Beauftragte für
Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt

Informationen
Strategien
Arbeitsmarkt



Wiedereinstieg in den Beruf

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Stuttgart
bringt weiter.

Inhaltsverzeichnis

1. Der Wiedereinstieg in den Beruf ……..... 2
2. Zehn Tipps für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer 3
3. Planung des beruflichen Wiedereinstiegs …….. 4
4. Checklisten zum Durchdenken und Durcharbeiten …….. 4
5. Mental Load 5
6. Kompetenzen im Berufsleben und Veränderungen im Beruf (Job Futuromat)..... 7-11
7. Ihr persönliches Netzwerk 12
8. Flexible Arbeitszeiten……... 13
9. Analyse von Stellenanzeigen …….. 14
10. Die Stellensuche .....……..... 16
11. Initiativbewerbung - Wo kann ich mich denn noch bewerben? ……..... 17
12. Chance Messe, Praktikum, Zeitarbeit 17-18
14. Bewerbungstipps …… 19
15. Kinderbetreuung ……..……. 20
16. Berufsberatung im Erwerbsleben / Weiterbildung..……. 23
17. Links und Telefonnummern zu verschiedenen Themen..……. 25
18. Angebote der Agentur für Arbeit..…….. 27
19. Begriffserläuterungen 27
20. Wie erreichen Sie uns..... .....……..... 28
21. Veranstaltungen der Bundesagentur für Arbeit ……..…….... 29
20. Zum Abschluss noch einige wichtige Tipps! 30

Zusammengestellt und herausgegeben von:

Agentur für Arbeit Stuttgart
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Patrizia Worbs
Nordbahnhofstraße 30-34, 70191 Stuttgart
mailto: Stuttgart.BCA@arbeitsagentur.de

Bitte beachten Sie bei den Hinweisen auf LINKS in diesem Heft, dass die Bundesagentur für Arbeit weder verantwortlich ist für die Informationen und Inhalte anderer Anbieter außerhalb ihres eigenen Angebots unter https://www.arbeitsagentur.de/ ,noch dass diese von der Bundesagentur für Arbeit kontrolliert werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir die Aktualität dieser Angebote nicht ständig überprüfen.

Der Wiedereinstieg in den Beruf

Für viele Frauen und Männer stellt sich nach einer Familienphase die Frage, wie der berufliche Wiedereinstieg gestaltet werden kann. Gerade jetzt ist der Arbeitsmarkt günstig für Frauen und Männer, die nach einer familienbedingten oder persönlichen Auszeit auf den Arbeitsmarkt zurückkehren wollen. Unternehmen suchen nach gut ausgebildeten und erfahrenen Fachkräften.
Berufsrückkehr und Wiedereinstieg sind echte Herausforderungen. Viele offene Fragen kommen dabei auf Sie zu. Wir unterstützen Sie bei den Antworten.

Ihr Anliegen ist nicht der Wiedereinstieg **nach einer Familien- oder Pflegezeit**? Wir laden Sie trotzdem gerne ein, dieses Angebot zu nutzen – blättern Sie einfach mal durch – Sie werden viele interessante Informationen auch für sich finden.

Welche Informationen bietet dieser Wegweiser?

Wir wollen Ihnen zeigen, welche vielfältigen Informationsmöglichkeiten es gibt, um Ihre berufliche Zukunft gezielt planen zu können.

Was kann dieser Wegweiser nicht bieten?

Dieser Wegweiser kann keine individuelle Beratung ersetzen; jede Fragestellung ist anders und braucht deshalb eine eigene Lösung. Wir wollen Sie aber dazu ermuntern, die aufgeführten Informations- und Beratungsmöglichkeiten zu nutzen.



Unterstützung durch die Agentur für Arbeit

Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer können das gesamte Angebot an Beratungs- und Förderleistungen der Bundesagentur für Arbeit nutzen, sofern sie dafür die individuellen Fördervoraussetzungen erfüllen. Dies wird in jedem Einzelfall geprüft. Es besteht jedoch kein Rechtsanspruch auf bestimmte Förderleistungen.

Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer im Sinne des SGB III sind Frauen und Männer, die ihre

- Erwerbstätigkeit oder Arbeitslosigkeit oder eine betriebliche Berufsausbildung
- wegen der Betreuung und Erziehung von aufsichtsbedürftigen Kindern bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres oder der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger
- für mindestens 1 Jahr unterbrochen haben
- und spätestens 1 Jahr danach erwerbstätig sein wollen

10 erste Tipps für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer

1. Wenn es mit dem Wiedereinstieg bei Ihrem alten Arbeitgeber nicht mehr klappt oder Sie sich beruflich verändern wollen: Informieren Sie sich bei der Agentur für Arbeit über mögliche Hilfen und Angebote.

2. Testen Sie Ihren „aktuellen Marktwert“ und Ihre Belastbarkeit über ein befristetes Beschäftigungsverhältnis oder in einem Minijob. Die **Job-Vermittlung** Ihrer Agentur hält täglich neue interessante Angebote bereit. Erkundigen Sie sich in Stuttgart unter Tel: 920-2929 oder E-Mail Stuttgart.Job-Team@arbeitsagentur.de

3. Besuchen Sie ihre Agentur doch auch per Mausklick. Wir sind nicht nur auf Draht, sondern auch **online** unter https://www.arbeitsagentur.de/. Sie finden verschiedene Themen, die Sie je nach Ihrer Interessenslage ansteuern können – ganz individuell zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse. Neben den Stellenangeboten und verschiedenen Datenbanken wie BERUFENET auch spezielle Angebote und **Informationen für Frauen**. Die Online Angebote, Tools und Apps werden laufend verbessert bzw. neue eingeführt.

4. Verschaffen Sie sich einen Überblick über den derzeitigen Arbeitsmarkt. Die JOBSUCHE der Bundesagentur für Arbeit ist der größte Stellenmarkt Deutschlands. Sie finden unter https://www.arbeitsagentur.de/jobsuche/ , was aktuell an **Stellenangeboten** in Ihrem alten Beruf bzw. Ihrem Wunschberuf in Ihrer Region in Vollzeit oder Teilzeit zur Verfügung steht und welche Wünsche und Anforderungen Arbeitgeber an Sie als zukünftige Mitarbeiter/-in stellen.

5. Das Portal **„Mein NOW“** ist die führende und größte Datenbank für berufliche Aus- und Weiterbildung in Deutschland. Sie informiert bundesweit, tagesaktuell, schnell und kostenlos über fast 600.000 Veranstaltungen der beruflichen Bildung. Hier finden Sie neben den Adressen der Bildungsanbieter auch ausführliche Informationen zu den einzelnen Bildungszielen.
   In der Datenbank BERUFENET finden Sie Informationen zu rund 6.000 Tätigkeitsprofilen (einschließlich Aus- und Weiterbildungen) und zu den Entwicklungen in den Berufen.

6. Falls Sie über keinen eigenen Internetzugang verfügen, besuchen Sie unser „**BiZ**“, das **Berufsinformationszentrum** Ihrer Agentur für Arbeit. Hier stehen Ihnen kostenlose Internet-Plätze zur Verfügung, die Sie zur Arbeits- und Ausbildungsstellensuche nutzen können.
   Zudem können Sie sich im BiZ mit Hilfe verschiedener Medien über nahezu alle Fragen der Arbeitswelt und vor allem über Berufe informieren. Bei Fragen helfen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im BiZ gerne weiter.

7. Wichtige Informationen finden Sie auch im **Merkblatt 18** „Familie und Beruf“. Dies finden Sie hier: https://www.arbeitsagentur.de/datei/dok_ba023655.pdf

8. Im Internet der Arbeitsagentur finden Sie unter https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/bewerbungstraining Tipps zur Bewerbung. Im BiZ können Sie an unseren Bewerbungs-PC Ihre Bewerbung schreiben und ausdrucken.
   Die Broschüre „Praxisnahe Bewerbungstipps für Frauen finden Sie hier: https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/stuttgart/frauen-am-arbeitsmarkt

9. Melden Sie sich für ein **persönliches Gespräch** in der Agentur an. Bereiten Sie sich möglichst gut und umfassend darauf vor, indem Sie sich über die vorhin genannten Wege vorab informieren. Machen Sie sich für sich selbst, aber auch mit Ihrer Familie, Gedanken zu einer Reihe von Fragen, die wir in einer **Checkliste** zusammengefasst haben. In vielen Agenturen für Arbeit gibt es auch einen besonderen Service für Berufsrückkehrer/innen – fragen Sie danach.

10. Erkundigen Sie sich bei der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Ihrer Agentur für Arbeit auch darüber, wo Sie mit Ihren übrigen, Ihre Berufsrückkehr betreffenden Fragen, die von uns in der Agentur nicht beantwortet oder gelöst werden können, gegebenenfalls noch weiteren Rat und Unterstützung finden. Je frühzeitiger Sie Informations- und Beratungsangebote nutzen, desto rechtzeitiger sind Sie **„Fit für den Wiedereinstieg**“.

Stand: Oktober 2026

Planung des beruflichen Wiedereinstiegs

Der berufliche Wiedereinstieg ist ein Weg der kleinen Schritte – aber der großen Strategie.
Er beginnt mit Ihrer **persönlichen Standortbestimmung**, denn

> Erst wenn Sie wissen, wo genau Sie im Moment stehen und wo Sie hinwollen, können Sie auch den Weg dorthin vor sich sehen und die einzelnen Teilschritte planen

Diese Selbsteinschätzung ist keine leichte Aufgabe, ist aber die Grundlage für Ihre erfolgreiche Arbeitssuche und Bewerbung. Machen Sie daher eine genaue Bestandsaufnahme Ihres bisherigen Berufslebens, Ihrer Ausbildung sowie Ihrer persönlichen Stärken – und vergessen Sie nicht all das, was Sie in Ihrem Privatleben an Wissen und Fertigkeiten erworben haben.

Zu Ihrer Standortbestimmung gehören Ihre persönlichen Rahmenbedingungen, Schule/Ausbildung und berufliche Weiterbildung, Berufserfahrung und fachliche Kompetenzen, Stärken und Schwächen und ganz wichtig – auch Ihre persönlichen Kompetenzen.

Aus all diesen Fakten erarbeiten Sie sich Ihr **individuelles Profil** – was können Sie einem Arbeitgeber anbieten, was macht Sie für Ihren potenziellen Arbeitgeber besonders interessant.

Beim **Wiedereinstieg nach der Familienphase** gibt es einige Fragen, mit denen Sie sich auseinandersetzen müssen. Die folgenden Checklisten unterstützen Sie dabei.

Tipps zur Bearbeitung der Checklisten:

- nehmen Sie sich viel Zeit
- bearbeiten Sie die Fragen zunächst alleine
- schränken Sie sich in Ihren Wünschen und Ideen nicht ein
- in einem zweiten Schritt sollten Sie die Fragen mit Ihrem Lebenspartner/Ihrer Lebenspartnerin und Ihren Kindern besprechen
- planen Sie auch hierfür genügend Zeit ein, Sie zeigen damit, dass Ihnen das Thema wichtig ist!

Checklisten zum Durchdenken und Durcharbeiten

Der innere Aufbruch

1. Welche Ideen und Ziele habe ich?
   Welche persönlichen Schwerpunkte will ich setzten?
2. Erstellen Sie eine Rangfolge Ihrer Ziele:
   Welches ist Ihnen das Wichtigste, welches das am wenigsten Wichtige?
3. Wie reagieren die Menschen, mit denen ich zusammenlebe, auf meine beruflichen Ziele und Wünsche? Wie gehe ich mit diesen Reaktionen um?
4. Kann ich davon ausgehen, dass mein/e Lebenspartnerin/meine Kinder oder andere Personen mich bei der Familienarbeit konkret unterstützen und entlasten werden, wenn ich wieder berufstätig bin? Siehe auch Tipps auf der letzten Seite zur gerechten Familienorganisation.
5. Wie genau ist darüber schon diskutiert worden bzw. wie sieht diese Entlastung konkret aus?
6. Wie viele Stunden wöchentlich und zu welchen Zeiten will ich arbeiten?

