

WORKING MOM!

Startklar für den Wiedereinstieg in den Beruf

Von Katrin Bringmann



In einem hochmotivierenden Coachingseminar für die Hosentasche nimmt Katrin Bringmann ihren Leserinnen die Angst vor dem Wiedereinstieg in den Beruf. Mit Geschick, Charme und ansteckendem Optimismus bringt sie die verborgenen Talente und ein völlig neues Selbstbewusstsein ihrer Leserinnen zum Vorschein.

Die Expertin für Selbstmanagement und Karrierecoaching hat einen Leitfaden aus 20 Werkzeugen konzipiert, der erst durch den individuellen kreativen Input der Leserin seine Kraft entfaltet. Fähigkeiten, die bisher immer als Selbstverständlichkeit abgetan in den Hintergrund traten, werden so als Referenzen für einen beruflichen Aufstieg entlarvt.

Nach und nach wird klar: während der Auszeit habe ich nicht den Anschluss verpasst, sondern ein Fundament geschaffen. Ich habe neue Stärken entwickelt, die für meinen weiteren Lebensweg noch wichtig sein werden. Nun gilt es nicht nur herauszufinden, wie er aussehen soll, dieser Weg, sondern ihn selbst zu bestimmen – ganz systematisch.

Wie sieht das konkret aus?

Katrin Bringmann gibt auf 120 Seiten ein vollständiges Karrierecoaching-Seminar.

Am Anfang steht hierbei das Abklopfen der bisher erreichten Ziele. Die Bewusstwerdung der eigenen Talente birgt oft positive Überraschungen und somit einen ersten Motivationsschub Richtung Zukunft.

Anschließend beflügelt die Autorin die Zukunftsvisionen ihrer Leserin, indem sie sie zum freien Assoziieren anregt. So weitet sich der Blick, ganz neue Möglichkeiten werden sichtbar. „Working Mom“ erweist sich hier als zur Selbstanalyse anregendes Arbeitsbuch. Mit Hilfe von Brainstormings und dem Abfragen von Werten entwirrt sich das Knäuel aus diffusen Wünschen und Zielen.

Doch um die immer klarer werdenden Lebenspläne auch umsetzen zu können, muss Wissen angehäuft und Akquise betrieben werden. Beides zeitraubende Tätigkeiten, für die im Alltag Prioritäten gesetzt werden müssen.

Die Autorin liefert hier umfangreiche Tipps für ein effektives Zeitmanagement und nimmt damit verzögernden Ausreden ihre Kraft.

Sie lehrt aus ihrer Erfahrung als Gedächtnistrainerin heraus erprobte Merk- und Lesetechniken, mit deren Hilfe es möglich ist, sich beschleunigt Expertenwissen anzueignen.

Auch das erfolgreiche Netzwerken, eine überzeugende Rhetorik und das nötige Geschick für Gehaltsverhandlungen werden in den Fokus gerückt.

Zum Abschluss gibt Katrin Bringmann ihren Leserinnen einen Notfallkoffer mit kurzen Übungen und Tipps für den Alltag mit auf den Weg und stellt eine Liste mit den Adressen wichtiger Organisationen und Netzwerke zur Verfügung.

„Dein GPS für den Wiedereinstieg ist installiert, upgedatet und bereit, dich zu führen – dorthin, wo du neu durchstarten kannst.“ - Katrin Bringmann

Vita der Autorin

Katrin Bringmann gibt seit 20 Jahren lebendig und leidenschaftlich Workshops und Seminare. Sie kündigte ihren unbefristeten Job als Dozentin an einer Niedersächsischen Hochschule und machte sich als Personalentwicklerin, Karrierecoach und Lerncoach selbstständig. Seitdem berät und coacht sie erfolgreich Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen.

Ihre Schwerpunkte sind Vorträge und Seminare zu den drei Themenblöcken „Brainpower“ (Speedreading, Mindmapping und Merktechniken), „Selbstmanagement & Karrierecoaching“ sowie „Positive Kommunikation im Betriebsalltag“. Stets nahe an ihren Klientinnen legt sie großen Wert auf ein interaktives Miteinander auf Augenhöhe.

Katrin Bringmann ist Inhaberin eines Trainings- und Beratungsinstituts, ist Mutter von zwei Kindern und hat sich selbst keine wirkliche Pause vom Berufsleben gegönnt: sie lebte und unterrichtete in der Schweiz, in Frankreich und in den USA, reist sehr gerne um die Welt und lebt zurzeit mit Mann und Kindern in Berlin.

