

Nach längerer Auszeit: 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.



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

BAD DÜRKHEIM. 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. 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, Arbeitslosig-

keit 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.

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 beispielsweise 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. 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. **DPA**

DEN EINSTIEG UNBEDINGT 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 beispielsweise 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. 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. **DPA**

STELLENANGEBOTE

Sachsen Medien

Mehr Aufmerksamkeit für Ihre Anzeige!

sachsen-medien.de

WEITERE BERUFSFELDER

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

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

ökologisch nachhaltig zukunfts offen

FAVORIT MASSIVHAUS

Unser dynamisches Team sucht zum sofortigen Arbeitsbeginn

Maurer (m/w/d) und Verputzer (m/w/d)

Wir bieten ein vielseitiges und interessantes Arbeitsfeld in einem 90-jährigen Traditionsunternehmen. Unsere Favorit-Massiv-Häuser entstehen in Sachsen, so dass Sie Ihren Feierabend in Familie genießen können.

4-Tage-Woche = Flexible Arbeitszeit! Wir freuen uns auf Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen per Post oder E-Mail!

JANASEK BAUGESCHÄFT GmbH
z. Hd. Herrn Markus Janasek, Bahnhofstraße 84 a,
04736 Waldheim, E-Mail: janasek-bau-gmbh@t-online.de

www.janasek-bau.de

Was Azubis jetzt wissen sollten

Welche **VERSICHERUNGEN** sind für Azubis wirklich wichtig und wann lohnt sich ein Abschluss?

BERLIN/HEILBRONN. Geld anlegen? Versicherungen abschließen? Klingt kompliziert. Mit dem Start ins neue Ausbildungsjahr wird für viele junge Menschen der Weg ins Erwachsenenleben geebnet. Worauf jetzt zu achten ist, erklären die Interessenvereinigung Geld und Verbraucher (GVI) und die Verbraucherzentrale. Das Wichtigste vorweg: Bei Ausbildungsbeginn oder zum ersten Job sollten existenzbedrohende Risiken versichert werden. „An einer Krankenversicherung, einer Berufsunfähigkeitsversicherung und einer Privathaftpflichtversicherung führt aus unserer Sicht kein Weg vorbei“, so die Verbraucherzentrale.

1. KRAKENVERSICHERUNG

Auszubildende sind laut Gesetz versicherungspflichtig in der gesetzlichen Krankenversicherung. Wer ins Ausland reist (egal

ob privat oder beruflich), dem empfiehlt die Verbraucherzentrale außerdem eine Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen.

2. PRIVATE HAFTPFLICHTVERSICHERUNG?

Eine private Haftpflichtversicherung übernimmt berechnete Schadenersatzansprüche, die entstehen, wenn anderen Personen unbeabsichtigt ein Schaden zugefügt wird. Ein Beispiel: Man fährt mit dem Fahrrad und übersieht eine rote Ampel. Dabei stößt man mit einer Fußgängerin zusammen. Sie verletzt sich schwer und kann mehrere Monate nicht arbeiten. Die Ansprüche der Geschädigten können in die Hunderttausende gehen. In vielen Fällen seien Auszubildende weiter über ihre Eltern abgesichert, sofern die eine private Haftpflichtversicherung haben, so die GVI. Azubis sollten unbe-

dingt prüfen, ob ein Versicherungsschutz besteht.

3. BRAUCHE ICH EINE HAUSRATVERSICHERUNG?

Wer in eine eigene Wohnung zieht und hochwertige Einrichtungsgegenstände besitzt, der könnte von einer Hausratversicherung profitieren. Typischerweise sind Schäden durch Einbruch oder ein Feuer abgedeckt. Wer noch nicht über einen umfangreichen oder besonders wertvollen Hausrat verfügt oder weiterhin im Elternhaus wohnt, kann oftmals auf eine eigene Hausratversicherung verzichten.

4. BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG ABSCHLIEßEN

Mit Ausbildungsbeginn ist der Abschluss einer Berufsunfähigkeitsversicherung empfehlenswert, rät die GVI. Eine Berufsunfähigkeitsversicherung ist

wichtig, weil sie das Einkommen absichert, wenn man seinen Beruf wegen Krankheit oder Unfall für längere Zeit oder dauerhaft nicht mehr ausüben kann. „Die gesetzliche Absicherung reicht im Ernstfall häufig nicht aus“, so Siegfried Karle, Präsident der GVI. Für junge Beschäftigte bestehen bei der gesetzlichen Erwerbsminderungsrente insbesondere in den ersten Berufsjahren erhebliche Einschränkungen bei den Anspruchsvoraussetzungen. „Gleichzeitig profitieren junge Auszubildende meist von günstigen Beiträgen, da sie in der Regel gesund sind und noch keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen“, so Karle. „Der Abschluss einer Berufsunfähigkeitsversicherung sollte höchste Priorität haben“, rät auch die Verbraucherzentrale. Nur sie biete umfassenden Schutz gegen dauerhaften Einkommensausfall. **DPA**

SACHSEN SONNTAG

Zusteller (m/w/d) für die Gebiete:
04741 Gleisberg
04746 Hartha
04749 Obersteina
04749 Ostrau
04749 Münchhof

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
• sobor.bewerben@lokalboten.de
• oder telefonisch unter 0341 2181 3270

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

MPV
Medien- und Prospektvertrieb GmbH

Hautnah

Erleben Sie Ihr Lieblingsevent!

Wir haben die Tickets!

im LVZ Foyer | Leipzig, Peterssteinweg 19
im Barthels Hof | Leipzig, Hainstraße 1
und in allen Shops der Ticketgalerie

0800 2181050*
ticketgalerie.de

Alle Stars. Alle Tickets. Deutschlandweit.

TicketGalerie
LIVE ERLEBEN.
ticketgalerie.de

*Gebührenfrei • Tickethotline: Mo. bis Fr. 8.00 bis 20.00 Uhr, Sa. 9.00 bis 15.00 Uhr