

# Zurück in den Beruf

## Informationen für Wiedereinsteigende in Hamburg



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Hamburg

**Impressum:**

**Redaktionsteam**

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit Hamburg und Stralsund

Mechthild Pingler                      Agentur für Arbeit Hamburg

Elke Lübstorf                          Agentur für Arbeit Stralsund

Überarbeitet von der derzeitigen Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Sybille Ahlborn                      Agentur für Arbeit Hamburg

**Nachdruck- auch auszugsweise- nur mit Quellenangabe gestattet.**

**Stand März 2024**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Tipps auf den Punkt gebracht .....	5
Standort/Bestandsaufnahme.....	6
Bewerbungsstrategien .....	9
Stellensuchstrategien.....	16
Arbeitszeitmodelle und Teilzeitausbildung .....	19
Existenzgründung .....	21
Finanzielle Hilfen.....	26
Rente .....	28
Allgemeine Beratungs- und Informationsangebote .....	29
Hinweis zu Internetadressen.....	31
Regionale Seite für Hamburg.....	32
Regionale Seite für Schleswig-Holstein .....	36

## Vorwort

### **Liebe Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer**

Sie haben Ihre Erwerbstätigkeit wegen familiärer Pflichten unterbrochen und planen einen Wiedereinstieg in den Beruf?

Gerade bei einer Unterbrechung der Erwerbstätigkeit aus familiären Gründen ist es sinnvoll, bereits frühzeitig den Wiedereinstieg zu planen:

- Welche beruflichen Ziele verfolgen Sie?
- Welche Fähigkeiten und Qualifikationen bringen Sie mit?
- Wie vereinbaren Sie Ihre Kinderbetreuung oder die Pflege von Angehörigen mit Ihren Anforderungen im Beruf?
- Worauf müssen Sie bei Ihrer Bewerbung achten?
- Wie finden Sie Stellenangebote?
- Welche Arbeitszeitmodelle kommen für Sie in Betracht?

Die Situation auf dem Arbeitsmarkt hat sich in den letzten Jahren entspannt. Die Nachfrage nach Arbeitskräften ist in vielen Branchen gestiegen. Angesichts der demografischen Entwicklung ist trotz der Auswirkungen der Corona-Pandemie auch in den folgenden Jahren mit einer zunehmenden Arbeitskräftenachfrage zu rechnen. Das Angebot an Teilzeitstellen nimmt weiter zu. Insgesamt lässt sich eine Tendenz zu flexibler Arbeitszeitgestaltung und familienfreundlicher Personalpolitik in Unternehmen erkennen.

Nach wie vor ist jedoch die Art der Kontaktaufnahme zu den Firmen und die Art der Präsentation Ihrerseits von großer Bedeutung.

Auch in der Elternzeit, während der Pflege von Angehörigen, in einem Nebenverdienst und bei ehrenamtlichen Tätigkeiten haben Sie eine Reihe von persönlichen und fachlichen Fertigkeiten erworben, welche Sie in eine neue Berufstätigkeit einbringen können.

Planen Sie Ihren Wiedereinstieg ins Berufsleben! Informieren Sie sich gründlich über die Anforderungen am Arbeitsmarkt und schätzen Sie Ihre Chancen realistisch ein!

Viel Spaß beim Lesen!

Sybille Ahlborn

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Agentur für Arbeit Hamburg

## Tipps auf den Punkt gebracht

### Sie denken an einen Wiedereinstieg ins Berufsleben?

- Nehmen Sie sich Zeit für eine gründliche Bestandsaufnahme. Überlegen Sie, was Sie können, welche Rahmenbedingungen wichtig sind. Beziehen Sie Ihre Kompetenzen ein, die Sie durch Familienarbeit und eventuelle Ehrenämter erworben haben.
- Bleiben Sie realistisch. Informieren Sie sich über die aktuellen regionalen und erreichbaren Arbeitsmarktbedingungen. Stecken Sie Ihre Grenzen so weit wie möglich.
- Bereiten Sie sich gut auf Ihre Bewerbung vor. Sie werben in eigener Sache.
- Ist Existenzgründung für Sie ein Weg? Informieren Sie sich über Beratungsangebote vor Ort.
- Nutzen Sie die **Selbstinformationseinrichtungen** der Agentur für Arbeit.

Im **Internet** ([www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)) finden Sie viele nützliche Informationen über das Leistungsangebot der Agentur für Arbeit und die geltenden Voraussetzungen.

**Stellen- oder Ausbildungsplatzangebote** finden Sie in der [Jobbörse](#).

[BERUFECHECK](#) unterstützt Sie bei der **Selbsteinschätzung Ihrer Kompetenzen im Job**, im [BERUFENET](#) können Sie sich die Welt der Berufe erschließen und Inhalte, Zugangswege, Gehälter und viele, viele Informationen aus allen Branchen erhalten.

[Aus- und Weiterbildungsangebote](#) finden Sie hier bundesweit sowie Adressen von Bildungsanbietern und ausführliche Informationen über die einzelnen Bildungsmaßnahmen.

Zusätzlich gibt es für Angebote in Hamburg die **WISY- Datenbank. (S. 7)**

Mit [„New Plan“](#) entdecken Sie den Beruf, der zu Ihnen passt.

Auf den **regionalen Seiten** stehen die Angebote Ihrer Agentur für Arbeit vor Ort.

Im [Veranstaltungskalender](#) sind Workshops, Seminare, Messen und andere Veranstaltungen Ihrer Agentur für Arbeit veröffentlicht.

Das **Berufsinformationszentrum (BiZ)** ihrer Agentur für Arbeit hält Angebote zur Eigeninformation für Sie bereit. Sie finden dort umfangreiche Medien, Filme, Bücher, etc. zu vielen Themen der Berufs- und Arbeitswelt. Zur Selbstinformation steht auch ein Internetzugang zur Verfügung.

Wenn Sie darüber hinaus Beratungswünsche haben, wenden Sie sich an Ihre Agentur für Arbeit. In den Geschäftsstellen gibt es spezielle Beratungskräfte für Berufsrückkehrende.

Erkundigen Sie sich auch nach speziellen Informationsangeboten der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.

[Chancen für Frauen](#)

## Standort/Bestandsaufnahme

### Sie möchten in das Berufsleben zurückkehren?

- Planen Sie sorgfältig!
- Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe für die Vorbereitungen!
- Holen Sie sich viele Informationen ein!

### Ein wichtiger erster Schritt ist die eigene Standortbestimmung

#### 1. Kompetenzen durch Familienarbeit

Machen Sie sich bewusst, dass sie durch Familienarbeit wichtige Kompetenzen erworben haben, die als Schlüsselqualifikationen für Betriebe ganz wichtig sind.

In einem Forschungsprojekt\* wurden Kompetenzen, die beim Arbeitsplatz „Haushalt und Familie“ erworben werden und bei Personalentscheidungen wichtig sind, zu 10 Bereichen zusammengefasst.

- Unternehmensbezogenes (hier familienbezogenes) Denken und Handeln
- Planung, Koordination, Kontrolle
- Komplexes Problemlösungsverhalten
- Entscheidungsverhalten
- Kommunikationsaspekte – gemeinsame Kontaktfähigkeit
- Integration/Konfliktverhalten
- Delegation und Führung
- Persönliche Kompetenz und Selbstbeauftragung
- Pädagogische Kompetenz
- Belastbarkeit

Auch Sie haben diese Kompetenzen in Ihrer Familienarbeit erworben, denken sie daran bei Ihrer persönlichen Bestandsaufnahme!

#### 2. Berufliche Kenntnisse

Natürlich spielen auch berufliche Kenntnisse eine entscheidende Rolle. Beschäftigen Sie sich mit Ihrem beruflichen Werdegang. Wichtig sind die Bereiche:

- Welche Ausbildung/Studium haben Sie gemacht?
- Gab es Weiterbildungen, Kurse?
- Welche Berufstätigkeiten haben Sie ausgeübt? Welche Kenntnisse und Fertigkeiten haben Sie? Gibt es fachliche Schwerpunkte?
- Hatten Sie ein Ehrenamt? Was haben Sie dabei gelernt?

---

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

- Welche Kenntnisse und Fertigkeiten müssen eventuell aufgefrischt werden?
  - [www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info) (Aus- und Weiterbildungsdatenbank des Landes Schleswig-Holstein)
  - [www.hamburg.kursportal.info](http://www.hamburg.kursportal.info) (Aus- und Weiterbildungsdatenbank „WISY“ Hamburg)

### 3. Die starken Seiten und die Schwächen

Jeder hat eigene starke Seiten und Schwächen. Im Beruf können wir das eine besonders gut und das andere liegt uns nicht so. Machen Sie sich Ihre eigenen Stärken bewusst. Je nach Arbeitsplatz kann plötzlich eine Stärke von Ihnen wichtig sein, die sonst eher nebensächlich erscheint. Stehen Sie auch zu Ihren Schwächen, ohne diese besonders zu betonen.

Erarbeiten Sie sich ein Stärkenprofil. Die Stärken entscheiden, ob Sie eingestellt werden oder nicht.

### 4. Die Rahmenbedingungen

Welche Rahmenbedingungen sind für Sie wichtig? Engen Sie sich nicht selber ein, stecken Sie den Rahmen so weit wie irgend möglich.

Denken Sie an

**Arbeitszeit,**

**Arbeitsort, Entfernung, Verkehrsmittel.**

**Möchten Sie eine bestimmte Branche oder Betriebsgröße?**

**Welches Gehalt möchten Sie mindestens erzielen?**

**Wie sieht es aus mit Aufstiegschancen, Karrieremöglichkeiten?**

Überlegen Sie, wo Sie Unterstützung finden (in der Familie, bei Freunden, in der Nachbarschaft). Wie ist die Kinderbetreuung vor Ort geregelt?

Wer betreut die Kinder, wenn Sie einmal für ein eiliges Projekt länger arbeiten müssen oder wenn eine wichtige Besprechung länger dauert? Wie ist Ihre Verkehrsanbindung vor Ort? Können Sie Fahrgemeinschaften bilden?