Katrin Bringmann

bringmann@kb-neustart.de
0174 9051185

Sophie-Charlotte-Straße 22A
14169 Berlin

www.kb-neustart.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort/Vorschau: Worum geht's?

TEIL I: Die Vorbereitung – planen, reflektieren, visionieren:
das bist du und DA willst du hin!

Step 1: Zurück in den Job – Check die Lage!

Tool 1: Dein persönlicher Werdegang

Step 2: Reflektiere dein Leben – wer bist du? Visionen und Ziele

Tool 2: Der magische Spiegel oder deine Vision **Tool 3:** Die Werte-Karte: Das ist mir wichtig im Leben **Tool 4:** Die Selbst-Collage: bunt, kreativ, persönlich **Tool 5:** Die ‚Werb-ich-Blüte‘ **Tool 6:** Klarheit durch Ziele & Prioritäten! **Tool 7:** Das 5-Minuten-Schreiben:

Step 3: Entwirf deinen Zukunftsplan!

Tool 8: Brainstorming **Tool 9:** Mindmapping

TEIL II: An die Arbeit: lesen, lernen, merken & dich gut verkaufen

Step 4: Schaff dir Wissen drauf!

Tool 10: Aktives Lesen – wer hat den Überblick? **Tool 11:** Speedreading – schneller, höher, cleverer

Step 5: Denk dich schlau!

Tool 12: Bilder, Geschichten, Assoziationen **Tool 13:** Baum-Methode: Gib Zahlen eine Chance! **Tool 14:** Loci-Technik

Step 6: Mach einen guten Eindruck!

Tool 15: Gute Rhetorik = gelungener Auftritt! Startklar! Nicht aufgeben, nicht unterkriegen lassen, JA sagen! Die Verpackung – Bescheidenheit ade! Nichts dem Zufall überlassen! Gute Rhetorik Bestimmt und positiv formulieren **Tool 16:** Netzwerken & kungeln – bring dich ins Spiel, sei präsent! **Tool 17:** Verhandeln wie ein Profi.

Fazit: Und nun los – tu was! Aber nicht allein...

Tool 18: Unterstützung suchen: Her mit dem Modell! **Tool 19:** Mitstreiterinnen suchen: Zusammen ist man weniger allein.

SEI DIE HELDIN DEINES LEBENS, NICHT DAS OPFER. Nora Ephron

Vorschau: Worum geht's?

In diesem anschaulichen, praktischen Ratgeber und Workbook findest du konkrete Tools für dein nächstes Vorstellungsgespräch. Oder den erfolgreichen Wiedereinstieg in deinen ‚alten‘ Job. Oder ein tatkräftiges Gründen deines ersten, eigenen Start-Ups. Du wirst besser in der Lage sein, dir ein genaues Bild über deine zukünftige Stelle, die Firma oder auch die Gründung deiner eigenen Firma zu machen. Dabei helfen dir 19 praktische Tools, zum Beispiel *Die Selbst-Collage* zum Visualisieren der Dinge, die dir wirklich wichtig sind im Leben, Speedreading und Mindmapping für deinen raschen Wissenszuwachs und Positive Rhetorik für deine Gehaltsverhandlung. Und ein Geraderücken und genaue Analyse deiner Lebensziele: Vision und Ziele – wo willst du hin? Und was hast du schon geschafft?

Gerade wenn du den Eindruck hast: es ist alles zu spät, ich kann nichts mehr, mein Studium und meine Ausbildung sind gefühlte Jahrzehnte her, ich habe in den letzten Jahren kaum etwas für mein berufliches Fortkommen getan und fühle mich absolut nicht bereit für den heutigen informationsexplodierenden Arbeitsalltag da draußen – gerade dann bist du hier genau richtig, denn ...

AFTER ALL, TOMORROW IS ANOTHER DAY. Scarlett o'Hara in „Gone with the Wind“, 1951

Dieses **Super.Power Paket** wird dich in den kommenden Tagen und Wochen begleiten und dich exzellent vorbereiten, so dass du gut gerüstet und mit viel Selbstbewusstsein in Jobinterviews, Kennenlerngespräche, Netzwerktreffen,

Veranstaltungen und Ähnliches gehen kannst. Kurz und knapp, praktisch, persönlich – du kannst dieses Buch immer in deiner Handtasche dabei haben und jederzeit darin lesen, um dich für den großen Auftritt zu wappnen.