7. Kann ich mir wirklich vorstellen, dann Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen (ohne mich damit zu überfordern)?

8. Wenn nicht: Welchen Umfang müsste die Entlastung haben, damit es funktioniert? (Notieren Sie hier bitte ganz ungehemmt Ihre wirklichen Vorstellungen und Wünsche – zunächst unabhängig von der Frage der Realisierbarkeit)

9. Wenn die Entlastung durch die Familie oder andere Menschen voraussichtlich nicht ausreicht, kann ich mir dann vorstellen, externe Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen (z.B. Putz- oder Bügelhilfe, Hausaufgabenbetreuung…)?

10. Wie soll die Betreuung der Kinder geregelt werden?

11. Bin ich bereit, für einen beruflichen Wiedereinstieg zuerst Zeit und Mühe zu investieren, indem ich an einer Weiterbildung teilnehme? Wenn ja, wie viel Zeit kann und will ich dafür aufbringen?

Gibt es jetzt noch etwas, das mich innerlich hindert, diese Ziele umzusetzen?



Mental Load & Equal Care

Die unsichtbare Arbeit – das Denken, Planen, Terminieren und Organisieren von notwendigen Alltagsaufgaben – sowie das Gefühl, sich darum kümmern bzw. dafür verantwortlich sein zu müssen.
Wer kümmert sich in der Familie um was? Wer denkt daran? Wie ist die Aufteilung abgesprochen?
Nutzen Sie den Mental Load & Equal Care-Test als Einstieg in Gespräche mit dem Partner/der Partnerin über die jeweilige Rolle und Verteilung aller anfallenden Arbeiten in der Familie.
https://mental-load-test.org

Der Aufbruch nach außen

Setzen Sie sich mit Ihrer persönlichen Berufs- und Arbeitssituation auseinander!

Auf den Internetseiten https://www.arbeitsagentur.de/ oder in Informationsveranstaltungen in der Agentur für Arbeit oder in Familienzentren haben Sie einige grundlegende Informationen zum Wiedereinstieg in den Beruf erhalten.
Für eine weitere individuelle Beratung wurde ihnen empfohlen, einen Termin bei Ihrer Ansprechpartnerin oder Ihrem Ansprechpartner zu vereinbaren.
Viele offene Fragen müssen Sie für sich selbst im Voraus beantworten, einiges wird auch offen bleiben bis zu einem persönlichen Gespräch.
Es ist hilfreich, wenn Sie sich Ihre Fragen und notwendigen weiteren Schritte schriftlich notieren. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihren noch offenen Fragenkatalog während des Gesprächs mit Ihrem/r Ansprechpartner/in

gemeinsam „abzuarbeiten“. So wird vermieden, dass für Sie wichtige Fragen möglicherweise nicht gestellt werden.
Die nachfolgende **Checkliste vor und zu einem Beratungsgespräch in der Arbeitsagentur** soll Ihnen eine Orientierungshilfe sein und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Jeder berufliche Werdegang ist anders, und die Fragen und Probleme beim beruflichen Wiedereinstieg sind unterschiedlich und vielfältig.

Das könnten Ihre Fragen sein:

- Wie viele Stunden wöchentlich und zu welchen Zeiten will ich wieder arbeiten? In welcher Zeit sind die Kinder betreut und für welche Zeiten muss ich zusätzliche Betreuung organisieren?
  Die Wegezeit habe ich ebenfalls berücksichtigt? Muss ich bei meinem Weg zur Arbeit öffentliche Verkehrsmittel benutzen oder habe ich ein Auto?

  (Es gibt immer mehr flexible Arbeitszeitmodelle, die eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie ermöglichen. Voraussetzung dafür ist ein Umdenken, sowohl auf Arbeitgeber - als auch auf Arbeitnehmerseite: Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass sich das gewünschte „halbtags – vormittags – Modell“ oft nicht realisieren lässt. Können Sie dann auch zu anderen Zeiten arbeiten? Denken Sie doch mal über 2-3 volle Tage nach.
  Zunehmend sind Arbeitgeber auch bereit, den Wünschen in Bezug auf die Gestaltung der Arbeitszeit zu entsprechen, wenn es ihnen Vorteile bringt und auch Sie einige Flexibilität mitbringen. Also: Machen **Sie** Vorschläge!)

- In welchem regionalen Bereich bin ich mobil? Denken Sie über Stadtgrenzen hinaus!

- Wie sieht mein bisheriger Berufsweg aus? Möchte ich daran anknüpfen? Wenn ja: habe ich konkrete Vorstellungen oder Wünsche?

- Wie sind meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt für meinen Beruf oder meinen Berufswunsch?
  Muss oder will ich eine andere Tätigkeit ausüben? Wenn ja: welche? Bin ich offen für Alternativen, falls sich mein Berufswunsch nicht verwirklichen lässt? Kenne ich die Möglichkeiten, mich über aktuelle Berufe zu informieren? Wie bzw. wo kann ich weitere Informationen zu den aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes finden?

- Welche Qualifikationen, Kenntnisse und Fertigkeiten habe ich und kann ich nachweisen?
  Was kann ich gut? Wo liegen meine Stärken? Welche beruflichen Erfolge hatte ich in meinem bisherigen Berufsleben? Was kann ich nicht so gut? Was traue ich mir zu dazuzulernen?

- Welche Zusatzkenntnisse habe ich außerhalb meiner Berufstätigkeit erworben
  (z.B. Fremdsprachenkenntnisse, EDV, Ehrenamt etc.)?

- Brauche ich eine Qualifizierung, um im Beruf wettbewerbsfähig zu sein? Wer finanziert mir eine Weiterbildung? Kann ich auch ohne finanzielle Unterstützung an einer Weiterbildung teilnehmen (selbstfinanziert)?

- Wo finde ich Informationen über Arbeitsstellen und Bildungsangebote?

- Weiß ich, wie man sich bewirbt?

- Welche Hilfen und Informationen brauche ich noch, um eine Entscheidung treffen zu können?

<u>Zu Ihrem ersten Kontakt mit der Agentur sollten Sie folgende Unterlagen mitbringen:</u>

- Ihren tabellarischen Lebenslauf als Hilfe zur Eingabe Ihrer genauen beruflichen Daten oder
- den ausgefüllten Erfassungsbogen (erhalten Sie bei der Agentur)
- Personalausweis bzw. Pass und Aufenthaltserlaubnis sowie Arbeitserlaubnis
  Wenn Sie keinen gültigen Personalausweis haben, benötigt die Agentur Einsicht in Ihren Reisepass und die Vorlage einer aktuellen Meldebescheinigung Ihres Einwohnermeldeamtes
- Zeugnisse soweit vorhanden

Sie erhalten dann einen Termin für ein ausführliches persönliches Gespräch.

Um Sie bei der Arbeitsplatzsuche gezielt unterstützen zu können, brauchen Ihre Ansprechpartner/innen alle Informationen rund um Ihre berufliche Situation. Zur Vorbereitung auf das Beratungsgespräch erhalten Sie ein **Arbeitspaket, dieses bitte unbedingt sorgfältig ausfüllen und rechtzeitig vor dem vereinbarten Termin zurücksenden.**

Nach der ersten Beratung zum (Wieder-)Einstieg hat sich Folgendes ergeben:

……

Was muss ich noch erledigen?

……

Ich werde mich im Berufsinformationszentrum (BiZ) / in BERUFENET über folgende Tätigkeiten informieren:

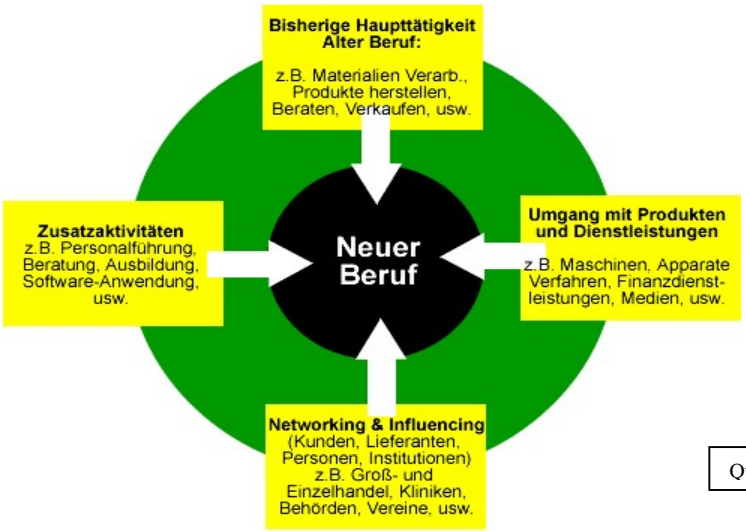
……

Ich habe noch folgende offene Fragen an die Agentur:

……

Fachliche Kompetenzen

Zu den fachlichen Kompetenzen gehören Ihre schulische und berufliche Ausbildung und Ihre berufliche Weiterbildung. Berufliche Kompetenzen beruhen auch auf Ihren bisherigen Tätigkeiten und Fach- und Spezialkenntnissen, die Sie im Laufe der Jahre erworben haben.
Wie aktuell sind diese Kenntnisse und können Sie diese durch Zeugnisse belegen? Vielleicht haben Sie Kenntnisse, die nur wenige andere vorweisen können? Welches Wissen und welche Erfahrungen haben Sie sich im Laufe Ihres Berufslebens und außerhalb (z.B. Praktikum, Vereinsarbeit etc.) angeeignet?



Quelle: Walter Bens

Erkunden Sie für sich diese Fähigkeiten, schreiben Sie diese auf und bewerten sie mit dem Stand Ihrer Aktualität und Ausprägung.
Jeder von uns hat starke Seiten und auch ein paar Schwächen – und im Berufsleben können wir manches besonders gut und anderes liegt uns nicht so. Schwächen, die im angestrebten Job nicht sein sollten, bitte möglichst schnell beheben.
Wichtiger ist es, dass Sie sich Ihre eigenen Stärken bewusst machen und diese betonen. Sie sind erfolgreicher, wenn Sie bei Ihren Stärken ansetzen – diese entscheiden meist ob Sie eingestellt werden.

Soziale Kompetenzen – Skills – überfachliche Kompetenzen

Relativ lang verwertbare Kenntnisse, Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die in der betrieblichen Praxis oft den Ausschlag für die Einstellung von neuem Personal geben. Bei gleichen fachlichen Voraussetzungen sind es diese Kompetenzen, die über Einstiegs- oder Aufstiegschancen entscheiden können.

Man unterscheidet **vier Kompetenzbereiche**:

- **Sozialkompetenz = Sie kennen die anderen**
  z.B. Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit (in wechselnden Teams), Empathie, Konflikt- und Kritikfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, Kundenorientierung
- **Persönliche Kompetenz = Sie kennen sich selbst**
  z.B. Eigeninitiative, Verantwortungsbewusstsein, Resilienz, Belastbarkeit, Selbstreflexion, Selbstkritik, Zielorientierung, Kreativität, Loyalität, Einsatzbereitschaft
- **Fach- und Methodenkompetenz = Sie wissen, was Sie tun + Sie wissen Bescheid darüber, wie Sie etwas tun**
  z.B. Einsatz von Fachwissen, IT-Medienkompetenz, ganzheitliches Denken und Handeln, Organisationsfähigkeit, Planungsfähigkeit, Projektmanagement
- **Aktivitäts- und Umsetzungskompetenz = Sie greifen zu und handeln**
  z.B. Selbstorganisation, ergebnisorientiertes Handeln, Initiative, Entscheidungsfähigkeit, Optimismus

Dazu kommt: **Transferkompetenz = Sie wissen, wie Sie Ihre Kompetenzen anwenden können**
Es geht hier um die Fähigkeit, in einer Situation Gelerntes erfolgreich in eine andere Situation übertragen zu können, und diese Erfahrung aktiv zu nutzen.