**Hier einige Links zu Institutionen und Beratungsstellen, die Sie beim Wiedereinstieg unterstützen können:**

[www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

[www.vaeter.de](http://www.vaeter.de)

[www.frau-und-beruf-sh.de](http://www.frau-und-beruf-sh.de)

[www.worklife-hamburg.de](http://www.worklife-hamburg.de)

<http://www.hamburg.de/familie>

<https://gsm-group.de/teilnehmen/esf-projekte/fairplay/>

## 5. Berufliche Vorstellungen

Sie haben Ihre Standortbestimmung gemacht und wissen, was Sie leisten können.

Entwickeln sie daraus Ihr berufliches Ziel. Bleiben Sie dabei realistisch und offen für Änderungen. Informieren Sie sich über aktuelle Anforderungen in Stellenanzeigen und nutzen Sie aktuelle Informations- und Beratungsangebote vor Ort.

Darüber hinaus finden Sie auf der Internet-Seite [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) wichtige Hinweise und Tipps, die Ihnen bei der Entwicklung Ihrer beruflichen Vorstellungen weiterhelfen können.

Nutzen Sie die Startseite der Bundesagentur für Arbeit, indem Sie gezielt nach Stichwort suchen wie:

**„Jobbörse“** – Finden Sie die Stelle, die zu Ihnen passt!

**Weiterbildungsangebote** - Das Portal für die berufliche Aus- und Weiterbildung!

**„BERUFENET“** – Finden Sie ausführliche Informationen zu Berufen und Branchen!

**„New Plan“** – Lassen Sie sich mit dem „Selbsterkundungstool“ zu neuen beruflichen Möglichkeiten inspirieren!

## 6. Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE)

Nutzen Sie auch die Möglichkeit der Unterstützung durch unsere Berater\*innen im Erwerbsleben und vereinbaren Sie einen Termin unter:

[Nord.meineBeratung@arbeitsagentur.de](mailto:Nord.meineBeratung@arbeitsagentur.de) oder **rufen Sie an unter; 040/2485-4455.**

Hier haben Sie die Möglichkeit Ihr Anliegen in Ruhe, strukturiert und systemisch Anzugehen.

## 7. Stellenangebote und Studienwege bei der Bundesagentur für Arbeit

Vielleicht wollen Sie sich ja auch bei der Agentur für Arbeit als Vermittlungsfachkraft oder Sachbearbeiter/-in bewerben.

**Die aktuellen Stellenangebote und Studienwege bei der Bundesagentur für Arbeit finden Sie hier:**

[Karriere bei der Bundesagentur für Arbeit](#)



# Bewerbungsstrategien

## Marketing in eigener Sache

Sie haben Ihr berufliches Ziel entwickelt und wissen, wo Sie hinwollen.

Behalten Sie Ihr Ziel fest im Auge und lassen Sie sich nicht davon abbringen. Eine Stellensuche gelingt selten beim ersten Versuch.

- Mit Ihrer Bewerbung vermarkten Sie Ihr Wissen und Können. Sie werben für sich!
- Sie können etwas leisten und haben einiges zu bieten! Glauben Sie an sich und arbeiten Sie an Ihrer eigenen Sache!
- Planen Sie!
- Nehmen Sie sich Zeit!
- Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche! (Wo sehen Sie für sich die größten Chancen?)
- Versetzen Sie sich in die Lage des Arbeitgebers! Worauf kommt es Ihrem Gegenüber an?
- Überlegen Sie, wie Sie mit Ihren Leistungen zum Firmenerfolg beitragen können. Formulieren Sie diese.
- Lassen Sie sich nicht entmutigen, auch nicht von Misserfolgen! Überlegen Sie bei Misserfolgen, was Sie beim nächsten Mal besser machen können

## Formen der Bewerbung

### 1. Die komplette Bewerbung

Der erste Eindruck entscheidet oft über die Einladung zum Vorstellungsgespräch.

- Beachten Sie, dass Ihre Bewerbung zu Ihrer Person und zu der angebotenen Stelle passen sollte.
- Überzeugen Sie den zukünftigen Arbeitgeber, dass Sie die richtige Frau für den Arbeitsplatz sind und beschreiben Sie, was Sie für die neue Position mitbringen!
- Ihr Anschreiben und ggf. Ihr Foto ist Ihre Visitenkarte!

Machen Sie sich von jeder Bewerbung eine Kopie und heben diese mit der Stellenausschreibung und Informationen über die Firma auf. Sie brauchen diese Unterlagen, wenn Sie später zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden.

### a. Bewerbungsmappe

- Wählen Sie eine ansprechende „Verpackung“. Die Blätter müssen zum Kopieren entnommen werden können. Verwenden Sie keine einzelnen Klarsichthüllen pro Blatt. Klipphefter oder Kunststoffmappen mit durchsichtiger Vorderseite eignen sich gut.
- Fertigen Sie ein Deckblatt mit den wichtigsten Informationen über Ihre Bewerbung. Dazu gehören: Bewerbung als...; Name der Firma, bei der sie sich bewerben; Ihr Name; Adresse, Foto (wenn Sie es nicht auf den Lebenslauf kleben).

- Wenn Sie eine umfangreiche Bewerbung mit mehreren Zeugnissen haben, können Sie ein zweites Deckblatt als Inhaltsverzeichnis wählen.
- In die Bewerbungsmappe gehören neben dem Deckblatt das Anschreiben, der Lebenslauf mit Foto, Schulzeugnisse (nur den höchsten Abschluss belegen), Arbeitszeugnisse (keine Zeugnisse, die älter als 10 Jahre sind und mit der Stelle nichts zu tun haben), Weiterbildungsbescheinigungen, Zertifikate. Wählen Sie Zeugnisse und Zertifikate aus, die für die Stelle von Bedeutung sind und erwähnen Sie diese im Lebenslauf. **Bitte nur Kopien und keine Originale!**
- Ihr Foto sollte von guter Qualität sein. Lassen Sie spezielle Bewerbungsfotos machen.

## **b. Anschreiben**

- Erstellen Sie für jede Bewerbung ein individuell auf die Stelle angepasstes Anschreiben. Damit überzeugen Sie den Empfänger, dass Sie genau die richtige Frau für diese Position sind! Denken Sie daran, dass bei den unterschiedlichen Positionen unterschiedliche Argumente zählen.
- Verwenden Sie keine Texte, die Sie als Standards in Bewerbungstrainings oder durch Bücher kennengelernt haben. Geben Sie Ihrem Bewerbungsschreiben eine individuelle persönliche Note.
- Denken Sie an die Wirkung des ersten Eindrucks. Das Anschreiben muss gut aufgebaut und sorgfältig formuliert sein. Achten Sie auf die Rechtschreibung. Verwenden Sie hochwertiges weißes Papier.
- Schreiben Sie nicht mehr als eine Seite. Formulieren Sie sachlich und klar aber freundlich. Vermeiden Sie allgemeine Formulierungen wie: "Hiermit bewerbe ich mich..." Beschränken Sie sich auf die wichtigsten Informationen, die für diese Position wichtig sind.
- Nach Erstellung des Bewerbungsschreibens sollten Sie es sicherheitshalber einer Rechtschreibprüfung im PC unterziehen oder von einem Dritten (Partner, Familie) gegenlesen lassen.

### *Wichtige Inhalte:*

- Bezug auf die Anzeige, ein Gespräch, oder eine persönliche Empfehlung.
- Die wichtigsten Argumente, warum gerade Sie für die Stelle die richtige sind. Stellen Sie heraus, was Sie für diese Stelle besonders interessant macht. Nennen Sie Ihre fachlichen und persönlichen Qualifikationen in Bezug auf die Anforderungen der Stelle und Ihre Motivation, gerade bei dieser Firma arbeiten zu wollen.
- Nennen Sie einen möglichen Einstellungstermin.
- Gehen Sie auf Gehaltswünsche nur ein, wenn es ausdrücklich gefordert ist. Ansonsten nutzen Sie den Verhandlungsspielraum im persönlichen Vorstellungsgespräch.
- Wählen Sie eine freundliche Schlussformulierung die aussagt, dass Sie sich über eine Einladung zum Vorstellungsgespräch sehr freuen würden.

### **c. Lebenslauf**

- Der Lebenslauf ist ein wichtiger Teil Ihrer Bewerbung. Er ist übersichtlich, kurz, zeigt Ihre Qualifikationen, ist lückenlos und leicht und schnell zu lesen. Üblich ist der tabellarische Lebenslauf. Auch der Lebenslauf wird der jeweiligen Position angepasst, da unterschiedliche Qualifikationen bedeutsam sein können.
- Schreiben Sie fehlerfrei, auf weißem Papier und mit PC.
- Lücken in der Biografie wecken Misstrauen. Lücken müssen positiv formuliert werden, z.B. aktive Arbeitsplatzsuche bei Arbeitslosigkeit.
- Familienphasen werden angegeben. Betonen Sie, was Sie dabei gelernt und geleistet haben (Organisation, Belastbarkeit, Flexibilität). Geben Sie das Alter der Kinder an. Bei kleineren Kindern weisen Sie kurz darauf hin, dass die Betreuung gewährleistet ist.

#### *Inhalt:*

- Persönliche Daten: Vor- und Familienname, Adresse, Geburtsort, Geburtsdatum, Familienstand, Zahl der Kinder.
- Aus- und Fortbildung.
- Schulabschluss mit Jahr, Studium, Abschluss, Besonderheiten.
- Auslandspraktikum (in jüngeren Jahren zusätzliche Fächer, Schwerpunkte).
- Berufsausbildung und -praxis mit Angaben von Monat und Jahr.
- Ausbildungsberuf, Ausbildungsfirma, Abschluss, alle beruflichen Tätigkeiten mit Position und Firma, dabei kurz Besonderheiten ausführen, wie Projekterfahrung, besondere Leistungen, besondere Verantwortung.
- Betreuungs- und Erziehungszeiten.
- Berufliche Weiterbildung (nennen Sie alles, was aktuell ist und zu der Position passt).
- Spezielle Kenntnisse und Erfahrungen wie Sprachen, handwerkliche Fähigkeiten, EDV (nur was zur Position passt).
- Auch Hobbies, Interessen und Ehrenämter und damit erworbene Kenntnisse und Erfahrungen werden genannt, wenn es für die Stelle wichtig ist.

