



---

## 5 Dinge, auf die Du Dich beim Wiedereinstieg vorbereiten solltest

Immer, wenn ich zum Thema "Wiedereinstieg nach der Elternzeit" interviewt werde, spielt diese Frage eine tragende Rolle: „Was kann ich tun, um mich bestmöglich auf den Wiedereinstieg vorzubereiten?“ Die Antwort darauf findest Du in ebendiesen Interviews – oder ganz kurz und knapp hier:

### **Tipp 1:**

Es ist anders als vorher. Dein Leben hat sich mit Kind verändert, dein Tagesablauf ist voller und du hast ganz andere Herausforderungen zu meistern. Stelle Dich mental darauf ein!

### **Tipp 2:**

Rabenmutter & Hobbyfachkraft: Als Workingmom ist man privat wie beruflich vielen Vorurteilen ausgesetzt, die teilweise wirklich kränkend sein können. Stärke schon im Vorhinein deine mentalen Abwehrkräfte und stärke dein Mindset!

### **Tipp 3:**

Kenne Deine Rechte! Was kann Dir vom Arbeitgeber verwehrt werden, was sollte man wie festhalten - es ist ungemein wichtig, dass du deine Rechte kennst! Eine anwaltliche Beratung oder das Kapitel „Meine Rechte“ in meinem Onlinekurs helfen dir dabei.

### **Tipp 4:**

Informiere und rede mit deinem Partner über Mental Load. Ja, DAS Buzzword aller Mamas, aber ein unglaublich wichtiges. Viele Dinge auf deiner ToDo-Liste sind bewusst oder unbewusst mental belastend für Dich. Nur wenn Du das Thema kennst, kannst du von Anfang an einen Riegel vorschieben.

### **Tipp 5:**

Freue Dich! Ja, wirklich! Klar, alles ist neu und wegen Dir (Achtung, Trigger!) wird nun das komplette Familienleben durcheinander gewürfelt. Sehe diese Tatsache als Chance an und mache Dir klar: Ja, es wird vielleicht nicht einfach am Anfang, aber es ist Deine Möglichkeit, dich als Mama, Partnerin und als Individuum perfekt zu fühlen!

Du wünschst Dir eine kompetente Begleitung nach der Elternzeit, die Dich ideal auf all das Kommende vorbereitet – wann du willst, wo du willst? Dann melde Dich sehr gerne bei mir:

[mail@workwifebalance.de](mailto:mail@workwifebalance.de) Ich freue mich auf Dich! *Deine Julia*