

So gelingt der Wiedereinstieg im Job

Ob nach einer Elternzeit, einer schweren Krankheit oder einer Phase der Arbeitslosigkeit:
Oft fällt nach einer Pause die **RÜCKKEHR IN DEN BERUF** schwer / Ein Experte hat Tipps für Rückkehrer.

Wer nach einer längeren Pause in den Beruf zurückkehrt, sollte den Kalender in der ersten Woche möglichst von großen Meetings frei halten. Dazu rät Alex Dugnist, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Denn den Prozess der Eingewöhnung in das Arbeitsleben dürfe man nicht unterschätzen.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Dann könne man in Ruhe Unterlagen sichten, sich langsam einarbeiten und stufenweise an die Wiedereingliederung gewöhnen. Das schafft Luft, um ganz in Ruhe und ohne Hektik wieder im Berufsalltag anzukommen, so der leitende Oberarzt an der Median Rhein-Haardt-Klinik Bad Dürkheim.

VORFREUDE, ABER AUCH SELBSTZWEIFEL

Ob nun eine Elternzeit, eine längere Krankheit, Arbeitslosigkeit oder eine Auszeit der Grund für die Pause war: Dass der Wiedereinstieg in den Beruf eine große Umstellung ist, ist normal. Neben Vorfreude können sich auch andere Gefühle zeigen.



Etwa Nervosität, Selbstzweifel oder die Sorge, dass man den beruflichen Anforderungen nicht gewachsen ist.

Ein häufiger Denkfehler beim Wiedereinstieg sei die Erwartung, dass man am ersten Tag sofort bei 100 Prozent starten müsse. Viele Rückkehrer muten sich zu Beginn zu viel zu und überfordern sich schnell, so Alex Dugnist. Auch die Vorstellung, sofort wieder fehlerfrei funktionieren zu müssen, baue schon vor dem Start immense Barrieren auf und erzeuge Stress. Stattdessen sollte man lieber Druck herausnehmen.

DEN EINSTIEG VORBEREITEN AM BESTEN GUT VORBEREITEN

Während einer längeren Abwesenheit können sich auch gewohnte Abläufe sowie das soziale Gefüge verändern – weil

neue Prozesse eingeführt wurden oder ein Team umstrukturiert wurde, oder weil vertraute Ansprechpartner die Firma verlassen haben. Dies könne ein Gefühl der Entfremdung erzeugen, so der Facharzt. Die alte Rolle passe dann plötzlich nicht mehr. Die Folge: Was früher intuitiv funktionierte, erfordert plötzlich bewusste Anstrengung.

AUCH DER KÖRPER MUSS WIEDER EINGEWÖHNEN

Der Schlüssel, damit der Neubeginn trotzdem gelassen gelingt, liegt in einer guten Vorbereitung. So rät Alex Dugnist, dass man schon einige Tage vor dem Start den Tagesrhythmus an die künftigen Arbeitszeiten anpasst, damit sich der Körper daran gewöhnen kann.

Auch ein kurzes, informelles Telefonat mit Kollegen oder Vorgesetzten einige Tage vorher kann hilfreich sein. So lassen sich erste Fragen klären. Dies könne die Ungewissheit nehmen und eine Brücke bauen, so der Experte.

Langsam wieder ankommen: Nach einer Auszeit sollte man sich erst einmal nur wenige Termine vornehmen.

Foto: Christin Klose/dpa

DPA

Duales Studium in der Fitnessbranche: Lernen und verdienen

Wie sich Studium und Berufseinstieg **CLEVER KOMBINIEREN** lassen

Wer eine Karriere in der Fitness- und Gesundheitsbranche anstrebt, muss sich nicht zwischen Studium und Berufseinstieg entscheiden. Ein duales Studium macht beides gleichzeitig möglich. Im deutschsprachigen Raum trainieren mittlerweile mehr als 15 Millionen Menschen regelmäßig in Fitness- und Gesundheitsanlagen, wie die Studie „Eckdaten der Fitnesswirtschaft DACH 2026“ zeigt. Mit diesem Wachstum steigt auch der Bedarf an qualifiziertem Personal – und damit die Chancen für alle, die früh in die Branche einsteigen wollen.

STUDIEREN, ARBEITEN, GELD VERDIENEN – VON ANFANG AN

Der besondere Reiz eines dualen Studiums liegt in der Verbindung von Theorie und Praxis: Studierende arbeiten in einem Unternehmen der Fitness- und Gesundheitsbranche, sammeln von Beginn an Berufserfahrung



Die dualen Studienkonzepte kombinieren ein flexibles Fernstudium mit kompakten Lehrveranstaltungen und einer betrieblichen Ausbildung.

Foto: djd/DhfPG

und erhalten dafür eine Vergütung. So lassen sich Studium, Praxiserfahrung und eigenes Einkommen verbinden.