Digitale Skills



Durch die Digitalisierung sind diese Sozialen / Überfachlichen Kompetenzen sehr wichtig geworden, denn es geht auch um die Offenheit im Umgang mit der Technik, wie kann ich diese nutzen und vermitteln – gerade auch im Austausch mit anderen.
Dazu kommen rein digitale Skills, die sich in den letzten Jahren durch die Digitalisierung entwickelt haben. Das bedeutet, es geht um die Kompetenzen im Umgang, Wissen und Anwendung von den neuen Techniken – die Medienkompetenz.

Wichtig: die Nutzung digitaler Technologien ist ein fester Bestandteil unseres Alltags geworden – sei es im privaten oder im beruflichen Bereich. Viele haben sich den Umgang mit Smartphone, E-Mail & Co. im Learning by Doing angeeignet.

Digitalisierung ist aber mehr als „Computer“ – dazu gehört auch, kann ich die neuen virtuellen Tools wie Zoom, Teams oder Skype nutzen, kenne ich Programme mit denen Projekte organisiert werden, wie finde ich Informationen im Netz die ich für die Arbeit benötige, bin ich bereit eine Weiterbildung online zu machen, wie nutze ich KI-Chatbots wie Chat GPT usw.? Weiterbildung nutzen ist Grundvoraussetzung, um in der Zukunft mithalten zu können – erkundigen Sie sich bei uns, wie wir Sie unterstützen können.
Tipp: Die kostenlose Lernplattform für Künstliche Intelligenz https://ki-campus.org/

Kompetenzen durch Familienarbeit

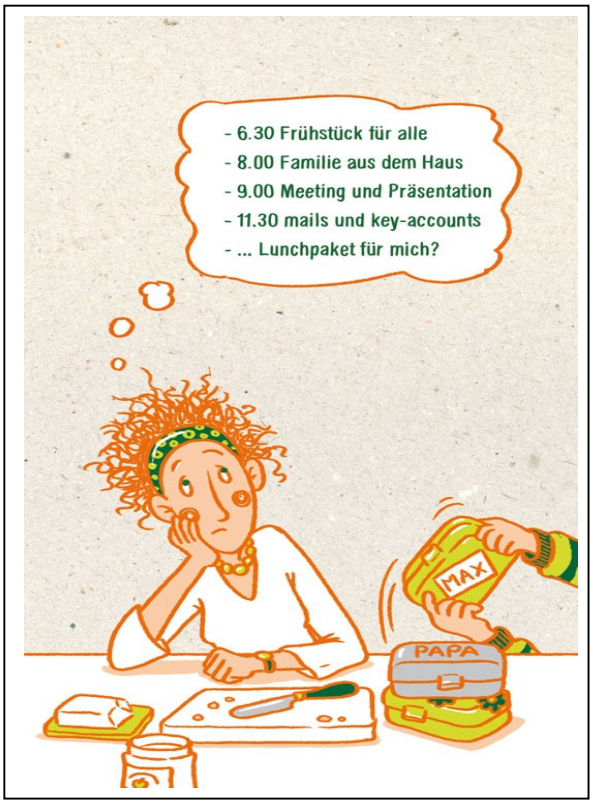
Machen Sie sich bewusst, dass Sie durch Familienarbeit, Pflegephase und/oder Ehrenamt wichtige Kompetenzen erworben haben, die als Schlüsselqualifikationen für Betriebe wichtig sind – setzen Sie diese in der Bewerbungssituation ein.

Haushalt und Familie sind anspruchsvolle, komplexe Tätigkeitsfelder, die eine ganze Reihe an Anforderungen an Sie als „Arbeitsplatzinhaberin“ stellen. Aufgaben sind zu erledigen und Herausforderungen zu bewältigen. Familienkompetenzen sind den Erfahrungen in der Arbeitswelt ebenbürtig und gehören zu Ihrem Profil.

Daher: Seien Sie selbstbewusst, denn Sie haben …….

- die „Firma“ Familie gemanagt
- Kontakt zu Kindergärten und Schulverwaltung aufgenommen
- sich im Elternbeirat oder Verein engagiert
- Termine abgestimmt und vereinbart, ob beim Arzt, beim Friseur oder Sportverein
- mit dem Familieneinkommen „gehaushaltet“, Überweisungen getätigt
- mit Handwerkern verhandelt und reklamiert
- Logistikprobleme gemeistert
- Netzwerkarbeit geleistet
- In der Familie viele Berufe ausgeübt: Erzieherin, Lehrerin, Sozialarbeiterin, Haushälterin, Sekretärin, Einkäuferin, Gärtnerin, Köchin, Eventmanagerin, Wäscherin, Buchhalterin, Krankenschwester, Seelsorgerin, Kraftfahrerin, Schlichterin, Reisemanagerin, Kommunikations-trainerin und vieles mehr

……. hätten Sie im Beruf all diese Kenntnisse auch erworben?



Unterstützung bei der Erarbeitung Ihrer Kompetenzen gibt es z.B. bei:

Im Online-Tool „New Plan“ der Bundesagentur für Arbeit – im Bereich „Möglichkeiten testen“ unter https://mein-now.de/new-plan

Kompetenzbilanz des Deutschen Jugendinstitutes – schon etwas älter, aber immer noch aktuell: ein Instrument zur Selbsteinschätzung und beruflichen Entwicklung für berufstätige Mütter und Väter, an Weiterbildung Interessierte und Berufsrückkehrer*innen
https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs/33_633komp.pdf

Profilpass https://www.profilpass.de/

Checkliste zu Kompetenzen aus Familienzeit in Broschüre Nr. 55 „Fit für den Wiedereinstieg“ der Baden-Württemberg Stiftung https://www.bwstiftung.de/de/ oder
https://www.bwstiftung.de/de/publikation/fit-fuer-den-wiedereinstieg-wie-sich-beruf-und-familie-unter-einen-hut-bringen-lassen



In einem Forschungsprojekt * wurden Kompetenzen, die beim Arbeitsplatz „Haushalt und Familie“ erworben werden und bei Personalentscheidungen eine wichtige Rolle spielen, zu verschiedenen Bereichen zusammengefasst.

- Planung, Koordination, Kontrolle
  - Trennen von wichtigem/unwichtigen; systematisch und pragmatisch vorgehen; den Überblick behalten; Prioritäten setzen

- Entscheidungen treffen
  - Alle erforderlichen Informationen für Entscheidungen wurden herangezogen, kein langes hinauszögern oder auf andere abwälzen; Entscheidungsspielraum nutzen

- Problemlösungsverhalten
  - Komplexe Probleme schnell erfassen und analysieren; Lösungen finden auch durch Verlassen alt hergebrachter Wege

- Kommunikation und Kontaktfähigkeit
  - Sich gut auf verschiedene Situationen einstellen können; mit einer oder mehreren Personen ein Gespräch zu führen; zuhören können; durch gute Argumente überzeugen; Kontakte und Netzwerke pflegen und nutzen

- Integrations- und Konfliktverhalten
  - In Krisen und bei Problemen Ansprechpartner/in sein; unterschiedliche Ansichten und Probleme offen ansprechen; klaren Kopf behalten

- Unternehmensbezogenes bzw. familienbezogenes Denken und Handeln
  - Die tägliche Arbeit ist auf das Wohl des „Unternehmens Familie“ ausgerichtet; Aufgaben übernehmen und Verantwortung tragen; sich außerordentlich engagieren

- Persönliche Kompetenz
  - Kurzfristige Veränderungen akzeptieren und verarbeiten; die eigene Arbeitsweise den Anforderungen anpassen; Kritik, die das eigene Verhalten angeht, überdenken und ggf. ändern

- Delegieren und Führen
  - Angemessen delegieren und durchorganisieren; Lob und Anerkennung aussprechen; mit Disziplinarproblemen umgehen können; Verantwortung übernehmen

- pädagogische Kompetenzen
  - ermuntern Entscheidungen zu treffen und auch Konsequenzen zu tragen; Konflikte lösen; Selbständigkeit fördern; Selbstvertrauen anderer stärken

- Belastbarkeit
  - Unter Zeitdruck planvoll arbeiten; mit Zeitdruck umgehen können; in kritischen Situationen Ruhe behalten; angemessen in Stress-Situationen reagieren

* „Die Messung der Familienkompetenz in der betrieblichen Praxis“ war ein Forschungsprojekt, gefördert vom Bayrischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung.

Wichtig ist, dass Sie diese Kompetenzen in der Bewerbungssituation einsetzen – Sie können diese bereits im Anschreiben aufnehmen und in der Vorstellungssituation mit kleinen Beispielen beschreiben.
Bringen Sie Beispiele, wie Sie z.B. in bestimmten Situationen schnell und flexibel reagiert haben oder wie Sie mit anderen im Elternbeirat ein Projekt erarbeitet und organisiert haben!

Bei einer Umfrage bei Personalverantwortlichen wurden – als Tipp für ein Vorstellungsgespräch – folgende Beispiele gebracht (Quelle Freundin):

- Wer nicht zur Familienkarriere steht, wirkt verkrampft. Mütter die in den Beruf zurückkehren bringen viel Flexibilität mit, die jedes Team bereichert. Bringen Sie Beispiele, wie Sie in bestimmten Situationen schnell umdisponiert haben. Sagen Sie, was Sie in der Zwischenzeit alles geschafft haben, z.B. Fortbildung, auch wenn es schwerfiel. Ihre Begeisterung für eigene Stärken muss echt sein. (Arbeitsdirektor, HP)
- Ständige Störungen, kurze, aber hochkonzentrierte Zeittakte – der Job als Mutter ähnelt in der Arbeitsweise dem in einer hektischen Agentur. Weisen Sie darauf hin, dass Sie es gewöhnt sind, auch in Krisen einen kühlen Kopf zu behalten. Stimmt die Wellenlänge mit dem Personalchef, können Sie auf die witzige Tour kommen und einen turbulenten Familientag schildern.
  (Personalleiterin Serviceplan Werbeagentur)

- Sie haben ja nicht die ganze Zeit in einem abgeschlossenen Mikrokosmos gelebt – vermitteln Sie im Smalltalk, dass Sie sich stets auf dem Laufenden gehalten haben. Sie waren aktiv in einem Verein, haben kleinere ehrenamtliche Posten übernommen? Erzählen Sie davon. Gerade bei unserem Verkaufspersonal sind Kommunikationsfähigkeit und Menschenkenntnis Trumpf – und Sie sammeln mit diesen Fähigkeiten Pluspunkte. (Personalleiter Hertie)
- Mütter sind es gewohnt, Netzwerke zu knüpfen – ob mit anderen Müttern, in Zusammenhang mit diversen Nebenjobs, zu Babysittern etc. Dieses vernetzte Denken ist gefragt. Erwähnen Sie deshalb, wie Sie vorgegangen sind. Transferieren Sie Beispiele in den gewünschten Job: Wo könnte diese Fähigkeit hier besonders nützlich sein (z.B. im Organisieren kleiner Arbeitsgruppen etc.)? (Personalreferentin Allianz)
- Nicht wenige Chefs haben immer noch Bedenken, Mütter einzustellen, weil Sie evtl. öfters ausfallen könnten. Zeigen Sie selbstbewusst Flagge. Erklären Sie möglichst konkret, wie Sie den Spagat zwischen Job und Familie schaffen werden – das beweist Organisationstalent und Power. (Personalberater Commerzbank)

Weitere Beispiele:

- Wird Führungserfahrung gewünscht, Sie haben jedoch keine im Lebenslauf, dann haben Sie vielleicht Erfahrung in der Leitung von Jugend- oder Sportgruppen?
- Sie haben ein Haus gebaut und dabei die meisten Verhandlungen mit den Handwerkern etc. geführt?
- Sie sind verantwortlich für das Familienbudget?

Wichtig: **Sie müssen sich über Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen klarwerden, nur dann können Sie diese auch entsprechend verkaufen!**



Werden digitale Technologien Ihren Job verändern?

