen Ihnen unsere Fachkräfte unterstützend zur Seite.

Die BCA bieten in Veranstaltungen Hilfestellung, oder Sie vereinbaren einen Termin zur Orientierungsberatung bei den Kolleginnen und Kollegen Ihrer Agentur für Arbeit → [Berufsberatung im Erwerbsleben](#).



### DER DRITTE SCHRITT: UNTERSTÜTZUNG FINDEN

#### Basis schaffen, Rahmenbedingungen klären

Kinderbetreuung, familiäres Zeitmanagement - vor dem Start sind viele Dinge zu klären. Vielleicht ist eine Erweiterung der Kinderbetreuungszeiten gar nicht notwendig. Überlegen Sie sich, welche Aufgaben im Haushalt neu verteilt oder gar an „Externe“ abgegeben werden können. *Lieber die Bügelwäsche abgeben, als das Kind für weitere Stunden pro Woche betreuen lassen?*

Bei allen Fragen zu den Rahmenbedingungen gibt es Unterstützung, durch Kommune / Stadt / Landkreis und durch weitere Beratungsstellen, manchmal auch ehrenamtlich. Vielleicht gibt es bei Ihnen vor Ort ein Mehrgenerationenhaus oder ein Familienzentrum?

#### Kinderbetreuung/Betreuung von pflegebedürftigen Personen

<https://www.fruehe-chancen.de/>

<https://familienportal.de/> (Leistungen/finanzielle Hilfen für Familien)

<https://www.wege-zur-pflege.de/>

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/vereinbarkeit-von-pflege-und-beruf>

Auch hier können die BCA mit regionalen Informationen weiterhelfen.

#### Gehaltswünsche klären

Überlegen Sie sich, was Sie im neuen Job verdienen möchten und welches Gehalt angemessen ist. Spätestens im Vorstellungsgespräch wird man Sie auch nach Ihren Gehaltsvorstellungen fragen. Mit dem [Entgeltatlas](#) ermitteln Sie den durchschnittlichen Verdienst, der in Ihrer Berufsgruppe gezahlt wird.

## REALISIEREN



### DER VIERTE SCHRITT: EINSTIEG IN QUALIFIZIERUNG ODER JOB

#### Erfolgreich den Wiedereinstieg umsetzen

Sie haben sich jetzt schon viele Fragen beantwortet und wichtige Weichenstellungen vorgenommen.

Haben Sie sich für eine Weiterbildung oder einen beruflichen Abschluss entschieden, unterstützt Sie Ihre Agentur für Arbeit auch bei der konkreten Umsetzung. Das können Sie gut vorbereiten. Haben Sie schon mal einen Blick in das nationale Online-Portal [meinNow](#) geworfen?



Nationales Onlineportal für  
berufliche Weiterbildung

#### Fortbildung finden und Förderungsmöglichkeiten klären

**KURSNET**, das Portal für berufliche Aus- und Weiterbildung, bietet Ihnen einen detaillierten Überblick zu den Angeboten des beruflichen Bildungsmarktes. Ob sie sich für Kurzlehrgänge oder staatlich geregelte Fortbildungen interessieren – hier erfahren Sie alles Wissenswerte. Der direkte Weg zur Weiterbildung:

<https://web.arbeitsagentur.de/weiterbildungssuche/>

**LERNBÖRSE exklusiv**

Wenn die Zeit für Aus- und Weiterbildung durch Kinderbetreuung oder die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger begrenzt ist, bieten sich unsere Online-Trainings rund um den Beruf (E-Learning-Angebote) an.

<https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/e-learning-lernboerse>

Infos zur Orientierung zur Ausbildung, Studium und Weiterbildung finden Sie auch hier:

<https://www.arbeitsagentur.de/wieder-einsteigen/wiedereinstiegswege>

<https://www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt> (Check-U)

Oder ein Schritt-für-Schritt-Leitfaden zum Wunschberuf:

<https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung>

Noch einmal ein Wechsel der Perspektive, wenn Alternativen zum Wunschberuf interessieren:

<https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/alternativen-zum-wunschberuf>

**Angebote der Volkshochschulen & Co.**

Sich weiterbilden, das eigene Portfolio aufpeppen oder einfach mal reinschnuppern, um Interessen und Fähigkeiten für ein Studienfach zu testen?

Schauen Sie sich die Angebote Ihrer Volkshochschule an oder belegen Sie (oft sogar kostenfreie) Kurse auf Hochschulniveau.

Die Kurse beschäftigen sich zum Beispiel mit Betriebswirtschaftslehre, Arbeitspsychologie und Mathematik bis hin zu Themen wie Ethik oder Game Design.

<https://www.volkshochschule.de/>

<https://www.coursera.org>

<http://iversity.org>

Auch das **Land Hessen** hält ein Angebot der Bildungsberatung für Sie bereit unter

<https://www.bildungsberatung-hessen.de/>

Und es gibt ein gutes Angebot des Trägernetzwerks **NeW!** mit einer Vielzahl von Online-Kursen, die ganz überwiegend kostenfrei sind: [New Akademie](#).

Eine Registrierung bei einem der Netzwerkpartner genügt.

