

Quick-Check „Vereinbarkeit Beruf und Familie“

Frage	ja	nein	Folgerungen
Gibt es eine geplante Betreuung für Ihr Kind während Ihrer geplanten Arbeits- und Fahrzeiten?			
Gibt es neben der geplanten Betreuung auch flexible Möglichkeiten für die Kinderbetreuung (Eltern, Freunde, etc.)?			
Sind Ihre Arbeitszeiten festgelegt oder zumindest einigermaßen definiert?			
Hat Ihr Vorgesetzter selbst Kinder (und kennt die Themen rund um Vereinbarkeit)?			
Sind die Arbeiten im Haushalt / Garten / etc. bereits der neuen Situation angepasst oder ist dies geplant?			
Steht Ihr Umfeld Ihrer Arbeitstätigkeit positiv oder wenigstens neutral gegenüber?			
Sind die vorhersehbaren Veränderungen mit Ihrem Kind besprochen?			
Steht Ihr Kind Ihrer Arbeitstätigkeit positiv oder wenigstens neutral gegenüber?			
Haben Sie vor der Elternzeit positive Erfahrungen mit Zeit- und Selbstmanagement gemacht?			
Haben Sie vor der Elternzeit wirksame Hilfsmittel für die Arbeitsorganisation eingesetzt?			
Verfügen Sie über „Zeitmanagementregeln“, um Beruf und Familie „im Griff“ zu haben?			
Haben Sie für sich entschieden, in welchen Bereichen Sie Abstriche machen (Freunde, Kind, Hobby, Familie, etc.), um wieder arbeiten zu können?			
Haben Sie mit Ihrer Familie geklärt, was jetzt weniger perfekt gemacht werden wird?			
Haben Sie mit Ihrer Familie vereinbart, wann „Familienzeit“ ist?			
Haben Sie mit sich geklärt, wie perfekt Sie als Familienfrau berufliche Arbeiten erledigen können?			
Falls Sie Teilzeit arbeiten: Wurde die Arbeitsmenge tatsächlich der Arbeitszeit angepasst?			



Bewertung

13 - 16 mal Ja

Super – Sie sind ein Profi! Ihre Vereinbarkeit scheint auf gutem Untergrund zu ruhen.

8 - 12 mal Ja

Na – einiges haben Sie schon gut auf der Reihe, aber Optimierungsbedarf gibt es doch noch.

4 - 7 mal Ja

So, so – Beruf und Familie haben es wohl nicht so leicht mit Ihnen. Wenn Sie klarer Abstriche machen würden und Prioritäten eindeutig setzen bzw. verändern, fällt es Ihnen leichter. Nutzen Sie die Spalte „Folgerungen“, um etwas zu verändern. Und fangen Sie gleich an!

Unter 4 mal Ja

Sie sollten Ihre Vorbereitungen für die Rückkehr in den Beruf noch einmal prüfen. Die Fragen zielen ja schon in die notwendige Richtung. Freuen Sie sich auf bessere Startbedingungen, wenn Sie Ihre „Hausaufgaben“ gemacht haben.

Viel Erfolg mit Ihrer Vereinbarkeit Beruf und Familie!