Der Trend zur Digitalisierung bringt grundlegende Veränderungen in allen Lebensbereichen – aber auch in Berufen und Tätigkeiten mit sich. Roboter übernehmen Ihren Job und Sie sind raus? Ganz so einfach ist es nicht: Berufe verschwinden eher selten, aber sie verändern sich. Manche Tätigkeiten werden automatisiert, andere weiterhin von Menschenhand erledigt. Neue Berufe kommen hinzu – vor allem um die neuen Techniken einsetzen zu können. **Aber**: nur weil etwas automatisierbar ist, ist noch lange nicht gesagt, dass es auch so genutzt wird!

Nutzen Sie die Chancen, die dieser Wandel mit sich bringt. Nur Mut!

Sie können für Ihren Beruf – oder Berufe und Tätigkeiten, die Sie interessieren – selber abfragen, wie es in Zukunft aussehen könnte. Der IAB Job Futuromat kann Ihnen hier weiterhelfen – er gibt Prognosen ab, in welche Richtung es sich entwickeln könnte.

https://job-futuromat.iab.de/

Job Futuromat

Ihr persönliches Netzwerk

Sie müssen nicht alles allein schaffen – suchen Sie sich Menschen, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen, motivieren und aufbauen, wenn es Hürden zu überwinden gilt.



Nutzen Sie den Kontakt zu anderen Müttern (oder Vätern), die diesen Weg bereits gegangen sind. Vielleicht können Sie den einen oder anderen Tipp erhalten. Was hat gut funktioniert? Was war nicht so erfolgreich?

Überlegen Sie, wer in Ihrem persönlichen Netzwerk unterstützen könnte. Welche Menschen in Ihrem Freundes-, Familien - und Bekanntenkreis fallen Ihnen zu folgenden Fragen ein:

- Wen schätzen Sie und wer schätzt Sie?
- Wer hat Ihnen schon einmal geholfen?
- Auf wen können Sie sich verlassen?

Schreiben Sie alle Namen auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Schreiben Sie mindestens drei, höchstens fünf Namen von den Personen, die Ihnen besonders wichtig sind, in den Kreis.

Wobei und womit können diese Personen Sie unterstützen?

So könnte Ihr Netzwerk aussehen:



Quelle: Arbeitsmarktservice Österreich https://www.ams.at/

Flexible Arbeitszeiten – mehr als nur Teilzeit

Bei der Planung des Wiedereinstiegs in das Berufsleben spielt die Arbeitszeit eine wichtige Rolle. In den letzten Jahren haben sich verschiedene Modelle flexibler Arbeitszeiten entwickelt, die eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie ermöglichen.
Die klassische Teilzeit im Modell Montag bis Freitag von 8 – 12 Uhr ist auf dem Rückzug. Um Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern, müssen Sie bereit sein, Ihrem künftigen Arbeitgeber mehr Spielräume anzubieten. Auch die Unternehmen sind einem Wettbewerb unterworfen und müssen ihre Dienstleistung entsprechend den Bedürfnissen des Marktes anbieten.

Flexible Arbeitszeit ist eine Chance für den Wiedereinstieg. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit – unter Beachtung der familiären Situation - nicht nur zwischen Vollzeit und Teilzeit zu wählen, sondern auch im Hinblick auf Lage und Verteilung der Arbeitszeit Ihre persönlichen Verhältnisse zu berücksichtigen.
Denken Sie daran: auch Sie stehen im Wettbewerb mit anderen um interessante Arbeitsplätze – je mehr Flexibilität Sie anbieten, umso besser stehen Ihre Chancen.

Wir möchten Ihnen hier einen Überblick auf die verschiedenen Modelle geben, damit Sie diese in Ihre Überlegungen einbeziehen können.

- Gleitzeit
- Klassische Teilzeit
- Variable Teilzeit
- Jobsharing
- teamorientierte Arbeitszeit
- Arbeitszeitkonto
- Telearbeit
- Saisonbeschäftigung

Weitergehende Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite der Arbeitsagentur oder auf den Internetseiten des Bundesarbeitsministeriums unter https://www.bmas.de/DE/Arbeit/Arbeitsrecht/Teilzeit-flexible-Arbeitszeit/Teilzeit/teilzeit.html . Hier finden Sie nicht nur eine ausführliche Beschreibung der Modelle mit ihren jeweiligen Besonderheiten, dort finden Sie auch den Teilzeit-Netto-Rechner, Informationen zur gesetzlichen Regelung der Teilzeitarbeit (Teilzeit- und Befristungsgesetz) sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Untersuchungen zeigen, dass Beschäftigte mit flexiblen Arbeitszeiten / mit reduzierter Arbeitszeit eine hohe Motivation mitbringen, produktiver arbeiten und geringere Fehlzeiten aufweisen.



Analyse von Stellenanzeigen

Stellenanzeigen müssen richtig gelesen und interpretiert werden, nur so erhalten Sie wichtige Informationen über das Unternehmen und die Anforderungen, die Sie für Ihr Bewerbungsschreiben benötigen. Damit erhöhen Sie Ihre Chancen, eine Einladung zum Vorstellungsgespräch zu erhalten.
Gehen Sie die Stellenanzeige Schritt für Schritt durch und notieren Sie sich die Aussagen und Anforderungen darin. Vergleichen Sie diese dann mit Ihrem persönlichen Leistungsprofil.
Prüfen Sie, ob das Anforderungsprofil der in Frage kommenden Stellen Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten entspricht. Muss-Kriterien sollten Sie erfüllen, da sonst in der Regel eine Bewerbung nicht aussichtsreich ist.
Bei den Kann-Kriterien formulieren Unternehmen ihre Wunschvorstellungen. Wenn Sie diesen nicht 100-prozentig entsprechen, ist das kein Beinbruch. Vielleicht können Sie darüber hinaus etwas bieten, was andere nicht haben.
Eine telefonische Nachfrage bei der Firma macht nur Sinn, wenn Sie konkrete Fragen haben – z.B., wenn die Stellenbeschreibung viel Raum für Interpretationen lässt oder wenn schon mehr als 2 Wochen seit ihrem Erscheinungstermin vergangen sind.

Stellenanzeige vom: _____

Zeitung/Stellenbörse/Internet: _____

Informationen zum Unternehmen

- In welcher Branche ist das Unternehmen tätig? Wie groß ist das Unternehmen?
- Ist das Unternehmen eigenständig oder gehört es zu einem größeren Konzern?
- Wo befindet sich der Firmensitz? Wo ist der Arbeitsort? Am Hauptsitz oder an einem Standort?

Informationen zu Position und Aufgabengebiet

- Welche Aufgabeninhalte/Verantwortungsbereiche hat die Position?
- Wie ist die Stelle in der Firmenhierarchie einzustufen?
- Sind Aufstiegsmöglichkeiten vorhanden?
- Sind Einarbeitungsmaßnahmen vorgesehen?
- Handelt es sich um ein Traineeprogramm? Wie lange soll dies dauern?
- Werden Aussagen zu Vergütungen und Zusatzleistungen gemacht?
- Ist der gewünschte Eintrittstermin angegeben?

Anforderungen an den Bewerber

- Werden besondere Sprachkenntnisse oder Zusatzqualifikationen erwartet?
- Werden bestimmt Fach- oder Spezialkenntnisse besonders hervorgehoben?
- Welche Kenntnisse und Fähigkeiten werden ausdrücklich verlangt und welche gewünscht?
  Je unpräziser die Angabe, desto unwichtiger ist die umschriebene Anforderung.
- Werden besondere Anforderungen an die Mobilität gestellt?
- Werden besondere Charaktereigenschaften von Bewerbern erwartet?
- Kann ich zusätzliche Kenntnisse oder Erfahrungen bieten, die andere Bewerber nicht haben?

Informationen zum Bewerbungsverfahren

- Welche Bewerbungsunterlagen (Umfang und Inhalt) sind einzureichen?
- Gibt es eine Bewerbungsfrist?
- Ist ein Ansprechpartner/in genannt?
- Gibt es die Möglichkeit der telefonischen Kontaktaufnahme?
- Werden Aussagen über das vorgesehene Auswahlverfahren, z.B. Einzelgespräch oder Assessment Center gemacht?

Weitere wichtige Informationen „zwischen den Zeilen“

- Welche Erwartungshaltung des Unternehmens an die Bewerber wird durch die Anzeige vermittelt?
- Ist die Anzeige unterschwellig geschlechtsneutral formuliert oder wird durch bestimmte Formulierungen eindeutig z.B. ein Mann gesucht?
- Inseriert das Unternehmen unter eigenem Namen oder unter Chiffre?
  In diesem Fall bitte unbedingt einen Sperrvermerk beilegen!
- Welches Image verbinde ich mit dem Unternehmen? Kann ich mir vorstellen, dort zu arbeiten?

Persönliche wichtige Fragestellungen bei der Analyse von Stellenanzeigen

- Können die gestellten Anforderungen/Qualifikationen von mir erfüllt und auch nachweislich belegt werden?
- Stellt die Position einen sinnvollen Einstieg bzw. eine konsequente Weiterentwicklung meiner beruflichen Ziele dar?
- Können meine wichtigsten Kenntnisse und Fähigkeiten in den Aufgabenbereich eingebracht werden oder bleiben wesentliche Qualifikationen ungenutzt?
- Welche Vorteile bietet mir die Stelle gegenüber anderen Angeboten?
  Habe ich überhaupt Alternativen am Markt?

Vergleich Anforderungsprofil der Stelle und Ihr eigenes Profil





Anzeigenprofil Informationen	**Eigenprofil** Kenntnisse, Fähigkeiten, Stärken
Firmenprofil Wir sind:	Vergleichbare Branche / Firma
Anforderungsprofil Wir suchen:	Fachliche und persönliche Qualifikationen Ich biete:
Was ich noch erwerben muss	Was ich zusätzlich biete

Die Stellensuche

Mit der JOBSUCHE der Bundesagentur für Arbeit unter https://www.arbeitsagentur.de/jobsuche/ können Sie gezielt nach passenden Stellenangeboten suchen. Sie bietet Ihnen z.B.:

- die Stellensuche in allen bei der Agentur gemeldeten Stellenangeboten mit verschiedenen Suchmöglichkeiten wie z.B. nach Beruf, Berufsfeld, Arbeitszeit oder Ort / Stadt / Bundesland

- mit der Registrierung Ihres (Bewerber-)Profils und Ihren beruflichen Erfahrungen kann Ihr Angebot (anonym) von potentiellen Arbeitgebern gefunden werden

Haben Sie Interesse an einer Arbeit im Ausland? Viele Informationen rund um das Thema finden Sie hier https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/arbeiten-im-ausland
Die ZAV – die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/zav/startseite bietet unter anderem auch die Künstlervermittlung an https://zav.arbeitsagentur.de/

Neben der JOBSUCHE der Bundesagentur für Arbeit bieten sich den Stellensuchenden weitere Möglichkeiten, offene Stellen ausfindig zu machen.

Zwar immer weniger, aber Arbeitgeber nutzen teils immer noch Inserate in der regionalen und lokalen Tagespresse, um geeignete Bewerber zu suchen. Denken Sie auch an Wochenblätter oder Stadtteilzeitungen.
Regionale und überregionale Zeitungen, Zeitschriften und Magazine können sehr übersichtlich über https://www.bdzv.de/zeitungen-in-deutschland, https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_deutscher_Zeitungen oder https://www.zeitung.de/ aufgerufen werden. Ebenso wichtig sind Fachzeitschriften, in denen oft Stellenanzeigen veröffentlicht werden: https://www.fachzeitungen.de/

Auf Firmenhomepages finden Sie Informationen über Unternehmen und deren Produkte/Dienstleistungen. Wichtig sind diese Informationen als Grundlage Ihrer Bewerbung und für das Vorstellungsgespräch. Sie bieten aber oft auch aktuelle Stellenangebote und die Möglichkeit, sich gleich online zu bewerben. Internetadressen von Firmen finden Sie z.B. durch Eingabe des Firmen- oder Produktnamens wie www – Firmenname – de oder durch Nutzung von Suchmaschinen.