IMMER SCHÖN FLEXIBEL

Die staatlich anerkannte Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DhPG) beispielsweise hat dieses Modell konsequent umgesetzt: Ein flexibles Fernstudium wird mit kompakten Lehrveranstaltungen und einer betrieblichen Ausbildung kombiniert. Dadurch können Studierende das Gelernte direkt im Berufsalltag anwenden und sich früh ein berufliches Netzwerk aufbauen. Bundesweit kooperiert die Hochschule mit tausenden Unternehmen im Zukunftsmarkt Prävention, Fitness und Gesundheit und bietet damit gute Voraussetzungen für einen erfolgreichen Berufseinstieg. Unter www.dhpg.de gibt es weitere Informationen zu den

dualen Studiengängen und Karrieremöglichkeiten.

Stark nachgefragt ist derzeit der duale Bachelor-Studiengang Sport- und Bewegungstherapie. Er qualifiziert für die Planung und Durchführung bewegungstherapeutischer Maßnahmen und bereitet gezielt auf Tätigkeiten an der Schnittstelle von Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung vor. Wer sich für einen anderen Schwerpunkt interessiert, hat die Wahl:

Die Hochschule bietet darüber hinaus sechs weitere duale Bachelor-Studiengänge an, unter anderem in den Bereichen Fitnessökonomie, Sportökonomie, Gesundheitsmanagement und Ernährungsberatung. Ergänzt wird das Angebot durch Master-Studiengänge, ein Graduiertenprogramm sowie zahlreiche Hochschulweiterbildungen für alle, die sich auch nach dem Bachelor weiterqualifizieren möchten.

DJD

Wir suchen ab sofort

motivierte und zuverlässige

REINIGUNGSKRAFT (m/w/d)

auf Minijobbasis (max. 10 Std. wöchentlich) für den Reinigungsservice in unserem Verwaltungsgebäude

Infos und Bewerbung bitte unter Tel. 0341-2521521 oder personal@leipzigbus.de

BUSUNTERNEHMEN RIEBE - Plautstr. 46, 04177 Leipzig - leipzigbus.de



STELLENANGEBOTE

Suche
-konv.-/CNC-Dreher
zur Festanstellung mit Berufserfahrung
(auch geringfügig Beschäftigter)
BEKA Pumpenwerk Taucha GmbH
info@beka-taucha.de 034298-68935

Möchtest du in einem netten Team arbeiten,
dann bewirb dich bei uns. Wir suchen

Mitarbeiter m/w/d
für unsere
Spielothek in Leipzig
Tel.: 0177/3322292

Escort-Agentur
sucht Damen jeden Alters
bei freier Zeiteinteilung
und gutem Verdienst.
☎ 0176 / 22152212

MIMBERG
SPEDITION - BAUSTOFFE GmbH & Co. KG
Wir suchen
Kraftfahrer für Kipper
Quereinsteiger
Rentner als Kraftfahrer
(m/w/d)
im Nahverkehr für unsere
Niederlassung in Taucha
zum nächstmöglichen Zeitpunkt
Wir bieten gute Bezahlung und
regelmäßige Sonderzahlungen.
Euch erwarten ein moderner Fuhrpark
und ein familiäres Team.
Ihre Bewerbung bitte per E-Mail an:
nl.leipzig@mimberg-spedition.de
oder per Telefon 034298/141990



Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:

- mindestens 16 Jahre alt
- zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:

- Zustellgebiet in Wohnortnähe
- sicheres und regelmäßiges Einkommen
- eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
- eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig



Für die Leipzig Logistik GmbH suchen wir:
Mitarbeiter (m/w/d) Transportsteuerung & Fuhrparkmanagement
in Vollzeit oder Teilzeit

Deine Aufgaben

- Disposition und Organisation von Warenverkehr, Kundenabholung sowie Transportlogistik
- Steuerung von Kundenaufträgen, Kommunikation mit Dienstleistern und Reporting von KPIs
- Personal- und Einsatzplanung sowie Unterstützung im Fuhrparkmanagement
- Unterstützung bei Reklamationsbearbeitung

Dein Profil

- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, idealerweise als Speditionskaufmann/-frau
- Erfahrung in der telefonischen Kundenbetreuung
- Sicherer Umgang mit MS Office, insbesondere Excel
- Kommunikationsstärke, strukturierte Arbeitsweise und Teamgeist

Wir bieten dir

- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Fortbildungen über den MADSACK Mediacampus
- Job-Rad, Job-Ticket bzw. Zuschuss zum Deutschland-Ticket
- Flexibles Arbeiten dank Gleitzeitmodell

Wir haben dein Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung!

Recruiting
Jennifer Küpper
sofort.bewerben@lokalboten.de
0341 / 2181 3270

Leipzig Logistik GmbH
Druckereistr. 1
04159 Leipzig