**Finanzielle Fördermöglichkeiten**

Die Förderung Ihrer beruflichen Weiterbildung kann unter bestimmten Voraussetzungen durch die Agentur für Arbeit übernommen werden. Bitte lassen Sie sich hierzu beraten.

Siehe auch [Merkblatt 6](#)

Außerdem können auch diese Seiten weiterhelfen:

<https://www.aufstiegs-bafoeg.de/>

<https://www.bildungspraemie.info/>

### Jede Qualifizierung geht auch in Teilzeit: Ausbildung, Umschulung, Fortbildung, Studium

Ein anerkannter Berufsabschluss ist entscheidend für einen erfolgreichen Berufseinstieg und die berufliche Weiterentwicklung. Der Weg dorthin ist vielfältig und kann Brüche haben, zum Beispiel, wenn Sie schon sehr früh eine Familie gegründet oder Angehörige gepflegt haben.

Was können Sie tun, wenn Sie **Zeit für die Familie** brauchen und nicht Vollzeit arbeiten oder sich weiterbilden können? Dann kann vielleicht eine gute **Teilzeit-Lösung** gefunden werden. Viele der Weiterbildungsangebote gibt es in Teilzeit.

Auch einen Berufsabschluss können Sie in Teilzeit erwerben. Schauen Sie doch mal hier:

<https://www.arbeitsagentur.de/lexikon/teilzeit-berufsausbildung>

Aktuell gibt es umfassende Informationen zu Teilzeitausbildung über ein besonderes Hessenprojekt:

<https://www.teilzeitausbildung.de/>

Sie können sich auch auf der Seite des Hessennetzwerks „**Teilzeitausbildung finden und fördern – Taff in Hessen**“ informieren:

<http://www.arbeitswelt.hessen.de/arbeitsmarkt/teilzeitausbildung>



Und wenn es ein **Studium in Teilzeit** sein soll, finden sich hier Informationen:

<https://studienwahl.de/studieninfos/besondere-studienformen/teilzeitstudium>

### Anerkennung von ausländischen Abschlüssen

Wenn Sie Ihren Abschluss im Ausland erworben haben, können Sie den anerkennen lassen.

Dazu finden Sie hier Informationen:

<https://www.bildungsberatung-hessen.de/berufseinstieg-und-ausbildung/anerkennung-auslaendischer-abschluesse/>

<https://www.arbeitsagentur.de/fuer-menschen-aus-dem-ausland> (auch zu Sprachkursen)

### Minijob

Zur Überbrückung oder als erster Schritt zum (Wieder-)Einstieg in den Beruf kann manchmal auch ein Minijob helfen. Er sollte aber auf keinen Fall eine Dauerlösung sein, da er im Falle von Arbeitslosigkeit oder Kurzarbeit im Betrieb nicht absichert und auch zur Altersversorgung praktisch nicht beiträgt.

<https://www.arbeitsagentur.de/lexikon/minijob>

[https://www.minijob-zentrale.de/DE/home/home\\_node.html](https://www.minijob-zentrale.de/DE/home/home_node.html)

### Selbständigkeit

Kann auch Selbständigkeit ein Weg für Sie sein? Auch dabei können wir helfen:

<https://www.arbeitsagentur.de/existenzgruendung-gruendungszuschuss>

Und hier gibt es Anregungen für Existenzgründerinnen vom Bundesministerium:

[https://www.existenzgruenderinnen.de/DE/Home/home\\_node.html](https://www.existenzgruenderinnen.de/DE/Home/home_node.html)

### **Jobsuche und Bewerbung**

Finden Sie in der Jobsuche die Stellen, die zu Ihnen passen. Zahlreiche Filterfunktionen unterstützen dabei. Es kann nach dem Arbeitszeitmodell, z.B. „Teilzeit“, gefiltert werden. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Bewerberprofil dort einzugeben und zu veröffentlichen, so dass Arbeitgeber Sie kontaktieren können

<https://www.arbeitsagentur.de/jobsuche/>

Bewerbungstraining online

<https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/bewerbungstraining>

### **Persönliches Bewerbungstraining**

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die Arbeitsagentur die Kosten für das Coaching. Dies kann in Form eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheins (AVGS) geschehen

<https://www.arbeitsagentur.de/aktivierungs-vermittlungsgutschein-avgs>

Auch helfen Ihnen die Mitarbeiter/Innen im Berufsinformationszentrum in Ihrer Arbeitsagentur beim Schreiben von Bewerbungen. An speziellen Computer-Arbeitsplätzen können Sie Zeugnisse einscannen oder Bewerbungsunterlagen ausdrucken.

---

Hilfreiche Informationen finden Sie ebenfalls auf dem **Portal Perspektive Wiedereinstieg** des Bundesfamilienministeriums:

<https://www.perspektiven-schaffen.de/ps-de/erwerbstaetigkeit/beruflicher-wiedereinstieg> -  
Entscheidungshilfen, Wiedereinstiegsrechner, Erfolgsgeschichten

Und auch die Bildungsträger in Hessen bieten auf ihren Webseiten gute Anregungen.

Sie wollen nach #Elternzeit, #Pflege, längeren #Familienzeiten wieder in das #Berufsleben zurückkehren? Welche Möglichkeiten es gibt und wie die Bundesagentur für Arbeit unterstützen kann, verrät dieses [Video](#).

**Viel Erfolg!**