In Regionalportalen von Kommunen und Kreisen finden Sie häufig Verweise auf regionale Firmen, Messen und Verbände. Sie finden diese Portale meist unter www – dem Stadtnamen - de

Im Portal der Wirtschaftsförderung der Region Stuttgart finden Sie unter anderem Jobangebote, ein Arbeitgeberverzeichnis mit Unternehmensportraits und viele andere interessante Informationen https://fachkraefte.region-stuttgart.de/ bzw. unter https://jobs.region-stuttgart.de/

Sie suchen eine Stelle weniger nach regionalen Aspekten, sondern eher branchenspezifisch? Berufsfachliche Stellenbörsen finden Sie in BERUFENET nach Eingabe des gewünschten Berufs unter "Arbeitsmarkt".

Eine Übersicht zu Jobbörsen / Jobportale finden Sie z.B. unter https://crosswater-job-guide.com/jobboersen/ oder https://karrierebibel.de/jobboersen-uebersicht/

Infos zu verschiedenen Jobbörsen sowie Infos zum Bewerben der Kontaktstellen Frau und Beruf sind hier zu finden: https://www.frauundberuf-bw.de/jobsuche-stellen-finden-frauen

Die Industrie- und Handelskammern sowie die Handwerkskammer der Region Stuttgart erreichen Sie über https://www.ihk.de/stuttgart/ und https://www.hwk-stuttgart.de/
Informationen der IHK zum Thema Fachkräfteentwicklung in den nächsten Jahren: https://www.ihk-fachkraeftemonitor.de/bw/ Eine Übersicht zu den größten Unternehmen in BaWü: https://www.ihk.de/stuttgart/standort-region-stuttgart/fakten/bedeutende-unternehmen-677868

Die Stellen aus den Amtsblättern und Lokalzeitungen von Nussbaum Medien in Baden-Württemberg finden Sie unter https://www.jobsuche-bw.de/

Auch in Messekatalogen und Messedatenbanken wie z.B. https://www.messen.de/ finden Sie häufig Informationen über die Firmen/den Bedarf an Mitarbeitern – https://www.messe.de/ , https://www.auma.de/

Initiativbewerbung - "Wo kann ich mich denn noch bewerben?"

Sie finden in den nachfolgend aufgeführten Datenbanken tausende von Firmendaten, aufgeschlüsselt nach Regionen und/oder Branchen, oftmals mit Benennung der Ansprechpartner, dem Firmenprofil, Tätigkeitsschwerpunkten usw.

Achtung: früher offene Firmendatenbanken sind teils nur noch mit Anmeldung /kostenpflichtig zu nutzen.

Datenbank	Beschreibung
https://www.branchenbuch-bayern.de/	Aufschlüsselung nach Gewerken und Regierungsbezirken
https://branchenbuch.meinestadt.de/baden-wuerttemberg	Branchenbuch Baden-Württemberg
https://www.gelbeseiten.de/	Suche nach Branche und Postleitzahlen
https://www.firmendatenbanken.de/	alphabetisch und nach Bundesländern sortierte Firmensuche; alle Branchen
https://www.heinze.de/	Firmendatenbank im Bereich Bauprodukte und Firmenprofile
https://www.messen.de/	Dienstleister rund um Messebau, Marketing, Events
https://www.metallhandwerk.de/fachbetriebe-vor-ort/	Fachbetriebe des Metallhandwerks nach Bundesländern geordnet
https://www.deutsche-exportdatenbank.de/	Sehr detaillierte Firmendatenbank deutscher Exportbetriebe; fein säuberlich geordnet nach Branchen und Produkten
https://www.firmenfinden.de/	Firmen nach Bundesländern
https://gewusst-wo.de/	Firmenverzeichnis
https://jobs.meinestadt.de/	Städtebasierte Suche, viele Nebenjobs & Praktika, nach Branchen sortierbar
https://www.bfr.de/	Bundesfirmenregister - Verzeichnis der im Handelsregister eingetragenen Firmen
https://www.wlw.de/	Wer liefert was – B2B Marktplatz
https://www.diedeutscheindustrie.de/	Einkaufsdatenbank für den Binnenmarkt

Chance Messe

Eine gute Gelegenheit, in Austausch mit Unternehmen zu kommen – und sich fachlichen Input zu holen, sind (Fach-) Messen. Informationen zu Messen finden Sie bei den Messeveranstaltern an den verschiedenen Messestandorten oder unter z.B. https://www.messen.de/ , https://www.messe.de/ oder https://www.auma.de/

Spezielle Angebote für Frauen:

https://www.her-career.com/ Europas wichtigstes und größtes Karriere- und Netzwerkevent für Absolventinnen, Frauen in Fach- und Führungspositionen und Gründerinnen (richtet sich auch an Männer und Personen jenseits der binären Zuordnung)
https://www.informatica-feminale.de/ Sommerhochschule für Studentinnen und interessierte Frauen des Fachgebiets Informatik und verwandter Fachrichtungen in Bremen
https://scientifica.de/bildungsangebote/informatica-feminale-bw/ueber-die-informatica/ in BW
www.meccanica-feminale.de Frühjahrshochschule für Studentinnen und Fachfrauen aus dem Maschinenbau, Elektrotechnik und verwandten Fachrichtungen in BW

Chance Praktikum

Ein Praktikum ist ein guter Weg, einen ersten Einblick ins Berufsleben zu erhalten, neue Berufe kennen zu lernen, den Berufseinstieg nach Ausbildung, Studium oder nach einer Elternzeit zu finden. Ob großes internationales Unternehmen oder kleiner Handwerksbetrieb in deiner Nachbarschaft - Praktikumsstellen bieten Firmen aller Branchen an.

Außer der beruflichen Erfahrung knüpfen Sie dabei Beziehungen – nicht selten kommt es vor, dass Praktikanten vom Betrieb übernommen werden. Zudem zeugen freiwillig erworbene Zusatzqualifikationen von Motivation und Engagement und verbessern die Berufsaussichten und den Einstieg in einem anderen Unternehmen.

Wichtig ist es zu klären, was beide Seiten von einem Praktikum erwarten. Der Begriff Praktikum ist im Arbeitsleben nicht allgemein verbindlich geregelt. Wie lange es dauert, welche Tätigkeiten dabei auszuüben sind oder ob Sie dafür Geld bekommt, ist eine Frage des Aushandelns zwischen den Beteiligten. Eine Vergütung wird in der Regel nur bei Praktikum/Traineestellen für Studienabsolventen gezahlt.

Vorher gut über das Tätigkeitsfeld informieren, wissen was Sie wollen und dies mit dem potentiellen Praktikumsbetrieb besprechen, ist wichtig. Ein fester Ansprechpartner/in im Betrieb ist wichtig, der für Fragen zur Verfügung steht.

Wie finden Sie ein Praktikum?

- Eigeninitiative, das persönliche Umfeld nutzen, mögliche Anlaufstellen herausfinden.
- Sie können auch Ausbildungs- oder Jobmessen nutzen, um mit Firmen in Kontakt zu treten.
- In der JOBSUCHE unter https://www.arbeitsagentur.de/jobsuche/ : Sie suchen „Praktikum/Trainee

- In **Online-Praktikumsbörsen** können Interessenten wichtige Informationen zum Thema Praktikum finden, Firmenangebote abrufen, selbst ein kostenloses Gesuch aufgeben und/oder einen Newsletter abonnieren. Beispiele sind:
  https://www.praktikum.de/ https://www.praktika.de/ https://www.praktikum.info/
  https://www.meinpraktikum.de/
- Sie finden Praktikumsstellen auch in normalen Jobbörsen, geben Sie bei der Suche „Praktikum“ ein

Chance Zeitarbeit

Immer mehr Unternehmen nutzen die Zeitarbeit für die Suche nach Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Ausführliche Informationen dazu finden Sie im Heft „durchstarten – Zeitarbeit“.

Die Arbeit bei einer Zeitarbeitsfirma kann Vorteile bieten: Sie lernen die unterschiedlichsten Tätigkeitsbereiche, Unternehmen und deren „Firmenkultur“ kennen. Sie gewinnen neue berufliche Erfahrungen, die Sie bei Ihren Bewerbungen gut „verkaufen“ können.
Zeitarbeit ist nicht nur für angelernte Arbeitnehmer/innen interessant: qualifiziertes Personal wird gesucht im kaufmännischen Bereich, Pflege oder auch in den verschiedenen akademischen Berufen.
Gerade in diesen Bereichen ergibt sich häufig die Chance, dauerhaft eingestellt zu werden.

Verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Zeitarbeitsfirmen.
Diese finden Sie in den Gelben Seiten, in Branchenverzeichnissen und in Jobbörsen. Vergleichen Sie die Informationen, die Firmen im Internet anbieten. Nehmen Sie telefonische Kontakt auf und fragen Sie unverbindlich nach Einstellungschancen und Angeboten. Testen Sie dabei Ihre Bewerbungen und „üben“ Sie Vorstellungsgespräche.

https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/zeitarbeit

Bewerbungstipps

Im Internet der Agentur für Arbeit finden Sie unter https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/bewerbungstraining viele Tipps, Informationen und Checklisten.

Nutzen Sie auch die Angebote des Berufsinformationszentrums **BiZ** Ihrer Agentur für Arbeit oder die Angebote der Stadtbüchereien, direkt bei Ihnen vor Ort finden Sie hier eine Auswahl an Bewerbungsratgebern.
Wenn Sie bei der Agentur für Arbeit gemeldet sind, gibt es evtl. die Möglichkeit, Sie mit der Teilnahme an einem Bewerbungstraining zu unterstützen.

Webseite	Beschreibung
https://www.karriereakademie.de/	Bewerbungstipps und kostenlose Downloads
https://staufenbiel.de/	Für Studenten, Absolventen und Young Professionals – aber auch für andere interessant
https://www.europass-info.de/	Mit dem Euro*pass* lernen Sie, Ihre persönlichen Fähigkeiten, Kompetenzen und Qualifikationen in Ihrer Bewerbung darzustellen
https://www.ulmato.de/	Online Bewerbungsservice entwickelt von Studenten
https://karrierebibel.de/	eines der bekanntesten Job- und Bewerbungsportale im deutschsprachigen Raum
https://www.berufsstrategie.de/bewerbungstipps	Hesse/Schrader, die Bewerbungsklassiker
https://www.arbeitszeugnis-beratung.de/	Beratung, Analyse, Erstellung und Optimierung Ihres Arbeitszeugnisses

Denken Sie auch an weitere berufliche Einstiegsmöglichkeiten:

- Minijob
- kostenloses Praktikum
- kurzzeitige Aushilfsstellen
- Saisonarbeit
- befristete Tätigkeiten
- Bundesfreiwilligendienst
  https://www.bundesfreiwilligendienst.de/
- selbständige Tätigkeit



Kinderbetreuung

Eine wichtige Voraussetzung für den erfolgreichen Wiedereinstieg in den Beruf ist die Kinderbetreuung. Sie können sicher nicht alle kommenden Eventualitäten abdecken. Sie sollten sich aber rechtzeitig über das vorhandene Angebot an Kinderbetreuung informieren – und auch klären, was darüber hinaus möglich wäre.

Ideal ist es natürlich, wenn Großeltern in der Nähe und vor allem bereit sind, hier einzuspringen. Verlassen können Sie sich darauf aber nicht. Öffentliche Einrichtungen bieten inzwischen ein weitaus breiteres Angebot als noch vor 10 oder 20 Jahren - die Schaffung eines privaten Netzwerkes unterstützt jedoch Ihre Flexibilität. Sprechen Sie sich daher mit anderen Müttern ab – warum nicht gegenseitig Unterstützung geben?

