

**Monika Rappmund**

## **Wiedereinstieg mit Pfiff und Vergnügen? Die Top Ten**

Nur 15 Prozent aller Frauen in Deutschland mit Kindern unter drei Jahren sind berufstätig. Nur für 7,3 von 100 statistischen Kindern gibt es einen Hortplatz. Je höher der Bildungsgrad einer Frau, desto unwahrscheinlicher wird die Entscheidung für ein Kind.

Frauen, die nach längerer oder kürzerer Familienphase wieder zurück in den Beruf wollen, müssen sich auf Einiges gefasst machen. Ist die Betreuung für das Kind gesichert, sehen sie sich nicht selten mit – in der Regel unterschwelligen – Vorwürfen anderer Frauen oder der wohlmeinenden Verwandtschaft konfrontiert.

Wenn berufstätige Mütter nicht stillen, ist dies der Grund für alle Kinderkrankheiten, die der Sprössling bekommt. Sie arbeiten halbtags im Office? Dann ist es kein Wunder, wenn die Kinder zu dick, hyperaktiv oder sonst wie verhaltensauffällig sind. Andererseits: Als bekennende Ganztagesmutter werden Sie häufig nicht ernst genommen. Egal, wie sie sich entscheiden, die Imagefalle "Rabenmutter" oder "Heimchen am Herd" schnappt zu.

Nun planen Sie dennoch Ihren Wiedereinstieg, wissen aber nicht so recht wie. Bewährtes fortsetzen, also zurück in den alten Beruf? Neues entdecken? Vielleicht nutzen Sie die Chance und fragen sich, was Sie immer schon tun wollten. Sie trauen sich, Kindheitsträume neu zu träumen und vielleicht in die Tat umzusetzen.

Monika Rappmund (weder Rabenmutter, noch Heimchen am Herd - oder vielleicht doch beides?) zeigt machbare Wege von der Wiege zum Büro. Sie kennt alle gängigen Barrieren, Stolpersteine und Worst-Case-Szenarien - und funktionierende Mittel, diese zu überwinden.

**Ein Vortrag für Frauen - und Männer - die Lust haben auf neue Impulse.**

**„Entfalten Sie Wirkung!“**

---

Monika Rappmund

**„Wenn schon anders, dann besser“**

### Die Top Ten

1. **Der Tag X**  
Machen Sie Ihre persönliche Bestandsaufnahme.
2. **Entdecken Sie die gesamte Palette Ihrer Leidenschaften und Talente ...**  
... denn nur, was Sie mit Leidenschaft tun, tun Sie dauerhaft gut.
3. **Entwickeln Sie Ziele.**  
Sonst kommen Sie vielleicht ganz woanders an als Sie geplant haben.
4. **Identifizieren Sie Ihre Ressourcen und Energiequellen und nutzen Sie sie.**  
Warum? Weil Sie es sich wert sind!
5. **Sie sind Regisseurin im eigenen Film ...**  
... denn Sie übernehmen die Verantwortung!
6. **Zeigen Sie Mut!**  
Erfolg heißt: Neues wagen, raus aus der Kuschelzone!
7. **Kontakte, Beziehungen und Co.**  
Suchen Sie sich Verbündete und inspirierende Vorbilder.
8. **Meiden Sie konsequent innere und äußere Miesmacher ...**  
... und versuchen Sie erst gar nicht, alle Spielgruppenlieder zu lernen.
9. **Lachen Sie.**  
Jeden Tag. Mindestens drei Mal!
10. **... und ACTION -**  
Bleiben Sie dran!

**Kontakt:** [www.rappmund-coaching.de](http://www.rappmund-coaching.de)

**Ausgewählte Literatur zum Thema erhalten Sie am JAKO-O Bücherstand und unter [www.jako-o.de](http://www.jako-o.de).**