## **2. Andere Bewerbungsformen**

### **a. Kurzbewerbung**

empfiehlt sich bei der Initiativbewerbung, bei der Beantwortung von Chiffreanzeigen oder wenn diese ausdrücklich gefordert wird. Zur Kurzbewerbung gehören ein Anschreiben und ein Lebenslauf. Ein Foto wird empfohlen.

Weisen Sie im Anschreiben darauf hin, dass Sie auf Wunsch gerne vollständige Unterlagen mit Zeugniskopien einreichen.

## **b. Elektronische Bewerbung per E-Mail oder im Online-Portal des Unternehmens**

entspricht im Umfang und Stil der Kurzbewerbung. Ein Foto ist gut, aber nicht unbedingt nötig. Sie empfiehlt sich bei Stellenanzeigen in Internet-Jobbörsen, bei Stellenanzeigen, die zur E-Mail-Bewerbung auffordern oder als Form der Initiativbewerbung.

- Geben Sie sich mit der E-Mail-Bewerbung genauso viel Mühe wie mit den anderen Bewerbungen. Achten sie unbedingt auf die Rechtschreibung
- Die Betreffzeile muss sprechend sein (z.B. Ihr Stellenangebot als...) Viele Unternehmen erhalten Mails, die sie nicht eindeutig zuordnen können und daher als SPAM (Datenmüll) gleich ungelesen gelöscht werden.
- Geben Sie eine eigene E-Mail-Adresse an.
- Gestalten Sie das Anschreiben persönlich und prägnant, damit beim ersten Sichten ganz klar wird, ob Sie für das Unternehmen interessant sind. Aber es müssen alle Elemente des Anschreibens und des Lebenslaufs vorhanden sein. Bieten Sie auch hier an, vollständige Unterlagen und Zeugniskopien zu schicken.
- Nutzen sie ausschließlich gängige Standardformate wie Word oder PDF. Andere Formate werden oft nicht verwendet oder geöffnet. Sie können den Text auch gleich in das Mail-Textfenster schreiben. Schicken Sie eine Bewerbung auf eine Stelle nur einmal ab, entweder per E-Mail oder schriftlich.
- Wenn Sie sich mit einem Link auf eine eigene Homepage präsentieren können, heben Sie sich damit positiv von anderen Bewerbern ab, aber nur wenn es professionell gemacht ist.

## **Online-Bewerbung**

In den meisten Firmen ist inzwischen die Online-Bewerbung üblich. Sie hat den Vorteil, dass sie oft schneller bearbeitet wird als die schriftliche Bewerbung. Achten Sie jedoch darauf, dass die Online-Bewerbung den gleichen Qualitätskriterien entspricht.

## **Die Initiativbewerbung**

Überlegen Sie vorher genau, warum sie sich bei einem speziellen Betrieb bewerben wollen. Warum sind Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten gerade für diesen Betrieb wichtig. Bereiten Sie sich gut vor!

- in kleineren Betrieben kann eine persönliche Vorsprache zum Erfolg führen.
- wenn Sie sich schriftlich bewerben möchten, rufen Sie vorher an und klären ob eine Bewerbung gewünscht ist und ob sie kurz oder ausführlicher sein soll.
- Notieren Sie den Namen des Ansprechpartners/der Ansprechpartnerin und achten Sie darauf, die richtige Anschrift zu wählen. Beziehen Sie sich bei der schriftlichen Bewerbung auf das persönliche oder telefonische Gespräch.

**Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre:**

[Praktische Bewerbungstipps](#)

# Das Vorstellungsgespräch

## 1. Vorbereitung

Sie haben es geschafft in die engere Wahl zu kommen!

Nun müssen Sie den zukünftigen Arbeitgeber weiter davon überzeugen, dass **Sie** die richtige Frau für den Arbeitsplatz sind. Das geht nicht ohne gründliche **Vorbereitung**:

- Der Betrieb möchte sich einen **persönlichen Eindruck** verschaffen. Welche Persönlichkeitsmerkmale haben Sie? Passen Sie in das Unternehmen/Team? Wie ist Ihre Sozial- und Fachkompetenz? Seien Sie ehrlich. Bleiben Sie bei sich selbst.

Wählen Sie **Kleidung**, in der Sie sich wohl fühlen und die zu Ihnen – aber auch zu der Branche passt. Kleiden Sie sich dezent und etwas „besser“

- Planen Sie für Ihre Anreise genügend Zeit ein, damit Sie pünktlich und nicht abgehetzt ankommen.
- Überlegen Sie noch einmal genau, was Sie über diese Firma wissen, warum Sie sich ausgerechnet in dieser Firma beworben haben und was Sie für die Stelle Besonderes zu bieten haben
- Denken Sie an Ihre Rahmenbedingungen und stecken Sie äußerste Grenzen ab

## 2. Ablauf und Inhalt

Sie haben sich gut vorbereitet. Trotzdem verläuft jedes Gespräch anders. Da gibt es keinen Ablaufplan. Seien Sie freundlich und aufgeschlossen. Versuchen Sie locker und entspannt zu sein. Antworten Sie auf Fragen möglichst genau, ohne dabei aber zu weit auszuschweifen. Hören Sie aber auch gut zu, wenn Ihnen etwas gesagt wird. Denken Sie daran: Sie verkaufen hier Ihre Arbeitskraft. Sie haben etwas zu bieten und sind keine Bittstellerin. Sie sind Verhandlungspartnerin. Das ist für das Unternehmen auch nichts Ungewöhnliches.

Das Gespräch beginnt meistens mit einer **Aufwärmphase**. Dazu gehört die Begrüßung und vielleicht eine kurze Frage zum Beispiel zur Anreise oder zum Wetter, um Ihnen den Gesprächseinstieg zu erleichtern.

Im Verlauf des Gespräches werden dann – trotz vorliegender Bewerbungsunterlagen - Fragen zum beruflichen und persönlichen Werdegang kommen. Auch Fragen zur Motivation, zu den Kenntnissen und Fähigkeiten, zu Freizeit und Hobby können Ihnen gestellt werden. Der Arbeitgeber wird Ihre Persönlichkeit und Motivation hinterfragen.

**Unzulässige und kritische Fragen:** Rechnen Sie damit, dass Ihnen auch rechtlich unzulässige und kritische Fragen gestellt werden. Gehen souverän damit um, aber beantworten Sie die Fragen nicht!

Bereiten Sie sich entsprechend darauf vor.

Frauen mit familiären Verpflichtungen werden oft gefragt, ob Sie Kinderbetreuung und familiäre Verpflichtungen mit der angestrebten Stelle vereinbaren können. Auch Fragen nach der Familienplanung sind möglich. Der Arbeitgeber will abklären, wie es mit Ihrer Motivation aussieht (Steht vielleicht bei Ihnen doch die Familie im Vor-

dergrund und die Arbeit läuft eher nebenher? - Muss er mit vielen Fehlzeiten rechnen, weil Kinder nicht betreut sind). Fragen nach Schwangerschaft, Kinderwunsch oder Familienplanung sind nicht zulässig. Überlegen Sie darauf eine Antwort. Sagen Sie möglichst nicht, „Darauf muss ich nicht antworten“, sondern z.B.: „Das ist für mich kein Thema“.

Auf Fragen zur **Kinderbetreuung** haben Sie klare Antworten. Machen Sie dem Arbeitgeber deutlich, dass Sie vor der Bewerbung die Kinderbetreuung organisiert haben und Sie auch Lösungen für Ferienzeiten und Krankheiten haben. Sie haben vorher gut überlegt, welche Arbeitszeiten Sie anbieten können und wie flexibel Sie dabei sein können.

An dieser Stelle muss der Arbeitgeber davon überzeugt werden, dass er bei Ihnen nicht mit Ausfällen und zusätzlichen Belastungen zu rechnen hat.

### **Persönliches Auftreten**

Frauen treten oft bescheidener als Männer auf und können dadurch als schwächer eingeschätzt werden.

Stehen Sie klar zu Ihren Leistungen und Kompetenzen. Denken Sie auch an die Kompetenzen, die Sie in der Familienphase oder in Ehrenämtern erworben haben. Bleiben Sie realistisch aber schwächen Sie nicht ab und schmälern Sie Ihre Leistung nicht.

### **Gehaltsverhandlungen**

Beschäftigen Sie sich vor dem Vorstellungsgespräch damit, was Sie verdienen können und wollen. Informieren Sie sich, was marktüblich ist. Legen Sie vorher eine Unter- und Obergrenze fest. Berücksichtigen Sie dabei auch Zusatzleistungen.

Haben Sie etwas zu bieten, um mehr als das marktübliche zu fordern?

Informationen zur Entlohnung erhalten Sie bei Berufsverbänden, Gewerkschaften, oder im Internet. Z.B. [www.nettolohn.de](http://www.nettolohn.de)

### **Verhandlungsstrategie**

Sprechen Sie die Gehaltsfrage möglichst spät an. Mögliche Strategien sind: Sie werden nach dem Gehaltswunsch gefragt, warten aber, bis Ihnen ein Angebot gemacht wird und entscheiden, ob es Ihnen zusagt (das ist eine sehr ungünstige Strategie, sie signalisieren damit, dass Sie nicht wissen, was Sie wollen).

Sie können von Ihrem letzten Gehalt ausgehen und sagen, dass Sie sich verbessern und nicht verschlechtern wollen.

Sie nennen auf die Frage nach dem Gehaltswunsch eine konkrete Summe, die Sie so ansetzen, dass ein Verhandlungsspielraum bleibt. Sie haben sich vorher eine Mindestsumme, die nicht unterschritten werden darf überlegt.

Sie nennen eine Gehaltsspanne von ... bis. Der Arbeitgeber wird dann an der unteren Grenze ansetzen. Sie versuchen dann, nach Probezeit, Einarbeitung eine Aufstockung zu vereinbaren. Achten Sie darauf, dass das dann auch schriftlich festgelegt wird.

Wenn die Verhandlung an einer bestimmten Summe festgefahren ist, können Sie versuchen, mit Nebenleistungen auszugleichen. z.B. Umzugskosten, Dienstwagen, Erfolgsprämie, Weiterbildungskosten etc.

Sprechen Sie auf keinen Fall in Ihrem ersten Gespräch mit Ihrem potentiellen Arbeitgeber das Thema Urlaub an. Das weckt Misstrauen.