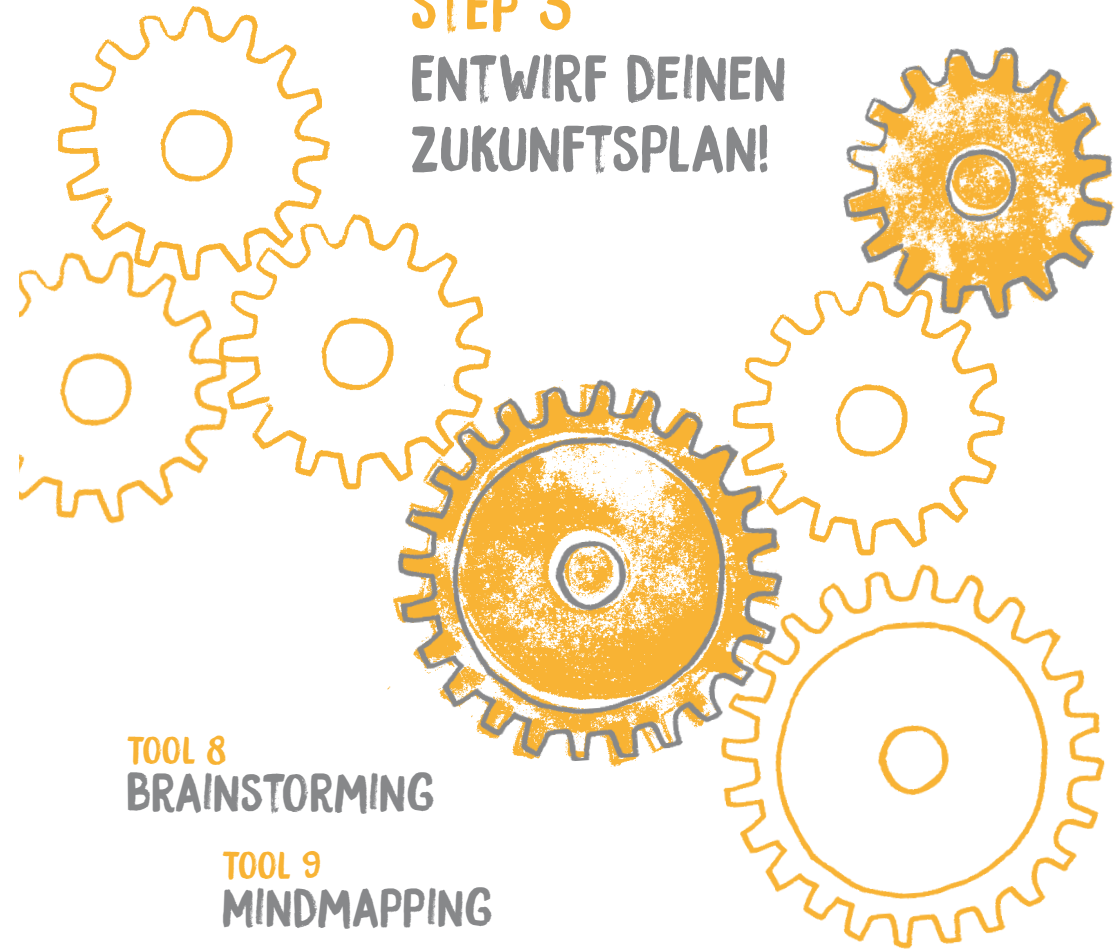
Was brauchst du alles? Stell dir die Vorbereitungszeit wie ein Kochrezept vor: am Ende steht ein einzigartiges, leckeres und zum Anbeißen zurechtgemachtes Mahl auf dem Tisch, das jeder Personaler und jede Personalerin unbedingt haben will. Ohne perfekt sein zu müssen. Denn wer will schon Perfektion? Du bekommst 16 kleine Vorbereitungsübungen für ein sehr gelungenes Gericht.

Die **Super.Power.Tools**, die ich dir hier vorstelle und die du alle ausprobieren darfst, habe ich selbstverständlich gründlich selbst getestet – und sie haben mir enorm geholfen: ich sage oft in meinen Coachings oder Seminaren: dank einer genaueren Zielformulierung und guten Planung meiner Zeit gelingt es mir mehr und mehr, berufliche und private Wünsche sowie soziales Engagement unter einen Hut zu bekommen. Ohne Mindmaps wäre ich nicht da, wo ich im Leben hingekommen bin. Oder: Durch meine Merktechniken habe ich mein persönliches Allgemeinwissen so auf Vordermann gebracht, dass es mir viel Sicherheit gibt und es mir enormen Spaß macht, in politischen Diskussionen mitzureden. Ohne mir ständig von einem Mann die Welt erklären lassen zu müssen...

STEP 3 ENTWIRF DEINEN ZUKUNFTSPLAN!

TOOL 8
BRAINSTORMING

TOOL 9
MINDMAPPING



Lisa, es gibt für alles eine bestimmte Phase im Leben. Ich denke überhaupt nicht, dass du das Falsche gemacht hast – schließlich hast du extrem viel gelernt während deiner Tätigkeit in der Bank und dir wichtige Kompetenzen draufgeschafft. Und deine Familienphase hat dir weitere wichtige Erkenntnisse und vor allem Fähigkeiten gebracht – du kannst doch wahre Managerfähigkeiten vorweisen: Organisationstalent, Kommunikationsfähigkeit, Teamarbeit, Zeitmanagement – alles herausragende Voraussetzungen für jeden Job heute. Ich bin ganz sicher, dass wir etwas Tolles und Passendes für dich entwickeln werden. So dass du dich tatsächlich mehr beruflich UND privat verwirklichen kannst – denn wie du siehst, hast du deine Leidenschaften in den letzten 15 Jahren ja durchaus entwickelt und viel dazugelernt.

Ich bin begeistert – so schnell und präzise haben bisher wenige meiner Klientinnen ihr Profil überarbeitet und ihre Lebensvision so deutlich herausstellen können. Mir wird außerdem klar, dass Lisa in der Zeit vor ihrer Familienbildung nicht unbedingt das gemacht hat, was ihren eigentlichen Leidenschaften und Fähigkeiten entspricht. Sie hat – wie so viele Menschen direkt nach der Ausbildung – das erste passende Angebot angenommen, da Gehalt und die grobe Richtung stimmten, und ist aus unterschiedlichen Gründen dabei geblieben. Ihre eigentlichen Stärken und Sehnsüchte, so wie wir sie nun herausgearbeitet haben, fanden hierbei zwar kaum Raum, aber alles hat seine Zeit.

Und heute ist der erste Tag deines restlichen Lebens, Lisa – lass uns überlegen, wie du deine Fähigkeiten, deine Sehnsüchte und wichtigsten Werte in Zukunft auch beruflich erfolgreich einsetzen kannst. Und den Traumjob findest – den du verdienst. Dafür machen wir jetzt erst einmal eine Sammlung deiner Ideen – nennen wir es **Tool n° 8 Brainstorming**. Und danach versuchen wir einen

Plan zu entwickeln, welchen Weg du wählen kannst, wie also deine nächsten Schritte aussehen könnten. Einverstanden?

Fang am besten einmal an und sammle im ersten Schritt alle Möglichkeiten, wie du in Zukunft Geld verdienen könntest. Denk daran: Bei einem Brainstorming sind **alle Gedanken** erlaubt: jede einzelne Idee, jeder Gedankenfetzen hat einen Platz auf deinem Blatt. Nichts darf kritisiert, bewertet und verworfen werden – denn gerade die abstrusesten Gedanken sind vielleicht am Ende das, was du gesucht hast. Wenn du von Anfang an sortierst, strukturierst und Dinge verwirfst, entgeht dir ein beträchtliches Maß an Kreativität. Sie muss raus: denke verrückt, denke neben der Spur, gehe absurden und zunächst völlig irren Ideen nach und bringe sie auf Papier.

Du könntest dann im zweiten Schritt ein **Mindmap**, dein **Tool n° 9**, anfertigen. Im Prinzip ist das nichts anderes als ein Brainstorming mit Struktur – das heißt, du schaust dir dein wildes Brainstorming noch einmal an und versuchst, Gedanken und Ideen zu **clustern**, also **in Gruppen zu ordnen**. Das Schöne an diesem Schritt ist, dass dir erstens keine Idee verloren geht und das Gehirn sich zweitens durch Oberbegriffe oft zu weiteren Ideen hinreißen lässt. Findest du in deinem Beispiel, Lisa, etwa die Begriffe Natur, draußen, Äpfel, Obst, ökologischer Anbau, grüner Daumen, so drängt sich der Begriff „Naturverbundenheit“ auf. Oder der Oberbegriff „ökologische Lebensmittel“. Und dieser Begriff löst bei mir zum Beispiel gleich 5 weitere Unterbegriffe aus, so etwa gesundes Essen, Mischkultur, gute Böden, ressourcengerechte Landwirtschaft...