Checkliste Kinderbetreuung:

- Was will ich für mein Kind in welchem Alter? (z.B. Betreuung im eigenen Haushalt, Tagesmutter, Kontakt zu anderen Kindern, altersgemischte Gruppen, Hausaufgabenbetreuung…)
- Welche Ansprüche stellen mein Partner und ich an die Betreuung? (z.B. Betreuungszeiten, flexible Öffnungszeiten, Nähe zum Arbeitsplatz oder Wohnort…)
- Welche Kosten können wir/ich für die Kinderbetreuung aufbringen?
- Kann Ihr Partner das Kind betreuen, vielleicht indem er seine Arbeitszeiten ändert oder Elternzeit beansprucht?
- Wer wird das Kind/die Kinder zur Betreuung bringen und wieder abholen?
- Welche Angebote gibt es in der Nähe von Wohnort oder Arbeitsplatz?
- Wie kann ich die Angebote kennenlernen? (z.B. Besichtigungstermine vereinbaren, Tag der offenen Tür nutzen, Hausbroschüren oder Elternbriefe besorgen, Bekannte fragen)
- Können Verwandte, Nachbarn oder Freundinnen das Kind aufnehmen, vielleicht auch gegen Entgelt?
- Können Familienmitglieder, Nachbarn oder Freundinnen „zur Not“ einspringen? (z.B. wenn Sie Überstunden machen müssen oder wenn das Kind krank ist)
- Sind langfristige Perspektiven für die Schulzeit in die Planung einbezogen?

Das **Kita-Portal der Stadt Stuttgart** unterstützt Eltern auf der Suche nach einem passenden Betreuungsplatz für ihr Kind und ersetzt die bisherigen Platzbedarfsmeldungen an die Kindertageseinrichtungen in Stuttgart. Hier finden Sie Informationen zu den vorhandenen Plätzen und viele weitere Informationen
https://www.stuttgart.de/leben/bildung/kitas/kita-portal.php

Kitaservice/Familieninformation
Das Team Kitaservice | Familieninformation unterstützt Eltern bei der Kita-Anmeldung und bei der Suche nach geeigneter Betreuung. Zudem erhalten Sie hier Informationen zu den Themen Familienunterstützung und -Entlastung, Frühe Hilfen, wirtschaftliche Hilfen, Begegnungs- und Freizeitmöglichkeiten sowie Gesundheitshilfen.
Tel: 0711 / 216-55445 E-Mail: kita.platzmanagement@stuttgart.de Mo, Mi, Do + Fr 9 – 11 Uhr, Do 14 – 17 Uhr

Im Landkreis Böblingen gibt es leider keine zentrale Datenbank: die 26 Städte und Gemeinden haben ihre Angebote zur Kinderbetreuung i.d.R. auf ihrer jeweiligen Internetseite eingestellt.
Das Internetangebot der großen Kreisstädte dazu finden Sie hier:
https://www.boeblingen.de/start/BildungGesellschaft/Kinderbetreuung.html
https://www.sindelfingen.de/bildung-betreuung/betreuung/unterstuetzen-in-sindelfingen
https://www.herrenberg.de/de/Stadtleben/Leben/Kinder/Kitas
https://www.leonberg.de/Familie-Bildung/Bildung/Kindertageseinrichtungen/

Die Internetadressen der kleineren Gemeinden finden Sie auf der Seite des Landratsamtes Böblingen unter:
https://www.lrabb.de/Lde/start/Kreis+_+Politik/Staedte+und+Gemeinden.html

Kinderkrippen
Für Kinder im Alter zwischen 6 Monaten bis 3 Jahren, meist ist nur eine geringe Anzahl an Plätzen vorhanden. Erkundigen Sie sich beim Jugendamt.

Kindergärten
Für Kinder zwischen 3 bis 6 Jahren. Die Betreuungszeiten sind in den Einrichtungen unterschiedlich, bitte erkundigen Sie sich vor Ort.

Schule
In vielen Schulen wird inzwischen „die verlässliche Grundschule“ angeboten. Kernzeitbetreuung, Ganztagesschule und Hort – bitte erkundigen Sie sich im Schulsekretariat nach Plätzen und Betreuungszeiten.

Tagespflege
Tagesmütter betreuen bis zu 5 Kinder in der eigenen Wohnung, die Betreuungszeiten können oft individuell geregelt werden. Tagesmütter können Sie privat suchen oder über Einrichtungen, die Tagesmütter vermitteln.

Stuttgart: Fachberatung Kindertagespflege der Caritas Tel: 0711 / 210-6962 https://www.caritas-stuttgart.de/hilfe-beratung/kinder-jugend-und-familie/fachberatung-kindertagespflege/fachberatung-kindertagespflege
Landkreis:
Tageskinder Leonberg e.V. Tel: 07152 / 56994500 https://www.tagesmuetter-leonberg.de/

Au-pair
Kinderbetreuung durch junge Frauen und Männer aus dem Ausland. Die Aufgaben von Au-pairs umfassen in der Hauptsache Kinderbetreuung und leichte Hausarbeit. Informationen zu den Bedingungen und Regelungen finden Sie unter https://www.arbeitsagentur.de/ – Stichwort Au-pair oder bei den Au-pair Vermittlungsagenturen.

Verein für internationale Jugendarbeit https://vij.de/aupair/
Bundesverband Au-pair-Vermittler https://www.aupair-society.de/

Babysitter Vermittlung
Können Sie im privaten Bereich suchen, es gibt aber auch Babysitter Vermittlungen.
Erkundigen Sie sich auch bei der Nachbarschaftshilfe in Ihrer Gemeinde oder bei den Familienbildungsstätten.

Haus der Familie Tel: 0711 / 220709-0 info@hdf-stuttgart.de
Omas und Opas auf Zeit: Wunschgroßeltern https://www.eva-stuttgart.de/unsere-angebote/angebot/wunschgrosseltern-stuttgart
Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Böblingen https://www.dksb-bb.de/angebote/sindelfingen-maichingen/kinder-und-familienzentrum/babysitterzentrale/

Private Vermittlung www.agenturmarypoppins.de www.betreut.de www.babysitter.de www.hallobabysitter.de

Ferien – und Freizeitbetreuung
Angebote von Jugendhäusern, Jugendfarmen oder Abenteuerspielplätzen finden Sie unter https://www.kesselferien.de/ oder https://www.ich-will-action.net/ Sportprogramme der Vereine finden sich unter https://www.feriensport-stuttgart.de/ Auch die Museen wie das Kindermuseum Junges Schloss, Schloss Rosenstein oder im Lindenmuseum kann es Angebote geben. In den Stadtteilbibliotheken gibt es vereinzelt Angebote https://www.veranstaltungen-stadtbibliothek-stuttgart.de/events , teilweise bietet auch die vhs Angebote an https://vhs-stuttgart.de/junge-vhs/ferienprogramm.
Für die kleinen Ferien gibt es in Stuttgart ein Angebot im Rahmen der verlässlichen Grundschule – bei freien Plätzen sind diese aber auch für andere Schüler offen. Die Information dazu erhalten Sie auf Nachfrage bei den Schulen oder beim Schulverwaltungsamt.
Für die großen Ferien gibt es zudem die Angebote der Waldheime https://www.waldheime-stuttgart.de/index.php

Ferienprogramm in Stuttgart: https://www.unser-ferienprogramm.de/stuttgart/index.php
Ferienprogramm in Böblingen: https://bb.feripro.de/
Ferienprogramm in Sindelfingen: https://www.sindelfingen.de/Lde/start/Bildung+Leben/Ferienbetreuung.html
Das Ferienprogrammteam des Stadtjugendring Sindelfingen e.V unter https://www.sjr-sifi.de/

Weitere Anbieter bundesweit bzw. mit Freizeiten für Kinder und Jugendliche / Angeboten in der Region Stuttgart
Ferienwerk deutsche katholische Jugend https://ferienwelt.bdkj.info/
Evangelisches Jugendwerk BW https://www.ejw-reisen.de/
Deutsches Jugendherbergswerk https://www.jugendherberge.de/
Jugendwerk der AWO BW https://jugendwerk24.de
Schwäbische Albvereinsjugend https://albvereinsjugend.de

Betreuung und Unterstützung in Notfällen
Familienpflegedienst
Ev. Haus- und Familienpflege Stuttgart Tel: 0711 / 634699 https://evangelische-familienpflege.de/
Kath. Familienpflege Stuttgart Tel: 0711 / 286-5095 https://www.familienpflege-stuttgart.de/
Sozialstation Böblingen Tel: 07031 / 498749 https://www.bbsozial.de/
cura familia Tel: 0711 / 2529 8140 https://cura-familia.de

Dienste für Menschen (u.a. Böblingen) https://dienste-fuer-menschen.de/pflege/familienpflege-und-dorfhilfe.html
Es gibt auch andere, teils private Einrichtungen, die Kinderbetreuung anbieten:

Stuttgarter Eltern-Kind-Gruppen	https://www.stuttgarter-ekg.de/
Haus der Familie	https://hdf-stuttgart.de/

Unter den folgenden Links finden Sie weitere grundlegende Informationen:

https://familienportal.de/	zentrales Familienportal des BMFSFJ – wichtige Informationen und Beratungsangebote rund um das Thema Familie

Haben Sie Fragen zu den Themenbereichen: Jugendschutzgesetz, Erziehungsgeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindesunterhalt, Verschuldung oder Zivildienst? Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, kurz BMFSFJ genannt, hat dafür als zentrale Anlaufstelle ein Service-Telefon eingerichtet. Das Service-Telefon ist zu erreichen von Montag bis Donnerstag von 9 – 18 Uhr unter:
Service-Telefon Bundesgesetze: Tel.: 030 / 201 791 30

* 7 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 42 Cent/Min. aus den Mobilfunknetzen

Weitere Informationen und Veranstaltungen / Netzwerke:

https://vbm-online.de/	Verband berufstätiger Mütter mit dem Ratgeber Dschungelbuch
https://muetterforum.de/	die Mütterzentren/Mehrgenerationenhäuser in Baden-Württemberg

Eltern-Kind-Zentrum Stuttgart-West e.V., Ludwigstr. 41-43, 70176 Stuttgart https://www.eltern-kind-zentrum.de/
Treff am See, Bürgerhaus und Mehrgenerationenhaus, Poststr. 38, 71032 Böblingen
https://www.boeblingen.de/treffamsee

Die Elternzeitung Luftballon in der Region Stuttgart bietet immer wieder viele interessante Tipps, Informationen und einen Veranstaltungskalender an. Sie liegt kostenlos bei viele Auslagestellen aus (inzwischen auch bei uns in der Arbeitsagentur Stuttgart) oder ist im Internet zu finden unter https://www.elternzeitung-luftballon

Tipp: Laut Gesetz können Aufwendungen für Kinderbetreuung steuerlich geltend gemacht werden. Informationen finden Sie unter https://familienportal.de/



Berufsberatung im Erwerbsleben



Neue Technologien, die Digitalisierung und der Trend zur Globalisierung führen zu einem Wandel in der Berufswelt. Die Anforderungen an Beschäftigte, aber auch die Erwartungen an eine Arbeitsstelle verändern sich stetig. Berufliche Orientierung und Weiterentwicklung begleiten uns daher durch das gesamte Erwerbsleben.

Sie möchten sich beruflich umorientieren oder haben Fragen zu Ihrer bestehenden Beschäftigung, zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Fördermöglichkeiten bei Qualifizierungen oder rund um die Entwicklungen am Arbeitsmarkt?

Wir unterstützen Sie in allen Fragen zu Ihren beruflichen Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten – mit individueller Beratung und Informationsveranstaltungen. Auch bei einem Beratungs- und Orientierungsbedarf am Übergang aus Ausbildung und Studium ins Erwerbsleben sind wir gerne für Sie da.

Alle Informationen und Kontaktdaten für die Region Stuttgart finden Sie hier
https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/stuttgart/Berufsberatung/berufsberatung-im-erwerbsleben

Bildung / Weiterbildung

Bildung ist der Schlüssel für Ihre berufliche Zukunft. Mit guten und aktuellen Qualifikationen haben Sie langfristig am Arbeitsmarkt bessere Chancen – investieren Sie in Ihre persönliche (Weiter-)Bildung.