### **Nachbereitung**

Bereiten Sie Ihr Bewerbungsgespräch nach. Notieren Sie den Namen der Gesprächspartner. **Überlegen Sie, was Sie beim nächsten Mal besser machen!**

### **Nachfragen**

wenn Sie längere Zeit (mindestens 4 Wochen) nach Ihrer Bewerbung nichts gehört haben, können Sie nachfragen. Bitte immer höflich bleiben. Sie können einen Brief oder eine E-Mail schicken und Ihr Interesse und Ihre Eignung noch einmal hervorheben. Sie können auch telefonisch nachfassen. Bereiten Sie sich dann gut auf das Telefongespräch vor.

### **Absagen**

Jede Bewerbung, jedes Vorstellungsgespräch kann auch zu einer Absage führen! Das ist natürlich eine Enttäuschung. Vielleicht sollten Sie einen netten Brief schreiben und betonen, dass Ihnen die Firma gut gefällt und Sie weiter Interesse an einer Einstellung haben. Sie können Ihr Interesse auch telefonisch mitteilen und fragen, warum der Betrieb sich nicht für Sie entschieden hat. Auch wenn Sie vielleicht keine offene Antwort erhalten, können Sie Schlüsse für weitere Bewerbungen ziehen. Überlegen Sie selber, warum eine andere Bewerberin bevorzugt wurde und was Sie beim nächsten Mal besser machen können. **Geben Sie nicht auf. Es ist üblich, viele Bewerbungen abzugeben, um eine geeignete Stelle zu finden. Sie haben einiges zu bieten und werden Ihr Ziel erreichen.**

Noch einige Internetadressen zum Thema Bewerbung:

[www.jova-nova.com](http://www.jova-nova.com)

[www.bewerbungsdschungel.de](http://www.bewerbungsdschungel.de)

.....

## Stellensuchstrategien

Sie haben Ihre Standortbestimmung vorgenommen, sind sich ihrer beruflichen und persönlichen Ziele bewusst? Sie wissen, welche Bewerbungsstrategien für Sie zum Erfolg führen können?

Dann sollten sie sich Gedanken über die Art des Wiedereinstiegs machen und Stellensuchstrategien festlegen.

Setzen Sie sich dabei realistische Ziele. Hilfreich ist es, wenn Sie einen Aktionsbogen entwerfen, auf dem Sie Ihre Aktivitäten (Betriebs- und Arbeitgeberkontakte, Bewerbungen, Absprachen und Termine) festhalten. So behalten Sie jederzeit den Überblick und können ggfs. erforderliche „Kurskorrekturen“ vornehmen.

In Stellenangeboten können Sie am besten erkennen, was sich am Markt tut.

### Wie und wo finden Sie freie Stellen?

- Wenn Sie noch ein bestehendes Arbeitsverhältnis haben, ist es sinnvoll, mit dem Arbeitgeber Kontakt zu halten. Soweit es Ihre Zeit erlaubt, bieten Sie an, Urlaubs- und Krankheitsvertretungen zu übernehmen. Vielleicht ist es auch möglich, an einem Tag in der Woche einige Stunden für das Unternehmen zu arbeiten. So bleiben Sie beruflich „am Ball“ und erleichtern sich den Wiedereinstieg in der Firma. Auch wenn ihr Arbeitsverhältnis aufgrund der Familienzeiten bereits gelöst ist, kann es sinnvoll sein, mit dem ehemaligen Arbeitgeber in Kontakt zu treten. Fragen Sie auch bei den ehemaligen Kolleginnen und Kollegen nach! So erfahren Sie am schnellsten, ob es freie Stellen im Unternehmen gibt, die eventuell für Sie interessant wären.
- Ist Ihr Arbeitsverhältnis gelöst oder planen Sie einen beruflichen Neuanfang, nutzen Sie Kontakte und Beziehungen! Tauschen Sie sich mit Verwandten und Freunden oder ehemaligen Kolleginnen und Kollegen aus. Nutzen Sie Netzwerke und Ehrenämter ([www.ehrenamt.de](http://www.ehrenamt.de))! Viele Unternehmen stehen Bewerbungen, die ihnen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bzw. im Bekanntenkreis empfohlen werden, aufgeschlossen gegenüber.
- Schauen Sie auf die Internetseiten der Unternehmen. Dort finden Sie ggfs. Hinweise auf freie Stellen.
- Werfen Sie einen Blick in das Örtliche Telefonbuch, dieses ist auch im Internet zu finden:  
[www.dasoertliche.de](http://www.dasoertliche.de)
- Nutzen Sie „Tage der offenen Tür“, um sich einen Einblick in das Unternehmen zu verschaffen und erste Kontakte herzustellen.
- Achten Sie auf Firmenaushänge.
- Auch auf Messen und Ausstellungen stellen sich Firmen vor und Sie können Kontakte knüpfen.
- Lesen Sie die Stellenanzeigen in Presse und Internet.
- Sichten Sie freie Stellen über die **Jobbörse** der Agentur für Arbeit direkt über [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de). Dort können Sie aktuelle Jobangebote abrufen, aber



auch Ihr eigenes Profil offen oder anonym veröffentlichen. Das Internet-Center Ihrer Agentur für Arbeit steht Ihnen hierfür kostenlos zur Verfügung.

- Die Stellenangebote der Jobbörse der Agentur für Arbeit finden Sie auch auf den Seiten von privaten Anbietern wie z.B.:

[www.meinestadt.de](http://www.meinestadt.de);

[www.rekruter.de](http://www.rekruter.de)

[www.cesar.de](http://www.cesar.de);

[www.jobrobot.de](http://www.jobrobot.de);

[www.jobworld.de](http://www.jobworld.de) oder

[Monster.de](http://Monster.de)

[Stepstone](http://Stepstone)

- Zusätzlich gibt es auch die Karrierebibel mit einer:

[Jobbörsen Übersicht, z.T branchenspezifisch](#)

- Nutzen Sie die Arbeitsvermittlung der Agenturen für Arbeit. → Anschriften s. auch Regionalseite
- Auf [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) finden Sie unter der Rubrik „Arbeitslos und Arbeit finden“ auch einen Link zur [Jobsuche über Personalvermittlung](#)
- Erkundigen Sie sich nach privaten Arbeitsvermittlungen und nutzen Sie deren Angebote. Fragen Sie, ob Firmen aus den für Sie in Frage kommenden Bereichen zu ihren Kunden gehören und lassen Sie sich in die Bewerberdatenbank aufnehmen.
- Immer mehr Unternehmen nutzen die Arbeitnehmerüberlassung (Zeitarbeit), um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu finden. Zeitarbeitsfirmen stellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein und entleihen sie an andere Firmen, wenn diese Personalengpässe überbrücken müssen. Als Leiharbeiterin oder -arbeiter haben Sie die gleichen Rechte und Pflichten wie andere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer auch. Informationen finden sie hier: [Zeitarbeit](#)
- Überlegen Sie, ob der Wiedereinstieg auch zunächst über eine geringfügige Beschäftigung sinnvoll wäre. Oftmals ist ein sog. Mini-Job der Einstieg in eine FestEinstellung. Informationen hierzu erhalten Sie auf [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) oder [www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de). → s. auch Abschnitt Arbeitszeitmodelle – Minijobs
- Auch [Saisonarbeit](#) kann ein (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt sein. Gerade in Betrieben der Land- und Forstwirtschaft, des Gartenbaus und der Gastronomie gibt es ein großes Angebot an Beschäftigungsmöglichkeiten. → s. auch Abschnitt Arbeitszeitmodelle – Saisonarbeit
- Beziehen Sie auch befristete Beschäftigungen jeder Art (stunden-, tage-, wochen- und monatsweise bis zu drei Monaten) in Ihre Überlegungen ein. Oftmals ergibt sich über den Kontakt im Anschluss ein unbefristetes Arbeitsverhältnis.

## Was können Sie noch tun?

- Bieten Sie dem Arbeitgeber an, ein kostenloses Praktikum bei ihm zu absolvieren. So können Sie einen Einblick in das Unternehmen gewinnen und der Arbeitgeber kann Sie besser kennenlernen. Angebote finden Sie auch im Internet unter [www.praktikum.de](http://www.praktikum.de)
- Fragen sie telefonisch im Unternehmen nach bzw. bewerben Sie sich schriftlich, auch wenn Ihnen kein aktuelles Stellenangebot bekannt ist (s. auch Bewerbungsstrategien, Abschnitt Initiativbewerbung). Wenn Sie sich initiativ bewerben, haben Sie den Vorteil, dass Sie nicht in Konkurrenz zu einer Vielzahl von Bewerbungen stehen, die auf eine öffentliche Ausschreibung eingegangen sind.
- Stellenanzeigen können eine sinnvolle Ergänzung Ihrer Stellensuche sein. Inserieren Sie in eigener Sache in Zeitungen, Fachzeitschriften oder Internet-Stellenbörsen. Das kann insbesondere bei seltenen oder aktuell besonders nachgefragten Berufen zum Ziel führen. Aus der Anzeige sollten folgende Informationen zu entnehmen sein: Gesuchte Position, persönliche Daten, fachliche und individuelle Qualifikation, Ziel- und Terminvorstellungen. Auch eine positive Abschlussformulierung und die Angabe der Kontaktmöglichkeiten gehören in solch eine Anzeige.

## Arbeitszeitmodelle

Bei der Planung Ihrer Rückkehr in das Erwerbsleben spielt die Arbeitszeit eine wichtige Rolle.

In der Arbeitswelt gibt es inzwischen viele flexible Arbeitszeitmodelle. Das bietet Möglichkeiten zur

- Schaffung von individuellen Zeitspielräumen für die Beschäftigten,
- Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit im Unternehmen und zur
- Sicherung und Schaffung von Arbeitsplätzen.

**Einige Beispiele finden Sie hier:**

- Gleitzeit
- Teilzeit
- Arbeitszeitkonten
- Job-Sharing
- Home-Office/ Telearbeit
- „Mini-Jobs“
- Saisonbeschäftigung

Beim Arbeitszeitmodell der **Gleitzeit** können die Arbeitnehmer innerhalb eines vorgegebenen Rahmens Lage und Dauer ihrer Arbeitszeit selbst gestalten.