TOOL 8

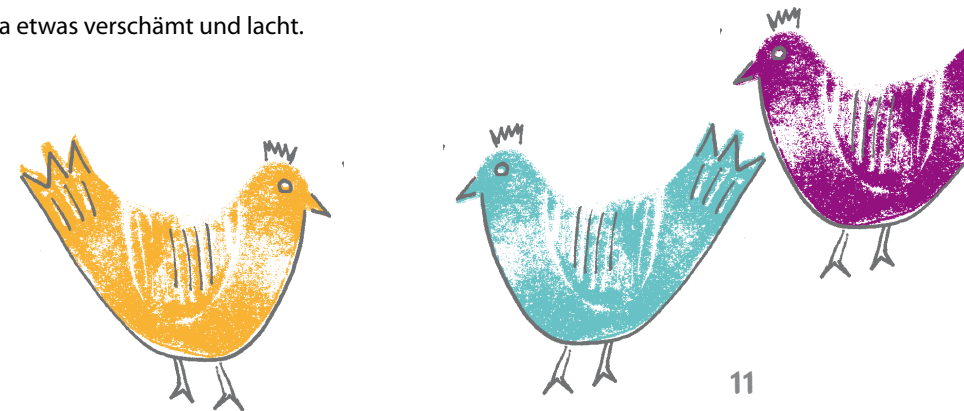
TOOL 9

Tu mir nur einen Gefallen: Brainstorming und Mindmapping sind ganz unterschiedliche Arten Ideen zu sammeln. Leider werden beide Techniken oft über einen Kamm geschoren – das wird beiden Tools nicht gerecht.

Fangen wir doch mal an und sammeln im ersten Schritt in einem **Brainstorming** alle Möglichkeiten, wie du in Zukunft Geld verdienen wirst:



Ja, für mich sind hier schon mal wichtige Erkenntnisse herausgekommen. Zum Beispiel ist meine Familie das Allerwichtigste auf der Welt – da kommt nichts, ran. Unsere Freunde, Gäste, Freunde und Freundinnen meiner Kinder und die weitere Familie sind jederzeit willkommen bei uns im Haus – manchmal gleicht unser Haus eher einer Kita oder einem Jugendclub oder Restaurant als dem Eigenheim der Familie. Das gefällt mir. Es ist für mich außerdem sehr wichtig, etwas Eigenes zu machen, selbstständig und selbstbestimmt meine Zeit einteilen zu können – ich kann extrem effizient arbeiten – das habe ich in meinen vergangenen Jobs immer wieder als Feedback bekommen. Außerdem arbeite ich gern mit den Händen – auch das hat mir vorher sehr gefehlt – ich bin einfach Praktikerin. Was auch ganz entscheidend für mich ist, ist meine Leidenschaft für das Essen – gute Speisen und Getränke, Genuss und dabei das Entwerfen neuer Kombinationen unter Verwendung biologisch wertvoller Produkte – das ist voll mein Ding. Ich koche leidenschaftlich gern, probiere immer wieder Neues aus und gärtner seit Jahren mit wachsender Begeisterung. Eigene Produkte, selbstgezogenes Gemüse zum Beispiel oder auch Kräuter und selbstgemachte Marmeladen, Gebäck, Pasten, Aufstriche – das alles erfüllt mich sehr. Es fehlt uns für unsere autarke Lebensweise im Prinzip nur noch eine Kuh und Schafe – Hühner haben wir nämlich seit neustem schon ... sagt Lisa etwas verschämt und lacht.



Wie du siehst, ist es bei einem Brainstorming besonders wichtig, deinen Ideen freien Lauf zu lassen – ohne die innere Kritikerin zu beachten, ohne etwas gleich zu beurteilen oder zu verwerfen: im Brainstorming hat ALLES Platz! Nichts darf ausgelassen werden, auch die auf Anhieb absurdesten Ideen haben ihre Berechtigung. Denn nachweislich ist es gerade die vermeintlich völlig abwegige oder verrückte Idee, die dich am Ende voranbringt.

**WENN DAS LEBEN KEINE VISION HAT, NACH DER MAN SICH SEHNT,
DANN GIBT ES AUCH KEIN MOTIV, SICH ANZUSTRENGEN.** *Erich Fromm*

Wie du siehst, ist es bei einem Brainstorming besonders wichtig, deinen Ideen freien Lauf zu lassen – ohne die innere Kritikerin zu beachten, ohne etwas gleich zu beurteilen oder zu verwerfen: im Brainstorming hat ALLES Platz! Nichts darf ausgelassen werden, auch die auf Anhieb absurdesten Ideen haben ihre Berechtigung. Denn nachweislich ist es gerade die vermeintlich völlig abwegige oder verrückte Idee, die dich am Ende voranbringt.

Erst im zweiten Schritt, im **Tool n° 9, dem Mindmap**, kannst du das Ganze dann strukturieren und zum Mindmap weiterentwickeln; d.h. das Thema schreibst du, ebenso wie beim Brainstorming, in die Mitte. Dann schaust du dir die Gedanken und Ideen deines Brainstormings an und versuchst sie zu clustern: welche **Hauptpunkte** könnte man bilden? Was ist mir jetzt zunächst am Wichtigsten?



Der nächste Schritt:



GESUNDES FAST-FOOD



STEP 2

REFLEKTIERE DEIN LEBEN

TOOL 2

DER MAGISCHE SPIEGEL

TOOL 3

DIE WERTE-KARTE

TOOL 4

DIE SELBST-COLLAGE

TOOL 5

DIE WER-BIN-ICH-BLÜTE

TOOL 6

KLARHEIT DURCH ZIELE
& PRIORITÄTEN

TOOL 7

DAS 5-MINUTEN-
SCHREIBEN

Lisa, es gibt für alles eine bestimmte Phase im Leben. Ich denke überhaupt nicht, dass du das Falsche gemacht hast – schließlich hast du extrem viel gelernt während deiner Tätigkeit in der Bank und dir wichtige Kompetenzen draufgeschafft. Und deine Familienphase hat dir weitere wichtige Erkenntnisse und vor allem Fähigkeiten gebracht – du kannst doch wahre Managerfähigkeiten vorweisen: Organisationstalent, Kommunikationsfähigkeit, Teamarbeit, Zeitmanagement – alles herausragende Voraussetzungen für jeden Job heute. Ich bin ganz sicher, dass wir etwas Tolles und Passendes für dich entwickeln werden. So dass du dich tatsächlich mehr beruflich UND privat verwirklichen kannst – denn wie du siehst, hast du deine Leidenschaften in den letzten 15 Jahren ja durchaus entwickelt und viel dazugelernt.

Ich bin begeistert – so schnell und präzise haben bisher wenige meiner Klientinnen ihr Profil überarbeitet und ihre Lebensvision so deutlich herausstellen können. Mir wird außerdem klar, dass Lisa in der Zeit vor ihrer Familienbildung nicht unbedingt das gemacht hat, was ihren eigentlichen Leidenschaften und Fähigkeiten entspricht. Sie hat – wie so viele Menschen direkt nach der Ausbildung – das erste passende Angebot angenommen, da Gehalt und die grobe Richtung stimmten, und ist aus unterschiedlichen Gründen dabei geblieben. Ihre eigentlichen Stärken und Sehnsüchte, so wie wir sie nun herausgearbeitet haben, fanden hierbei zwar kaum Raum, aber alles hat seine Zeit.

Und lass uns überlegen, wie du deine Fähigkeiten, deine Sehnsüchte und wichtigsten Werte in Zukunft auch beruflich erfolgreich einsetzen kannst. Dafür machen wir jetzt erst einmal eine Sammlung deiner Ideen. Und danach versuchen wir einen Plan zu entwickeln, welchen Weg du wählen kannst, wie also deine nächsten Schritte aussehen könnten. Einverstanden?

WICHTIGKEIT

B
**WICHTIG,
ABER NICHT DRINGEND**

- ▶ exakt terminieren
- ▶ selbst erledigen

A
**WICHTIG
& DRINGEND**

- ▶ sofort selbst erledigen


**WEDER WICHTIG
NOCH DRINGEND**

- ▶ nicht machen

C
**NICHT WICHTIG,
ABER DRINGEND**

- ▶ an andere abgeben,
delegieren

DRINGLICHKEIT

www.kb-neustart.de