Nutzen Sie zu Ihrer Information und Orientierung:



Ein Online-Tool, mit dem Sie durch verschiedene Tests ermitteln, welche Weiterbildungen zu Ihren persönlichen Stärken und Interessen passen
https://mein-now.de/new-plan



Kostenlose Online-Anwendung zur beruflichen Selbsterkundung für Erwachsene. Sie können für konkrete Berufe Ihre beruflichen Kompetenzen einaschätzen und dadurch besser beurteilen, ob ein Beruf zu Ihnen passt
https://berufecheck.arbeitsagentur.de

Lernern Sie Ihre persönlichen Stärken kennen – oder erhalten Sie eine Einschätzung Ihrer Deutschkenntnisse: ein Angebot unseres Berufspsychologischen Service – kostenlos und über Ihre Berater*innen zu beantragen

Informationen auf Ihrem Weg zur Weiterbildung finden Sie hier: https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung

Entdecken Sie das neue nationale Portal **Mein NOW**: Ausbildung, Weiterbildung, Vorbereitung auf den Beruf, begleitende Hilfen oder Sprachkurse – gewinnen Sie einen ersten Überblick über die Möglichkeiten in Ihrer Region: https://mein-now.de/weiterbildungssuche/

BERUFENET ist **das** Informationsportal für rund um das Thema Berufe in Deutschland:
https://www.arbeitsagentur.de/BERUFENET

Weitere Plattformen zu Weiterbildung

https://www.fortbildung-bw.de/startseite/	Weiterbildungsportal des Landes Baden-Württemberg Datenbank für Angebote und Anbieter, Veranstaltungen u.v.m. https://kompenex-bw.de/ virtuelle Dauerausstellung der Bildungsträger des Netzwerks Fortbildung in Baden-Württemberg



https://www.bibb.de/	allgemeine Informationen und Programme
https://www.bildungsserver.de/	Informationen und Datenbanken zu Bildungsangeboten
https://www.iwwb.de/kurssuche/startseite.html	Suchmaschine nach Weiterbildung, Beratungsstellen etc.
https://wis.ihk.de/	bundesweites Recherche- und Informationsportal der IHK
https://zfu.de/	Übersicht aller Fernlehrgänge und Fernlehrinstitute
https://www.seminus.de/	Weiterbildungsdatenbank
https://www.imove-germany.de/	fremdsprachige Datenbank
https://www.fernstudienanbieter.de/	Angebote im E-Learning-Bereich
https://www.aufstiegs-bafoeg.de/	Förderzuschuss Aufstiegsfortbildung
https://www.service-bw.de/zufi	Serviceportal – Stichwort „Hilfe in allen Lebenslagen“ - Weiterbildung

Schule z.B.

https://www.schule-bw.de/	Schuldatenbank Baden-Württemberg
https://www.xn--bafg-7qa.de/	finanzielle Unterstützung Bafög
https://www.service-bw.de/zufi	Serviceportal – Stichwort „Hilfe in allen Lebenslagen“ - Schulen

Studium z.B.

https://www.was-studiere-ich.de/	Selbsttest zur Studienorientierung
https://www.studieren-in-bw.de/	Studieninformationen für Baden-Württemberg
https://studienwahl.de/	Informationen zu Studiengängen, Hochschulen etc.
https://www.hochschulkompass.de/	Hochschulen in Deutschland
https://www.fernuni-hagen.de/	Fernstudium mit Präsenzphasen
https://www.nebenbei-studieren.de/	Teilzeitstudium, Info, Tipps und Hochschulbewertungen

Stiftung Warentest – Test von Weiterbildungsdatenbanken von 2017 https://www.test.de/Weiterbildung-Datenbanken-Test-Weiterbildungsdatenbanken-4271798-0/

Deutsches Institut für Erwachsenenbildung (DIE) – Checkliste für Weiterbildungsinteressierte und Informationen zum Angebot Profilpass oder Suche nach Checkliste https://www.die-bonn.de/

Stadtbibliothek Stuttgart https://stadtbibliothek-stuttgart.de/

- Stadtbibliothek am Mailänder Platz - Ebene Wissen 4. OG – viele Informationen zu Ausbildung, Studium und Beruf
- eBibliothek mit Büchereiausweis, Zugang zu vielen Zeitungen und Online Kursen

Links und Telefonnummern zu verschiedenen Themengebieten

https://vbm-online.de/	Tipps und Informationen, Ratgeber „Dschungelbuch“
https://www.vaeter.de/	Internetportal des Vereins Väter e.V.
https://www.lebenskarte.info/	Informationen zu Entscheidungen, die Einkommen, finanzielle Absicherung und Altersvorsorge beeinflussen
mit dem Lohn-O-Mat	ausrechen, wie sich Lebensentscheidungen auf Gehalt und Rente auswirken
https://solomuetter.de	Digitales Zuhause für Single Moms – gemeinnützige Online-Plattform
Mom-Netzwerk auf Instagram und WhatsApp	@kalterkaffeemamas
https://www.familien-bildung-bw.de/	Portal für Eltern- und Familienthemen Baden-Württemberg

https://www.bia-stuttgart.de/ratgeber/wiedereinstieg-nach-elternzeit/ Ratgeber des Handwerks

Minijob https://www.minijob-zentrale.de/

Elternzeit	https://www.bmbfsfj.bund.de/	Mutterschutz, Erziehungsgeldgesetz, Elternzeitrechner
	https://www.l-bank.de/	Informationen zum Elterngeld
	https://www.elterngeld.net/	Portal mit Informationen rund um das neue Elterngeld
Rente	https://www.bmas.de/	mit Bürgertelefon Mo-Do 8-17 Uh, Fr. 8 – 12 Uhr
	https://www.deutsche-rentenversicherung.de/	
	https://www.rententipps.de/	Informationsportal zur Altersvorsorge
Gehalt	über die Datenbank BERUFENET – auf Ihren Beruf bezogen	
	https://web.arbeitsagentur.de/entgeltatlas/	Entgeltatlas der Agentur für Arbeit
	https://www.lohnspiegel.de/	Datenbank zu Einkommen des WSI
	https://service.destatis.de/DE/gehaltsvergleich/	Gehaltsrechner Statistisches Bundesamt
	https://www.gehalt.de/	Datenbank mit Gehaltsprofilen / Stepstone
Tarifverträge	https://www.wsi.de/de/tarifarchiv-15262.htm	Tarifverträge beim WSI
	https://baden-wuerttemberg.igmetall.de/	Auszüge aus einigen Tarifverträgen
	https://www.destatis.de/	Statistisches Bundesamt – Stichwort Tarifdatenbank

Existenzgründung

https://www.existenzgruendungsportal.de/	Existenzgründungsportal des Bundesministeriums
https://www.gruenderinnenagentur.de/	bga - bundesweite Gründerinnenagentur
https://www.startupbw.de/	Existenzgründung in Baden-Württemberg mit Informationen für Gründerinnen

Beratungsstellen für Frauen

https://www.beff-frauundberuf.de/	Kontaktstelle Frau und Beruf in Stuttgart
https://www.coachingmeisterei.de/	Beratung für Frauen im Landkreis Böblingen
https://www.skf-stuttgart.de/frauen-und-beruf/	Beratung für Frauen aus Stuttgart

https://www.bmas.de/	Arbeitszeitmodelle / Teilzeit- u. Befristungsgesetz / Arbeitsrecht
https://www.bmbfsfj.bund.de/	Informationen des Bundesfamilienministeriums
https://familienportal.de/	Informationen und Beratungsangebote für Familien
https://genderdax.de	Informationen zu Karrieremöglichkeiten für Frauen
https://www.familienhandbuch.de/	Kindererziehung, Partnerschaft und Familienbildung
https://www.kompetenzz.de/	Netzwerk zu den Themen Technik, Diversity und Chancengleichheit.
https://scientifica.de/	Portal für Frauen in Wissenschaft + Technik Baden-Württemberg
https://www.lfrbw.de/	Veranstaltungen, Positionen, Themen, Publikationen

Arbeitgeber-Bewertungen im Netz

https://www.kununu.com/ https://www.jobvoting.de/ https://www.companize.com/
https://www.glassdoor.de/Bewertungen/index.htm

Spezial Jobbörsen

https://www.jobsharing-hub.de/	Modelle, Angebote für Unternehmen und Jobsharer
https://www.stellenanzeigen.de/jobs/teilzeit/	hier sind Angebote in Teilzeit zu finden
https://www.kimeta.de/stellenangebote-teilzeit	sucht mehrere Jobbörsen, Zeitungen etc. nach Teilzeitstellen durch
https://www.jobworld.de/teilzeit-jobs	sucht mehrere Jobbörsen, Zeitungen etc. nach Teilzeitstellen durch
https://diversity-jobs.de/	Unternehmen und Institutionen, die Vielfalt als gewinnbringend sehen
https://www.superheldin.io/	Suche nach familienfreundlichen Arbeitgebern
https://momhunting.com/	bringt karrierebewusste Mütter mit Unternehmen zusammen

Berufliche Frauennetzwerke in der Region – eine Auswahl

Netzwerke sind für einen schnellen und erfolgreichen beruflichen Wiedereinstieg sehr wertvoll. Gute persönliche Kontakte helfen Ihnen bei der Jobsuche. Informelle Netzwerke hat jede und jeder von uns, sei es durch den Freundeskreis oder eine Vereinsmitgliedschaft. Auf diesem Weg werden Sie über Betriebsangehörige auf offene Stellen aufmerksam.
Unter formellen Karriere-Netzwerken versteht man z.B. Internetportale wie LinkedIn oder Xing. Mögen Sie es lieber persönlich, schließen Sie sich einem lokalen Karriere-Netzwerk an. Diese organisieren regelmäßige Treffen und laden Sie zu speziellen Themen ein. Eine Auswahl:

https://www.bpw-germany.de/	Business and Professional Women
https://www.buecherfrauen.de/	BücherFrauen – Women in Publishing
https://www.webgrrls.de/	Frauen in den neuen Medien
https://dibev.de/	Deutscher Ingenieurinnenbund
https://www.djb.de/	Deutscher Juristinnenbund
https://www.ufh-bv.de/baden-wuerttemberg	Unternehmerfrauen im Handwerk
https://www.spitzenfrauen-bw.de/	Informationen und Kontaktdaten für Frauen im Beruf und Aufstieg
https://www.workingmoms.de/	Forum für berufstätige Mütter: Pro Kinder. Pro Karriere.
https://digitalmediawomen.de/	Frauen im digitalen Bereich
https://forum-internationaler-frauen.org/	Forum internationaler Frauen Baden-Württemberg
https://www.aerztinnenbund.de/	Deutscher Ärztinnenbund e.V.
https://www.journalistinnen.de/	Journalistinnen Bund
https://www.unique-ev.de/	Unternehmerinnen Netzwerk Böblingen
https://www.dab-ev.org/	Deutscher Akademikerinnenbund e.V.
https://www.nettwerk-herrenberg.de/	beruflich oder selbständig aktive Frauen rund um Herrenberg



Angebote der Agentur für Arbeit

Die Agentur für Arbeit unterstützt Ihre aktive Jobsuche

Das kann die Agentur für Arbeit für Sie tun:
Die Agentur für Arbeit ist Ihre Partnerin! Partnerschaft bedeutet Information, Unterstützung und Begleitung bei der Jobsuche. Und dies nicht erst, wenn Arbeitslosigkeit eingetreten ist.
Die Agentur für Arbeit kennt die Betriebe und deren Wünsche und bemüht sich aktiv um ein breites Spektrum an Stellenangeboten. Die intensiven Kontakte zu Arbeitgebern kommen auch Ihnen zu Gute.
Sie sollten nicht warten, bis Sie arbeitslos geworden sind. Kommen Sie möglichst frühzeitig zu uns.
Nutzen Sie bereits Ihre Elternzeit bzw. die Kündigungsfrist für die aktive Suche nach einer neuen Beschäftigung. So können Sie ggf. Arbeitslosigkeit vermeiden

Was die Agentur für Arbeit nicht kann:
Die Agentur für Arbeit kann Sie bei der Vorgehensweise, der Zielsetzung und der Wegplanung beraten und unterstützen – aber nicht für Sie vorsprechen. Wir schaffen keine Arbeitsstellen, sondern können offene Stellen nur schnell, kreativ und möglichst passgenau vermitteln. Ihren Erfolg bestimmen Sie durch Ihre Eigeninitiative und Ihren persönlichen Einsatz.