**Teilzeitbeschäftigung** liegt vor, wenn die regelmäßige Wochenarbeitszeit unterhalb der betrieblichen Regelarbeitszeit liegt. Es gibt einen grundsätzlichen Anspruch auf Teilzeitarbeit → s. auch Teilzeit- und Befristungsgesetz (TzBfG)

Sie ist eine Möglichkeit, mehr Freizeit für sich bzw. die Familie zu haben. Bedenken Sie dabei aber, dass ein geringeres Einkommen auch Auswirkungen auf spätere Ansprüche hat. So werden Ansprüche auf Arbeitslosengeld und Rente nach der Höhe des erzielten Einkommens berechnet.

Zum Teilzeit- und Befristungsgesetz können Sie sich unter [www.bmas.de/DE/Service/Gesetze/tzbfq](http://www.bmas.de/DE/Service/Gesetze/tzbfq) weitere Informationen beschaffen. Hier finden Sie den **Teilzeit-Gehaltsrechner** des BMAS.

Mit einem **Arbeitszeitkonto** können Sie in einem festgelegten Umfang Zeitguthaben bzw. Zeitschulden bilden und sie in einem vereinbarten Zeitrahmen ausgleichen. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, die individuelle Arbeitszeit flexibel mit familiären Aufgaben abzustimmen.

**Job-Sharing** heißt Arbeitsplatzteilung. Zwei oder mehr Arbeitnehmer teilen sich die Arbeitszeit an einem Arbeitsplatz. Sie stimmen sich untereinander organisatorisch, inhaltlich und zeitlich ab.

Als **Home-Office (auch „Telearbeit“)** werden Arbeitsverhältnisse bezeichnet, bei denen die Arbeitsaufgabe an einem dezentralen Ort, i.d.R. zu Hause, ausgeführt wird. Dabei sind die Arbeitnehmer mit einem PC-Arbeitsplatz ausgestattet und mit der Firma vernetzt.

Bei der **Alternierenden Telearbeit** wird ein Teil der Arbeitszeit weiterhin im Unternehmen absolviert.

Bei der **Teleheimarbeit** wird ausschließlich zu Hause gearbeitet.

Bei den sog. **Minijobs** handelt es sich um geringfügige Beschäftigungen mit einer Einkommensgrenze von 520 €/ Monat. Für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ist der „Mini-Job“ steuer- und sozialabgabenfrei. Er begründet allerdings auch keinen eigenen Sozialversicherungsschutz. Die Arbeitgeber zahlen eine Pauschalabgabe, die einen geringen Zuschlag an Entgeltpunkten zur Rentenversicherung begründet.

**Saisonbeschäftigung** kann ebenfalls ein Weg zurück in die Erwerbstätigkeit sein. In Betrieben der Land- und Forstwirtschaft, des Gartenbaus und der Gastronomie gibt es ein großes Angebot an Beschäftigungsmöglichkeiten. Der Arbeitskräftebedarf fällt nach der Natur der jeweiligen Betriebstätigkeit überwiegend befristet für bestimmte Zeiten im Jahr an.

**Informationen sowie Beratung rund um das Thema Teilzeitausbildung finden Sie im Gespräch mit Ihrer Vermittlungsfachkraft, bzw. Berater\*in und bei der KWB e.V.!**

## Existenzgründung

Wollen Sie Ihre eigene Chefin werden? Haben Sie schon lange eine Geschäftsidee, die Sie verwirklichen möchten? Haben Sie einmal daran gedacht, sich selbständig zu machen?

Wenn sie gerne selbständig planen und entscheiden, Neues ausprobieren, Erfolg suchen – aber sich auch von Misserfolg nicht abschrecken lassen: **Warum sollen Sie dann nicht eine Existenzgründung in Angriff nehmen?**

**Dabei ist es wichtig, sich gründlich zu informieren und sorgfältig zu planen!**

- Achten Sie darauf, dass Ihr Wissen und Ihre Erfahrung zu Ihrer Geschäftsidee passen. Sie müssen auch bereit sein, dazu zu lernen
- Eine Existenzgründung hat eine langen Aufbau- und Anfangsphase mit vielen Belastungen. Sie werden Zeiten der Unsicherheit durchstehen müssen. Sie müssen hartnäckig und durchsetzungsfähig sein.
- Existenzgründung kostet viel Zeit. Gerade in der Anfangsphase sind Wochenarbeitszeiten von 60 Stunden und mehr nicht selten.
- Wird die Familie Sie unterstützen? Wie können Sie Ihre Gründung mit Ihrer Familienarbeit vereinbaren?
- Nur wenn Sie sich gründlich und umfassend von Fachleuten beraten lassen, können Sie die Risiken, die jede Existenzgründung mit sich bringt, erheblich verringern. Bereiten Sie sich gut auf das Beratungsgespräch vor. Klären Sie vorher alle wichtigen Fragen. Informationen der Agentur für Arbeit finden Sie hier:
- [Existenzgründung](#)

Sie wollen Ihre Geschäftsidee weiterverfolgen? Vor einer endgültigen Entscheidung brauchen Sie unbedingt ein Unternehmenskonzept, das alle Punkte enthält, die für die Gründung wichtig sind. Fragen Sie Ihren Berater /Ihre Beraterin nach Hinweisen und Unterlagen, die Ihnen helfen, ein Unternehmenskonzept zu erstellen.

Wichtige Punkte:

- was soll produziert oder welche Dienstleistung soll angeboten werden?
- Welchen Standort wähle ich? Wie groß ist der Einzugsbereich?
- Wer ist als Kunde zu gewinnen? Wie gewinne ich Kunden?
- Wie groß ist der Kundenkreis?
- Wie viele Wettbewerber gibt es auf dem Markt? Wie leistungsfähig sind sie?
- Welche Kosten entstehen mit der Gründung und in der ersten Zeit der Tätigkeit?
- Welches Startkapital benötige ich? Wie bringe ich das auf?
- Welche finanziellen Hilfen sind möglich? An welche Bedingungen sind sie geknüpft?

## Finanzierung

Zur Förderung von Existenzgründungen gibt es unterschiedliche Landes- und Bundesprogramme. Informieren Sie sich bei den Beratungsstellen vor Ort **vor** der Gründung. Gehen Sie vor Entscheidungen über einen Förderungsantrag keine Verpflichtungen ein.

Die KfW Mittelstandsbank bietet eine Orientierungsberatung durch Experten zu Finanzierungsmöglichkeiten. Internet: [www.kfw-mittelstandsbank.de](http://www.kfw-mittelstandsbank.de) oder Info-Telefon 01801/ 24 11 24

## Absicherung

Als Arbeitnehmerin sind Sie in der Regel pflichtversichert.

Bei einer Existenzgründung müssen Sie selber die Art Ihrer Absicherung bei Krankheit, im Alter, bei Unfall etc. bestimmen. Holen Sie sich dazu Informationen und Angebote ein und beziehen Sie die daraus entstehenden Kosten in Ihre Planungen ein.

Ab dem 1. Februar 2006 können Sie sich freiwillig in der Arbeitslosenversicherung weiter versichern. Hinweise dazu finden Sie im Hinweisblatt zu Ihrer freiwilligen Arbeitslosenversicherung und im Internet [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

## Gründungszuschuss zur Förderung der Aufnahme einer selbständigen Tätigkeit

Diese Leistung gibt es zur Sicherung des Lebensunterhalts und zur sozialen Sicherung nach der Existenzgründung. Er kann neben sonstigen öffentlichen Mitteln zur Förderung von Existenzgründungen gewährt werden.

### 1. Förderungsfähiger Personenkreis:

Wenn Sie bis zur Aufnahme der selbständigen Tätigkeit

- einen Anspruch auf Ersatzleistungen nach dem Sozialgesetzbuch III haben **oder**
- in einer Arbeitsbeschaffungsmaßnahme nach dem Sozialgesetzbuch III beschäftigt waren.

Bei Aufnahme der selbständigen Tätigkeit müssen Sie einen Anspruch auf Arbeitslosengeld von mindestens 150 Tagen haben.

Außerdem müssen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zur Ausübung der selbständigen Tätigkeit dargelegt haben. Dies kann zum Beispiel durch fachliche und unternehmerische Qualifikationsnachweise, Berufserfahrung oder die Teilnahme an Maßnahmen zur Vorbereitung der Existenzgründung erfolgen.

**Eine fachkundige Stelle muss das Existenzgründungsvorhaben begutachten und die Tragfähigkeit der Existenzgründung bestätigen!**

Der zeitliche Umfang der selbständigen Tätigkeit muss zur Beendigung der Arbeitslosigkeit führen.

### **Fachkundige Stellen sind insbesondere:**

- Industrie und Handelskammern
- Handwerkskammern
- berufsständische Kammern
- Fachverbände
- Kreditinstitute

Sie haben die freie Wahl der fachkundigen Stelle.

Für die fachkundige Stelle benötigen in der Regel folgende Unterlagen:

- Kurzbeschreibung des Gründungsvorhabens
- Lebenslauf
- Kapitalbedarfs- und finanzierungsplan
- Umsatz- und Rentabilitätsvorschau

Klären Sie die förderungsrechtlichen Fragen zuerst mit der Agentur für Arbeit (auch bevor Sie sich an die fachkundige Stelle wenden)

## **2. Dauer und Höhe des Gründungszuschusses**

Für die Gewährung des Gründungszuschusses gibt es zwei Phasen:

- Für sechs Monate wird der Zuschuss in Höhe des zuletzt bezogenen Arbeitslosengeldes zur Sicherung des Lebensunterhalts und monatlich 300,- € zur sozialen Absicherung gewährt.
- Für weitere neun Monate können 300,- € pro Monat zur sozialen Absicherung gewährt werden, wenn eine intensive Geschäftstätigkeit und hauptberufliche unternehmerische Aktivitäten dargelegt werden.

**Der Antrag ist immer vor Beginn der Selbständigkeit bei der zuständigen Agentur für Arbeit zu stellen. Dort erhalten Sie auch Informationen zu Ihren Förderungsleistungen!**

Sollten Sie die selbständige Tätigkeit wieder aufgeben und sich erneut arbeitslos melden, so können Ihren alten Anspruch auf Arbeitslosengeld wieder geltend machen, sofern noch eine Restanspruchsdauer vorhanden ist. Voraussetzung hierfür ist, dass nach der Entstehung des alten Anspruchs noch keine 4 Jahre verstrichen sind. (Hinweise dazu finden Sie im Merkblatt 1 für Arbeitslose, Abschnitt 3)

**Achtung:** Die Dauer des Anspruchs auf Arbeitslosengeld mindert sich um die Anzahl von Tagen, für die Sie den Gründungszuschuss in Höhe des zuletzt bezogenen Arbeitslosengeldes erhalten haben.

## **Weitere Hilfen und Angebote der Agentur für Arbeit zur Existenzgründung**

Die Agenturen für Arbeit halten verschiedene Angebote für Sie bereit. So gibt es z.B. die Möglichkeit, an einem Gründerseminar vor der Existenzgründung teilzunehmen. Wenn Sie Gründungszuschuss beziehen, stehen Ihnen im Einzelfall auch Coaching-Angebote zur Bewältigung der Herausforderungen in der Anfangsphase zur Verfügung.-

### **Wichtig:**

Auf die Leistungen besteht kein Rechtsanspruch.

Nähere **Informationen** hierzu erhalten Sie bei Ihrer Agentur für Arbeit vor Ort.

### **Allgemeine Informationen und Hilfestellung bei der Gründungsvorbereitung**

- Existenzgründungsportal des BMWi - Onlineportal des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi)

Umfangreiche Informationen, Behördenwegweiser, Checklisten sowie zahlreiche Publikationen rund um das Thema Existenzgründung: [existenzgruender.de](http://existenzgruender.de)

- Starthilfe - Der erfolgreiche Weg in die Selbständigkeit - Broschüre des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi)

Informationen u.a. zu den Themen Gründungswege, Finanzierung, Formalitäten, Absicherung: [bmwi.de](http://bmwi.de)>> Mediathek >> Publikationen >> Suche nach "Starthilfe"

- Wir gründen in Deutschland! - Internetportal der IQ Fachstelle Existenzgründung

Informationen für angehende Gründerinnen und Gründer aus dem Ausland u.a. zu erforderlichen Unterlagen und Genehmigungen, gegliedert nach Aufenthaltsstatus der Migrantinnen und Migranten: [wir-gruenden-in-Deutschland.de](http://wir-gruenden-in-Deutschland.de)

### **Wo gibt es (finanzielle) Unterstützung und Hilfe in der Anfangsphase?**

- Gründungswerkstatt Deutschland - Onlineportal des Projektverbundes aus Industrie- und Handelskammern, Handwerkskammern, Gründungsinitiativen und der KfW Bankengruppe

Suchmöglichkeit nach Gründungswerkstätten: [gruendungswerkstatt-deutschland.de](http://gruendungswerkstatt-deutschland.de)

- Gründen & Nachfolgen - Onlineportal der KfW Bankengruppe

Informationen u.a. zu den verschiedenen Finanzierungs- und Beratungsangeboten: [kfw.de](http://kfw.de)>> Unternehmen >> Gründen & Nachfolgen

- Förderdatenbank des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi)



Informationen zum Thema Förderung und Suche anhand von Förderkriterien wie Förderberechtigte, Förderbereich: [foerderdatenbank.de](http://foerderdatenbank.de)

Weitere Internetadressen zum Thema **Existenzgründung**:

[Gründerküche.de](http://gruenderkueche.de)

[www.ib-sh.de](http://www.ib-sh.de) (Informationen über die Finanzierungen durch die Investitionsbank Schleswig-Holstein)

[www.frauennetzwerk-sh.de](http://www.frauennetzwerk-sh.de)

[www.frau-und-arbeit.de](http://www.frau-und-arbeit.de) (Beratungsstelle für Frauen, die eine Existenzgründung planen)

[www.impulse.de/gruenderzeit](http://www.impulse.de/gruenderzeit)

[www.existenzgruender.de](http://www.existenzgruender.de)

[www.bmwi.de](http://www.bmwi.de)

[www.exist.de](http://www.exist.de)

[www.zdh.de](http://www.zdh.de)

[www.iab.de](http://www.iab.de)

[www.gruenderforum.de](http://www.gruenderforum.de)

### **Sie sind selbständig und möchten Arbeitnehmer einstellen?**

Ihre zuständige Agentur für hilft bei Einstellung und Beschäftigung Arbeitsloser mit verschiedenen Lohnkostenzuschüssen. Diese Lohnkostenzuschüsse werden immer im Rahmen verfügbarer Haushaltsmittel gewährt. **Nehmen Sie rechtzeitig Verbindung mit Ihrer Agentur für Arbeit auf!**

# Finanzielle Hilfen

## Grundlagen

Wenn die Beratungs- und Vermittlungsdienste der Agentur für Arbeit nicht ausreichen, um für Sie einen Arbeitsplatz zu finden, ist es möglich, Sie mit Maßnahmen der Arbeitsförderung zu unterstützen. Es müssen immer die individuellen Förderungsvoraussetzungen erfüllt sein. Dies wird in jedem Einzelfall geprüft. Das Angebot ist vielfältig und umfangreich und kann deshalb hier nicht mit allen Leistungen und Voraussetzungen genannt werden. Über Förderarten und die jeweils geltenden Voraussetzungen finden Sie ausführliches Material im Internet oder bei Ihrer Agentur für Arbeit <https://www.arbeitsagentur.de/> .

Fragen Sie nach dem [Merkblatt 6 „Förderung beruflicher Weiterbildung“](#) oder [Merkblatt 18 "Familie und Beruf"](#).

Regelungen für Berufsrückkehrer\*innen nach dem Sozialgesetzbuch III:

„**Berufsrückkehrer** sind Männer und Frauen, die

- ihre Erwerbstätigkeit oder Arbeitslosigkeit oder eine betriebliche Berufsausbildung wegen der Betreuung und Erziehung von aufsichtsbedürftigen Kindern oder der Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen unterbrochen haben und
- in angemessener Zeit danach in die Erwerbstätigkeit zurückkehren wollen.“

(§ 20 SGB III)

Aufsichtsbedürftig sind Kinder unter 15 Jahren, d.h. am 15. Geburtstag endet die Aufsichtsbedürftigkeit.

Als Berufsrückkehrer\*in können Sie das gesamte Angebot der Beratungs- und Förderungsleistungen nutzen, wenn Sie die jeweils geltenden individuellen Voraussetzungen erfüllen. Lassen Sie sich individuell beraten! Ein Rechtsanspruch auf bestimmte Förderleistungen besteht nicht.

**Auch wenn die Unterbrechung der Erwerbstätigkeit wegen der Pflege und/oder Kinderbetreuung länger gedauert hat (z.B. 5, 10 oder sogar 20 Jahre) unterstützen wir Sie beim Wiedereinstieg in den Beruf.**

## Die Leistungen im Einzelnen

### 1. Berufliche Weiterbildung

Eine **Berufliche Weiterbildung** kann gefördert werden, wenn diese notwendig ist um eine bestehende oder drohende Arbeitslosigkeit abzuwenden oder wenn kein Berufsabschluss vorliegt. **Vorher** ist immer im Gespräch mit der Vermittlungsfachkraft zu klären, ob die Weiterbildung arbeitsmarktpolitisch zweckmäßig ist **und** ob es die einzige Möglichkeit ist, eine dauerhafte Eingliederung in Beschäftigung zu erreichen. Weitere Förderungsvoraussetzungen finden Sie im Merkblatt 6 „Förderung beruflicher Weiterbildung“ in Ihrer Agentur für Arbeit oder auch online. Wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, können Weiterbildungskosten wie Lehrgangskosten, Fahrgeld, Kinderbetreuungskosten gezahlt werden.

## 2. Eingliederungszuschüsse

Eingliederungszuschüsse können Arbeitgeber\*innen erhalten, wenn sie Arbeitnehmer\*innen mit Vermittlungshemmnissen einstellen, deren Vermittlung wegen in ihrer Person liegenden Umstände erschwert ist. Das kann z.B. dann der Fall sein, wenn Sie aufgrund von Familienzeit länger nicht in ihrem Beruf gearbeitet haben.

Die Förderhöhe richtet sich nach dem Umfang der jeweiligen Eingliederungserfordernisse. Vereinbaren Sie rechtzeitig einen Beratungstermin bei Ihrer Vermittlungsfachkraft!

Es **muss** sich dabei um ein **sozialversicherungspflichtiges Beschäftigungsverhältnis** handeln! Eine evtl. Antragstellung durch die/den **Arbeitgeber\*in muss** immer **vor Abschluss eines Arbeitsvertrages** erfolgen.

## 3. Vermittlungsunterstützende Leistungen

Durch Leistungen aus dem Vermittlungsbudget und Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung sollen notwendige Unterstützungen bei der Arbeitsaufnahme geleistet und die Eingliederungsaussichten verbessert werden. Es werden verschiedene Inhalte angeboten, **z.B. auch individuelles Coaching**. Diese Maßnahmen geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönliche Eignung und beruflichen Fertigkeiten zu überprüfen, alternative Beschäftigungsfelder in Erwägung zu ziehen bzw. zu erproben oder Perspektiven für die Eingliederung auf dem Arbeitsmarkt zu erarbeiten. Auch Aufwendungen, die im Zusammenhang mit der Arbeitsuche und der Arbeitsaufnahme stehen, können im Einzelfall übernommen werden. Fragen Sie Ihre Agentur für Arbeit!

## 4. Trainingsmaßnahmen

Trainingsmaßnahmen bei Arbeitgebern (sog. **MAG**) oder bei einem Bildungsträger (sog. **MAT**) sollen die Eingliederungsaussichten verbessern. Trainingsmaßnahmen werden mit verschiedenen Inhalten angeboten. Diese Maßnahmen geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönliche Eignung und beruflichen Fertigkeiten zu überprüfen, alternative Beschäftigungsfelder in Erwägung zu ziehen, bzw. zu erproben oder Perspektiven für die Eingliederung auf dem Arbeitsmarkt zu erarbeiten. Trainingsmaßnahmen finden mit verschiedenen Schwerpunkten bei verschiedenen Trägern oder direkt bei Arbeitgeber\*innen statt. Fragen Sie Ihre Agentur für Arbeit!

## 5. Arbeitslosengeld

ist eine Versicherungsleistung, die bei Arbeitslosigkeit oder beruflicher Weiterbildung gezahlt wird, **wenn** Sie die gesetzlich festgelegte Anwartschaftszeit erfüllt und alle übrigen Leistungsvoraussetzungen erfüllt haben. In Ihrer Agentur für Arbeit bekommen Sie das [Merkblatt 1 „Arbeitslosengeld“](#). In diesem sind alle für den Bezug von Arbeitslosengeld geltenden Regeln erklärt. Auch dazu finden Sie Informationen unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de).

## Rente

Sie möchten sicherlich wissen, wie sich die Zeiten der Kinderbetreuung und -erziehung auf Ihre späteren Rentenansprüche auswirken.

Grundsätzlich gilt, dass nur Ansprüche entstehen, wenn Beiträge in die Rentenversicherung gezahlt werden. Frauen und Männer, die Kinder erziehen und betreuen, sind oft nicht in der Lage, eigene Rentenansprüche aufzubauen. Im Jahre 1986 hat der Gesetzgeber daher beschlossen, dass Kindererziehungszeiten Pflichtbeitragszeiten sind, für die Beiträge als gezahlt gelten. Seit 1999 werden Beiträge vom Bund in die Rentenversicherung tatsächlich gezahlt. Damit wurde ein wesentlicher Beitrag zur Gleichbewertung von Erwerbstätigkeit und Familienarbeit geleistet.

Wesentliche Regelungen sind dabei:

- Eine Kindererziehungszeit wird dem Elternteil zugeordnet, der das Kind erzogen hat (Alleinerziehender).
- Erziehen Mutter und Vater das Kind gemeinsam, so bekommt grundsätzlich die Mutter die Kindererziehungszeit anerkannt. Aber auch dem Vater kann eine Kindererziehungszeit durch besondere Erklärung zugeordnet werden.
- Elternteile - auch nicht leibliche - können Kindererziehungszeiten auf die Rente angerechnet bekommen.
- Beamte, Richter, Soldaten, Abgeordnete oder Bezieher einer Altersvollrente sind ausgeschlossen.
- Ausgeschlossen von Kindererziehungszeiten sind Sie ebenfalls, wenn Sie in einer berufsständischen Versorgungseinrichtung abgesichert sind (z.B. Rechtsanwälte, Notare, Ärzte, Apotheker, Architekten).

Die **Erziehungszeit** wird dabei wie folgt auf die Rentenleistung angerechnet:

- Für bis 1991 geborene Kinder: 1 Jahr Kindererziehungszeit als **Versicherungszeit** (rentensteigernd)
- Ab 1992 geborene Kinder: 3 Jahre Kindererziehungszeit als **Versicherungszeit** (rentensteigernd)

Für diese Zeiten werden Beiträge in Höhe des Durchschnittsverdienstes aller Versicherten (ca. 1 persönlicher Entgeltpunkt) abgeführt und dem Rentenkonto gutgeschrieben.

Gleichzeitig wird die Zeit der Betreuung und Erziehung eines Kindes bis zum vollendeten 10. Lebensjahr als **Berücksichtigungszeit** angerechnet.

Berücksichtigungszeiten sind Überbrückungszeiten, die nur eine laufende Versicherungszeit sicherstellen. Nur im Zusammenspiel mit anderen Versicherungszeiten machen sie sich positiv bemerkbar, z.B. werden sie auf die Wartezeit angerechnet.

**Nähere Auskünfte erteilt die Deutsche Rentenversicherung in ihren örtlichen Beratungsstellen.**

Unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) finden Sie die Adressen der Beratungsstellen, sowie Vordrucke zum Herunterladen und viele weitere Informationen.

## Allgemeine Beratungs- und Informationsangebote

Bei Ihren Überlegungen zum Wiedereinstieg in das Erwerbsleben sind Sie noch auf weitere offenen Fragen gestoßen? Sie möchten sich noch genauer über die Anforderungen an Berufe informieren oder Sie haben festgestellt, dass Sie noch einen Weiterbildungsbedarf haben, um diesen Anforderungen zu genügen? Ihnen sind einige neue Berufsbezeichnungen, teilweise in Englisch nicht geläufig? Lassen Sie sich dadurch nicht irritieren.

Nutzen Sie die Möglichkeit der Selbstinformation im Berufsinformationszentrum (BiZ) Ihrer Agentur für Arbeit. Dort können Sie sich über alles, was mit Ausbildung oder Studium, beruflichen Tätigkeiten und Anforderungen, Weiterbildungen, Umschulungen und Entwicklungen am Arbeitsmarkt zu tun hat, umfassend informieren.

Schauen Sie auch auf das Internet-Portal der Bundesagentur für Arbeit unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de). Dort finden Sie Publikationen zu unterschiedlichen arbeitsmarktrelevanten Themen:

- Broschüren, Merkblätter, Faltblätter können Sie online herunterladen oder in Papierform bestellen. Hier gibt es auch spezielle Angebote für Frauen, wie z.B. das **Merkblatt 18 „Frauen und Beruf“**, die **Broschüre „Familie und Beruf“** aus der Reihe „Durchstarten“ sowie die Faltblätter **„Erfolgreich wiedereinsteigen“** und **„Flexible Arbeitszeiten – Vereinbarkeit von Familie und Beruf“**.
- BERUFENET, das Netzwerk für Berufe und
- Weiterbildungsdatenbank ist das Netzwerk für berufliche Aus- und Weiterbildung.

Das **BERUFENET** enthält Informationen über 6.300 Berufe in Wort und Bild.

Wenn Sie sich vorstellen können, einen neuen Berufsweg einzuschlagen, können Sie dort z.B. anhand Ihrer Interessen feststellen, welcher Beruf zu Ihnen passt.

Auch über neue oder geänderte Berufe können Sie sich hier informieren. Außerdem erhalten Sie Informationen zu Berufsbereichen, Aufstiegsberufen, Schul- und Berufsabschlüssen, Studium und Existenzgründung. Über Links gelangen Sie zu Internetadressen, die weitere ausbildungs-, bildungs-, studien- und berufsbezogene Informationen anbieten.

**Weiterbildungsdatenbank** ist die führende Datenbank für berufliche Aus- und Weiterbildung, herausgegeben von der Bundesagentur für Arbeit in Nürnberg. Mit fast 600.000 Veranstaltungen von ca. 20.000 Bildungsanbietern ist sie die größte ihrer Art.

Sie bietet einen bundesweiten Überblick über berufliche Bildungsangebote, wie schulische Ausbildungen, Qualifizierungen, Weiterbildungen und Studiengänge.

Hier bekommen Sie umfassende Detailinformationen zu den einzelnen Bildungsmöglichkeiten, von den Zugangsvoraussetzungen über die Kosten bis zu den Orten, in denen die Maßnahmen stattfinden.

Auf der Seite **Karriere und Weiterbildung** der Bundesagentur für Arbeit finden Sie Weiterbildungsangebote und das **Erkundungstool „New Plan“**, mit dem Sie Ihre Interessen und Fähigkeiten für den Wiedereinstieg herausfinden können.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, die Vermittlungs- und Beratungsdienste Ihrer Agentur für Arbeit in Anspruch zu nehmen.

In vielen Agenturen für Arbeit gibt es dazu auch einen **besonderen Service für Berufsrückkehrerinnen**. Fragen Sie danach und vereinbaren Sie einen Termin.

Nutzen Sie auch die **Informationsveranstaltungen**, welche die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit anbieten. Die Termine finden Sie in der [Veranstaltungsdatenbank](#).

Wenn Sie Arbeitslosengeld II erhalten, werden Sie im Jobcenter bzw. in der optierenden Kommune betreut. Wenden Sie sich bitte bei Fragen im Zusammenhang mit dem Wiedereinstieg an Ihre persönlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner. Die Adressen entnehmen Sie bitte dem → Regionalteil.

Über weitere Beratungsstellen und Netzwerke, die Ihnen beim Wiedereinstieg in das Erwerbsleben Hilfe und Unterstützung geben können, informieren Sie sich bitte auf den → Regionalseiten im Anhang.

#### **Einige Internetadressen zum Thema Beruf und Familie:**

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

[www.hamburg-aktiv.info](http://www.hamburg-aktiv.info)

[Berufsperspektiven für Frauen](#)

[www.unter-einem-hut.de](http://www.unter-einem-hut.de)

[www.beruf-und-familie.de](http://www.beruf-und-familie.de)

[www.familienservice.de](http://www.familienservice.de)

[www.mittelstand-und-familie.de](http://www.mittelstand-und-familie.de)

[Ausgezeichnete Unternehmen in Hamburg mit dem Familiensiegel](#)

Mütter mit Migrationshintergrund steigen ein:

[Stark im Beruf](#)

[Stark im Beruf KWB e.V.](#)

**Für pflegende Angehörige** und ehrenamtlich Helfende finden Sie das **Kursprogramm und Information** rund um das Thema Pflege hier:

[Die Angehörigenschule](#)

## Hinweis zu Internetadressen

In dieser Broschüre ist für Sie eine Auswahl von Internetadressen zusammengestellt, die Ihnen bei Ihrer Suche zu den unterschiedlichsten Themen behilflich sein kann.

**Bitte beachten Sie jedoch, dass kein Medium so schnelllebig ist wie das Internet. Viele Adressen können daher sehr schnell nicht mehr dem aktuellen Stand entsprechen, wenn sie nicht regelmäßig gepflegt werden.**

## Regionale Seite für Hamburg

Zusammengefasst finden Sie auf diesen Seiten die Anschriften der Agentur für Arbeit Hamburg und der Geschäftsstellen in den Stadtteilen und weitere Links zu speziellen Informationen rund um das Thema Arbeitssuche.

Agentur für Arbeit Hamburg,  
Kurt-Schumacher-Allee 16,  
20097 Hamburg

- **Kostenlose Hotline /Kundenzentrum**  
Tel.: 0800/4 5555 00
- [Digitale E-Services](#)
- [Digitale Kunden App - BA mobil](#)

### Ihre Agentur für Arbeit finden Sie in Ihrem Wohnbezirk!

(für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, die Arbeitslosengeld I beziehen oder beantragen möchten oder die keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld I oder II haben)

### Die Anschriften der Geschäftsstellen

**Altona**, Kieler Str. 39, 22769 Hamburg

**Bergedorf**, Johann-Meyer-Straße 55, 21031 Hamburg

**Eimsbüttel**, Eppendorfer Weg 24, 20259 Hamburg

**Harburg**, Harburger Ring 35, 21073 Hamburg

**Nord**, Langenhorner Chaussee 92-94, 22415 Hamburg

**Mitte**: Kurt-Schumacher-Allee 16

**Wandsbek**, Pappelallee 30, 22089 Hamburg

Für ein erstes Beratungsgespräch stehen in den Geschäftsstellen Beraterinnen/Berater für Berufsrückkehrer\*innen zur Verfügung. Bitte fragen Sie nach einem Termin!

Im **BiZ** (Berufsinformationszentrum) Kurt-Schumacher-Allee 16 finden Sie umfassendes Informationsmaterial zu den Themen Ausbildung und Studium, Berufsbilder und Anforderungen, Fortbildungen, Beschäftigungsalternativen, Informationen zum Arbeitsmarkt. Das können Sie individuell nutzen. Sie finden dort auch ein Internet-Center zur Eigeninformation zu den genannten Themen.

Auf den regionalen Seiten der Agentur für Arbeit im Internet finden Sie viele interessante Informationen. Medienangebote im BiZ können Sie unter [www.arbeitsagentur.de/Hamburg](http://www.arbeitsagentur.de/Hamburg) einsehen.



**Jobcenter. team.arbeit.hamburg -**

**Raboisen 28**

**20095 Hamburg**

**Tel.: 040/2485-1444**

**[Team-arbeit-hamburg@jobcenter-ge.de](mailto:Team-arbeit-hamburg@jobcenter-ge.de)**

**Ihr zuständiges Jobcenter finden Sie in Wohnortnähe.**

**Die Anschriften Ihrer Jobcenter:**

**(Für Berufsrückkehrer\*innen und Berufsrückkehrer, die Arbeitslosengeld II beziehen oder beantragen möchten – auch wenn sie zu einer Bedarfsgemeinschaft gehören)**

**Jobcenter Altona, Behringstraße 122, 22763 HH**

**Jobcenter Altstadt, Kleine Reichenstraße 2, 20457 HH**

**Jobcenter Osdorf, Achtern Born 135, 22549 HH**

**Jobcenter Barmbek, Oberaltenallee 40, 22081 HH**

**Jobcenter Bergedorf, Ludwig-Rosenberg-Ring 41, 21031 HH**

**Jobcenter Billstedt, Billstedter Hauptstraße 44-48, 22111 HH**

**Jobcenter Bramfeld, Bramfelder Straße 121, 22305 HH**

**Jobcenter Eimsbüttel, Troplowitzstraße 7, 22259 HH**

**Jobcenter Rahlstedt, Meiendorfer Straße 205d, 22145 HH**

**Jobcenter Hamburg-Nord, Krohnstieg 45, 22415 HH**

**Jobcenter Harburg, Blohmstraße 14, 21079 HH**

**Jobcenter Lokstedt, Hugh-Greene-Weg 2, 22529 HH**

**Jobcenter Mitte, Norderstraße 103, 20097 HH**

**Jobcenter Mümmelmansberg, Feiningerstraße 14, 22115 HH**

**Jobcenter St. Pauli, Simon-von-Utrecht-Straße 4, 20359 HH**

**Jobcenter Süderelbe, Neugrabener Markt 5, 21149 HH**

**Jobcenter Wandsbek, Friedrich-Ebert-Damm 160, 22047 HH**

**Jobcenter Wilhelmsburg, Mengestraße 19, 21107 HH**

**Jobcenter für Selbständige, Marie-Bautz-Weg 15, 22159 HH**

**Jobcenter für schwerbehindert Menschen (SbM) Stresemannstraße 163, 22769 HH**

**Hamburg Welcome Center (HWC), Süderstraße 32 b, 20097 HH**

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.team-arbeit-hamburg.de](http://www.team-arbeit-hamburg.de)

**Ergänzend dazu hier eine Zusammenstellung der wichtigsten regionalen Angebote in Hamburg:**

**Bewerbung:** Online-Bewerbungstraining [www.hamburg-lernt.de](http://www.hamburg-lernt.de)

**Existenzgründung:**

Viele wichtige Informationen rund um das Thema Existenzgründung und das Hamburger Gründungsnetzwerk:

[www.hei-hamburg.de](http://www.hei-hamburg.de)

[www.gruender-kompetenz-zentrum.de/de/impressum.php](http://www.gruender-kompetenz-zentrum.de/de/impressum.php)

**bga- bundesweite Gründerinnenagentur / Regionalverantwortliche in Hamburg  
Frau und Arbeit e.V. [Frau und Arbeit Hamburg](http://Frau und Arbeit Hamburg)**

**Informationen rund um das Thema Familie:**

[Familie Kinder und Jugend](#)

[Familienwegweiser Hamburg](#)

[Kinder in Hamburg](#)

[www.familienpass.hamburg.de](http://www.familienpass.hamburg.de)

**Kinderbetreuung:**

Das Hamburgische Kinderbetreuungsgesetz sieht vor, dass Kinder bei Berufstätigkeit oder Ausbildung der Eltern einen Anspruch auf Kinderbetreuung haben. Dabei werden Arbeitszeiten und Wegezeiten berücksichtigt.

Kita-Gutscheine werden von dem Jugendamt ausgestellt, in dessen Bezirk die Familie ihren Wohnsitz hat.

**Informationen rund um die Kinderbetreuung z.B. zu Einrichtungen, Regelungen, Direktsuche nach freien Plätzen gibt es im Internet:**

[www.kita-hamburg.de](http://www.kita-hamburg.de)

Angebote zu Tagesmütter/Tagesväterbetreuung finden Sie unter anderem bei Hamburger Tagesmütter und –väter e.V.:

[Tagesmütter/Tagesväter e.V.](#)

und im Portal Tagesmutter Hamburg:

["Betreut.de"](#)

Informationen für Väter und Mütter:

[www.vaeter.de](http://www.vaeter.de)

Weiterbildung:

Hamburger Portal für Weiterbildungsangebote:

[www.wisy-hamburg.de](http://www.wisy-hamburg.de)

[www.hamburg-aktiv.info](http://www.hamburg-aktiv.info)

Weiterbildungsbonus in Hamburg (ESF-Projekt):

Mit dem Weiterbildungsbonus können Beschäftigte optimal qualifiziert werden.

<https://www.weiterbildungsbonus.net/>

Informationen für Akademikerinnen:

[www.karrierezeit.de](http://www.karrierezeit.de)

Die [Beratungsstellen "Fairplay" in HH](#) beraten Sie nach einer Familienzeit und unterstützen Ihren beruflichen Wiedereinstieg.

Koordinierungsstelle Weiterbildung (KWB) Worklife:

Beratungsstelle für Frauen [www.worklife-hamburg.de](http://www.worklife-hamburg.de)

Hier das Lotsenportal für Frauen und Männer, die zurück in den Beruf wollen:

[Gleichstellung am Arbeitsmarkt- Perspektiven schaffen](#)

Eine Kooperation zwischen dem Bundesministerium für Familie, Soziales und Jugend und der Bundesagentur für Arbeit

Aktuelles Projekt in Hamburg: [www.comeback-hamburg.de](http://www.comeback-hamburg.de)

## Regionale Seite für Schleswig-Holstein

Ergänzend finden Sie auf diesen Seiten die Anschriften der Agenturen für Arbeit in Schleswig-Holstein und weitere Links zu speziellen Informationen rund um das Thema Arbeitssuche.

Die Agentur für Arbeit berät Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, die Arbeitslosengeld I beziehen oder arbeitslos gemeldet sind, jedoch keinen Anspruch auf Leistungen zum Lebensunterhalt haben.

Wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen, werden Sie von den Kollegen und Kolleginnen der Jobcenter beraten.

**Telefonisch erreichen Sie uns von Montag – Freitag von 08.00 – 18.00 Uhr unter der Service-Nummer: 0800 – 4555500 (gebührenfrei)**

### **Agentur für Arbeit Bad Oldesloe**

Berliner Ring 8-10, 23843 Bad Oldesloe  
Tel: (04531) 167-0  
E-Mail: [BadOldesloe@arbeitsagentur.de](mailto:BadOldesloe@arbeitsagentur.de)

### **Agentur für Arbeit Elmshorn**

Bauerweg 23, 25335 Elmshorn  
Tel: (04121) 480-0  
E-Mail: [Elmshorn@arbeitsagentur.de](mailto:Elmshorn@arbeitsagentur.de)

### **Agentur für Arbeit Flensburg**

Waldstr. 2, 24939 Flensburg  
Tel: (04 61) 819-239  
E-Mail: [Flensburg@arbeitsagentur.de](mailto:Flensburg@arbeitsagentur.de)

### **Agentur für Arbeit Heide**

Rungholtstr. 1, 25746 Heide  
Tel: (0481) 98-0  
E-Mail: [Heide@arbeitsagentur.de](mailto:Heide@arbeitsagentur.de)

### **Agentur für Arbeit Kiel**

Adolf-Westphal-Str. 2, 24143 Kiel  
Tel: (0431) 709-0  
E-Mail: [Kiel@arbeitsagentur.de](mailto:Kiel@arbeitsagentur.de)

### **Agentur für Arbeit Lübeck**

Hans-Boeckler-Str. 1, 23560 Lübeck  
Tel: (0451) 588- 0  
E-Mail: [Luebeck@arbeitsagentur.de](mailto:Luebeck@arbeitsagentur.de)

### **Agentur für Arbeit Neumünster**

Wittorfer Str. 22-26, 24534 Neumünster  
Tel: (04321) 943-0  
E-Mail: [Neumuenster@arbeitsagentur.de](mailto:Neumuenster@arbeitsagentur.de)

Unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) finden Sie Ihre zuständige Agentur für Arbeit über die Eingabe Ihrer Postleitzahl.