

Inhalt

Einleitung	7
-------------------	----------

1. KAPITEL

Der Wiedereinstieg beginnt mit dem Ausstieg ...	11
Sie sind schwanger! Kind willkommen, Job ade?	13
Kurze Pause – lange Pause?	15
Klärungsbedarf in der Partnerschaft: zukünftige Rollenteilung	22
Wie sage ich es meinem Chef?	26
Kontakthalten und Networking – auch in der Familienpause	30
Beruflich auf dem Laufenden bleiben	33
Weiterbildung & Co	34

2. KAPITEL

Rückkehrentscheidung und Stellensuche ...	41
Nur Mut – Sie haben viel zu bieten	43
Ein Muss: ehrliche Standortbestimmung	50
Flexible Arbeitsformen und Teilzeitpensen – Chancen und Risiken	57
Selbstständigkeit – der bessere Weg für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie?	63
Die Bewerbungsphase	75

3. KAPITEL

Zurück am Arbeitsplatz	91
Die Organisation der Kinderbetreuung:	
Welche Form passt?	93
Betreuungsmöglichkeiten für kleinere Kinder	95
Betreuung für Kinder im Schulalter	105
Der Haushalt: ein Paradies für Zeiträuber	106
Die Rolle des Partners	114
Das schlechte Gewissen	120
Selbstverantwortung in der Einarbeitungsphase	125
Stressmanagement und Erholung	141
Motivationstiefs überwinden	150

4. KAPITEL

Arbeit und Lebensglück	153
Gegenwart und Zukunft in Einklang bringen	159
Das Hier und Jetzt: Achtsamkeit, Genuss und Dankbarkeit	163
Flow-Erfahrungen	170
Die Zukunft fest im Blick: Ziele setzen und verfolgen	173
Vorsicht Glücksdämpfer! Grübeln vermeiden und soziale Vergleiche dosieren	176
Kennzeichen einer positiven Arbeitssituation	178
Ermutigendes zum Ausblick	183
Verwendete Literatur	185