

Checkliste Elternzeit

Damit Sie Ihre Elternzeit auch genießen können und der anschließende **Wiedereinstieg ins Berufsleben** leichter fällt, geben wir Ihnen nachfolgende Tipps und Anregungen mit in die Elternzeit:

- **Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind!** Dafür ist die Elternzeit (auch) da. Aber planen Sie nicht zuviel. Ihr Kind genießt es auch, Sie auch einmal in Ruhe zu vereinnahmen. Dennoch: Welche Aktionen oder Ausflüge haben Sie sich konkret vorgenommen?
- **Halten Sie Kontakt mit Ihrem Arbeitgeber:** Bieten Sie sich für Urlaubsvertretungen oder Kurz-Jobs an. Nehmen Sie an Weiterbildungen teil. Lassen Sie sich über Teambesprechungen informieren. Welche konkreten Absprachen und Pläne bestehen dazu?
- **Sie sind jetzt ein Familienunternehmer:** Zu tun gibt's in der Elternzeit immer etwas. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin gegenseitige Freiräume ab, um Ihren eigenen Interessen nachzugehen. Und vergessen Sie nicht, auch etwas gemeinsam nur mit Ihrer Partnerin zu unternehmen, um Ihre Beziehung zu stabilisieren! Was wollten Sie schon immer mal unternehmen?
- **Was könnten Sie nebenher für Aufgaben übernehmen,** die sich auch gut mit Kindern vereinbaren lassen? Auch um geistig fit zu bleiben. Machen Sie Fortbildungen, in Absprache mit Ihrem Chef, die direkt umsetzbar sind. Welche Weiterbildungen, Aufgaben oder Ehrenämter haben Sie konkret geplant?
- **Treffen Sie sich mit anderen Vätern (und Kindern) zum Austausch:** Gibt es bei Ihnen in der Nähe eine Väter-Kind-Gruppe oder wollen Sie eine Gruppe gründen. Mütter-Zentren z.B. sind meist offen für neue Gruppen und mit etwas Glück finden Sie eine Menge andere dankbare Väter.
- **Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigene Vision:** Ihre Elternzeit schafft Ihnen Raum, Ihr Leben Revue passieren zu lassen. Wollen Sie so weiterarbeiten wie bisher? Oder möchten Sie etwas anders machen?
- **Denken Sie an Ihren Wiedereinstieg:** Durch den Kontakt mit Ihrer Firma sind Sie gut darüber im Bilde, wo Sie dort beruflich wieder sinnvoll anknüpfen können. Kümmern Sie sich rechtzeitig darum, damit der Wechsel nicht zu abrupt wird. Signalisieren Sie auch während Ihrer Elternzeit Bereitschaft und Engagement. Was ist konkret nach Ihrer Elternzeit geplant?
- **Sprechen sich sehr genau mit Ihrer Partnerin ab,** wer wann wieviel Elternzeit nehmen möchte und welche gemeinsamen Ziele Sie dabei haben. Planen Sie hier lieber zu genau (Wochenplan, Abholzeiten), um ihrem Chef ein sehr detailliertes Konzept vorzulegen, wie Sie sich Ihre Elternzeit vorstellen.