Eine Auswahl aus dem Dienstleistungsangebot Ihrer Agentur für Arbeit

Vermittlung und Beratung
Jeder, der eine Arbeitsstelle sucht, sei es, weil sie oder er arbeitslos ist oder sich beruflich verändern möchte, kann die Vermittlung der Agentur für Arbeit in Anspruch nehmen. Die Arbeitsvermittlung unterstützt Sie bei der Suche nach einer neuen Beschäftigung. Die Vermittler/-innen klären ggf. erforderlich werdende finanzielle Hilfen mit Ihnen ab.
Die Vermittlung ist Kernaufgabe der Agentur für Arbeit. Die übrigen Leistungen und Hilfen der Arbeitsförderung stehen an zweiter Stelle. Finanzielle und sonstige Leistungen haben nur dann Vorrang, wenn ohne sie die dauerhafte Eingliederung in den Arbeitsmarkt nicht gelingen kann.

Entgeltersatzleistungen
Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie Leistungen von der Agentur für Arbeit erhalten
(siehe auch Merkblatt 1 für Arbeitslose – Ihre Rechte – Ihre Pflichten).

Arbeitslosengeld wird frühestens von dem Tage an gewährt, an dem Sie Ihrer Agentur für Arbeit die Arbeitslosigkeit **online** im Fachportal der Bundesagentur für Arbeit oder **persönlich** bei Ihrer Agentur für Arbeit arbeitslos melden. Es besteht die Pflicht zur „frühzeitigen Arbeitssuche“ – melden Sie sich daher unverzüglich persönlich bei der Agentur, sobald Sie den Zeitpunkt der Beendigung Ihres Versicherungspflichtverhältnisses kennen.

Die Arbeitslosmeldung gilt als Antrag auf Leistungen. Sie müssen den Vermittlungsbemühungen der Agentur für Arbeit zur Verfügung stehen, also unter anderem auch eine zuverlässige Kinderbetreuung organisiert haben. Die Entscheidung über Ihren Antrag wird Ihnen durch einen schriftlichen Bescheid bekannt gegeben. Während des Leistungsbezuges sind Sie pflichtversichert in der Renten-, Kranken-, Pflege- und Unfallversicherung.

Begriffserläuterungen

Wer ist ratsuchend?

Sie suchen zunächst nur eine Beratung oder möchten sich eine neue berufliche Perspektive erarbeiten? Wir informieren Sie gerne unverbindlich zu Ihrer aktuellen Situation auf dem Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt und bieten Orientierungs- und Entscheidungsberatungen an, die z.B. für folgende Anliegen geeignet sind:

Wenn Sie Fragen zur beruflichen Selbsteinschätzung haben, wenn Sie spezifische Informationen benötigen, wenn Sie sich zwischen verschiedenen Optionen nicht entscheiden können, wenn Sie Probleme haben, den beruflichen Wiedereinstieg zu realisieren.
Die Beratung kann ein einmaliges Gespräch sein, aber auch mehrere Termine beanspruchen. Ratsuchende werden nicht als arbeitslos registriert.

Wer ist arbeitssuchend?

Sie suchen eine Beschäftigung als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer und möchten sich dazu bei der Agentur für Arbeit Unterstützung holen, melden sich daher bei uns arbeitssuchend. Dies ist auch möglich, wenn Sie bereits eine Beschäftigung oder eine selbständige Tätigkeit ausüben und sich verändern möchten.

Wer ist arbeitslos?

Ihr Kind kommt in den Kindergarten. Sie können jetzt wieder arbeiten. Wann gelten Sie für die Agentur für Arbeit als arbeitslos?

- Können und wollen Sie für mindestens 15 Stunden pro Woche eine versicherungspflichtige Tätigkeit aufnehmen?
- Ist die Betreuung von Kindern oder pflegebedürftigen Personen gesichert?
- Haben Sie neben der Arbeitszeit auch die Pendelzeiten zum Arbeitsplatz einkalkuliert?
- Wenn Sie eine Nebenbeschäftigung ausüben: Beträgt Ihre Arbeitszeit weniger als 15 Stunden wöchentlich?
- Sind Sie neben der Arbeitssuche auch bereit, an Maßnahmen teilzunehmen, die Ihnen von der Agentur für Arbeit angeboten werden?
- Sind Sie bereit, selber aktiv auf Stellensuche zu gehen und diese Eigenaktivitäten der Agentur für Arbeit vorzulegen?

Weitergehende Informationen können Sie dem Merkblatt 18 „Familie und Beruf“ oder dem Flyer „Arbeitslos ohne Anspruch auf Arbeitslosengeld“ entnehmen.

Informationsbroschüren / Selbstinformationseinrichtungen
Bitte nutzen Sie auch die vielfältigen Informationsangebote, die bereits angesprochen wurden. Das gesamte Angebot der Veröffentlichungen finden Sie unter https://www.arbeitsagentur.de/ > Merkblätter und Formulare bzw. unter den jeweiligen Themengebieten.

Wie erreichen Sie uns?

Ganz gleich, ob Sie Rat suchen oder sich arbeitssuchend oder arbeitslos melden wollen - nutzen Sie die **Online Meldung** über unsere Homepage www.arbeitsagentur.de/stuttgart

Über das **Kontaktformular** auf unserer Homepage können Sie uns mitteilen, welche Fragen und Anliegen Sie haben. Wir können durch Ihre Angaben auch leichter zuordnen, wer im Haus die richtigen Ansprechpartner*innen sind.

Sie können aber auch telefonisch einen Termin über das **Servicecenter** vereinbaren – Telefon 0800 4 5555 00 (gebührenfrei) Mo – Do: 08:00 – 18:00 Uhr, Fr: 08:00 – 14:00 Uhr.

Wenn Sie dazu persönlich vorbeikommen wollen, müssen Sie voraussichtlich mit längeren Wartezeiten rechnen. Die Adresse und Öffnungszeiten finden Sie auf der Homepage (siehe oben) bzw. für Böblingen unter https://arbeitsagentur.de/boeblingen

Einen Überblick zu allen Online-Services der Bundesagentur für Arbeit finden Sie unter https://www.arbeitsagentur.de/eservices

BiZ Berufs Informations Zentrum

Berufsinformationszentrum (BiZ)
Nordbahnhofstr. 30-34
70191 Stuttgart

Das BiZ in Stuttgart ist die Adresse für alle, die sich rund um den Arbeitsmarkt und Weiterbildung sowie Berufs- und Studienwahl informieren wollen. Schauen Sie doch mal vorbei – die Öffnungszeiten finden Sie hier https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/stuttgart/biz-stuttgart

Veranstaltungen der Bundesagentur für Arbeit

Die **B**eauftragten für **C**hancengleichheit am **A**rbeitsmarkt bieten verschiedene Veranstaltungsreihen an. Dazu gehört unter anderem:

Wiedereinstieg in den Beruf - nach Elternzeit oder Pflege – online oder z.B. in Familienzentren

Teilzeitausbildung – ein Weg in die Zukunft

Think BIG - Zukunft, Beruf und ich – Online Veranstaltungsreihe in Baden-Württemberg

Wir beteiligen uns auch an Veranstaltungen in Kooperation, **z.B. Fraueninfotage in der Region Stuttgart**

Frauenwirtschaftstage Baden-Württemberg

Die **Berufsberatung im Erwerbsleben** (Beratung für Erwachsene) der Region Stuttgart bietet ebenfalls Veranstaltungen zu verschiedenen Themen an. Diese finden Sie unter https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/stuttgart/Berufsberatung/berufsberatung-im-erwerbsleben/veranstaltungen

Weitere aktuelle Veranstaltungen, deren Inhalte und mögliche Anmeldeformalitäten finden Sie in der **Veranstaltungsdatenbank der Bundesagentur für Arbeit** unter vdb.arbeitsagentur.de. Hier stellen auch Bildungsträger oder andere Anbieter manchmal ihre Veranstaltungen ein. Bitte nutzen Sie in der Datenbank bei der Suche auch einen weiteren Suchumkreis, um eine größere Auswahl zu finden. Mit dem Stichwort „online“ finden Sie bundesweite Angebote – die Sie ortsunabhängig wahrnehmen können.

Veranstaltungsangebote finden Sie aber auch im Internet bei den Kontaktstellen Frau und Beruf, weiteren Beratungsstellen oder beruflichen Netzwerken, Städten und Gemeinden, Ministerien, Bildungsportalen und vielen mehr.

Zum Abschluss noch einige Tipps:

Ihr Leitfaden für die Jobsuche

- Ich kann etwas leisten
- Ich habe viel zu bieten
- Ich lasse mich von Absagen nicht entmutigen
- Jobsuche braucht Zeit
- Ich bleibe hartnäckig
- Ich werde überzeugen
- Ich bin die Beste für die Stelle
- Ich ziehe meinen Plan durch



Zuletzt noch einige „Tipps“ für berufstätige Frauen:

- **Planen Sie nie zu viele Veränderungen gleichzeitig**

  Kinder sind sensibel. Ideal wäre es daher, wenn Ihr Kind etwa drei Monate vor Ihrem Berufsstart den Kindergarten oder die Tagesmutter kennen lernt. Damit geraten Sie nicht unter Druck, und Ihr Kind hat die Möglichkeit, sich schrittweise einzugewöhnen.

- **Geben Sie sich etwas Zeit**

  Ihre Berufstätigkeit wird die Organisation in der Familie vorübergehend aus dem Gleichgewicht bringen. Es kann mehrere Monate dauern, bis sich neue Regeln eingespielt haben und der Alltag wieder reibungslos funktioniert.

- **Geben Sie Kontrolle ab**

  Vielen Müttern fällt es schwer, sich auf andere zu verlassen. Doch Sie müssen lernen, Verantwortung abzugeben und anderen zu vertrauen. Aufgaben an andere zu delegieren lässt sich lernen.

- **Nein sagen lernen**

  Übernehmen Sie nicht die Aufgaben anderer Familienmitglieder, welche diese selber übernehmen können. Andere unterstützen ist gut, aber nicht immer und auf Ihre Kosten.

- **Familienorganisation gemeinsam absprechen**

  Nutzen Sie die Tipps und Erfahrungen von anderen Müttern, z.B. in den Blogs: https://dasnuf.de/aufgaben-wirklich-gleichberechtigt-teilen/ und https://heuteistmusik.de/mentalload/

- **Nehmen Sie Hilfe an**

  In unserer Gesellschaft kämpft jeder gern für sich allein. Freunde und Bekannte sind aber manchmal die einzige Möglichkeit, um Krisensituationen zu bewältigen (z.B. krankes Kind, kranke Tagesmutter, Dienstreise)

- **Ganz bei der Sache sein**

  Wer im Betrieb an das Kind denkt – und daheim an die Arbeit – wird sich immer zerrissen fühlen und denken, ich mache nichts richtig.

- **Nicht zu eng planen, lieber auf „Pflichten“ verzichten**

  Der Haushalt muss nicht immer perfekt sein. Machen Sie es sich einfacher! z.B. pflegeleichte Kleidung zulegen, es muss nicht alles gebügelt werden, Fenster putzen ist nicht das aller wichtigste und schnelle Gerichte anstatt täglich einem Vollwert-Menü….

- **Nie versuchen, die Superfrau zu sein**

  Vergessen Sie die perfekten Frauen, die rund um die Uhr über ihren Bildschirm huschen und Ihnen das Gefühl geben, Sie könnten mit Leichtigkeit noch mehr für die Kinder, den Partner oder ihren Arbeitgeber tun. Die Zeit, die Sie für sich selbst einplanen, ist genauso wichtig: Für Tagträume, einen Stadtbummel oder was Ihnen sonst so Freude macht.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Heft die wichtigsten Tipps und Informationen zu Ihrem erfolgreichen Weg zurück in den Beruf geben konnten.
Geben Sie nicht auf - auch wenn es zu Schwierigkeiten kommt - vertrauen Sie auf Ihre Stärken und bleiben Sie hartnäckig.



Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!!

Meine Anmerkungen: