

Informationen für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

# Motiviert zurückkehren Erfolgreich durchstarten

Leitfaden für den beruflichen Wiedereinstieg



**Bundesagentur für Arbeit**

# Vorwort

Haben Sie in letzter Zeit schon einmal darüber nachgedacht, Ihren alten Job wieder aufzunehmen oder sich beruflich neu zu orientieren? Gerade jetzt ist der Arbeitsmarkt günstig für Frauen und Männer, die nach einer familienbedingten oder persönlichen Auszeit auf den Arbeitsmarkt zurückkehren wollen. Unternehmen suchen nach gut ausgebildeten und erfahrenen Fachkräften, denn der demographische Wandel wird zu Engpässen führen.

Doch Berufsrückkehr und Wiedereinstieg sind echte Herausforderungen: Wollen Sie nach einer längeren beruflichen Auszeit an Ihre früher erworbenen Qualifikationen anknüpfen und einen passenden Arbeitsplatz finden, ist dies nicht immer einfach. Reichen Ihre Kenntnisse und Erfahrungen aus dem bisherigen Berufsleben? Ist es sinnvoll, diese Kenntnisse zu aktualisieren? Sind sie auf dem Arbeitsmarkt noch gefragt oder ist vielleicht die Suche nach beruflichen Alternativen in der veränderten Arbeitswelt der vielversprechendere Weg? Und was nicht vergessen werden darf: Welche neuen Kompetenzen bringen Sie aus der Zeit der Erwerbsunterbrechung mit?

Diese Broschüre richtet sich an Frauen und Männer, die nach (mehrjähriger) Berufsunterbrechung in das Arbeitsleben zurückkehren möchten. Sie zeigt Ihnen Schritt für Schritt den Weg zurück in den Beruf. Denn nur, wenn Sie wissen, was Sie wollen und können, werden Sie von der gezielten Beratung und Unterstützung durch Ihre Agentur für Arbeit profitieren.

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, wie Sie Ihren Wiedereinstieg in den Beruf gestalten können und wer Ihnen dabei hilfreich zur Seite steht.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Erfolg.

*Ihre Beauftragten für Chancengleichheit der Bundesagentur für Arbeit*

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Ihre Agentur für Arbeit unterstützt Sie</b> .....	4
Sie denken über Ihre Berufsrückkehr und Ihren Wiedereinstieg nach? Sie möchten sich beruflich neu orientieren? Die Agenturen für Arbeit unterstützen Sie dabei. Hier finden Sie einen Überblick über die Angebote der Agenturen.	
<b>2. Ihr erster Kontakt zur Agentur für Arbeit</b> .....	6
Ihr erster Besuch in der Agentur für Arbeit: Was bedeutet ratsuchend, arbeitsuchend oder arbeitslos?	
<b>3. Finden Sie die Arbeit, die zu Ihnen passt</b> .....	8
Erfahren Sie, wie Sie Ihr persönliches Profil erstellen und herausfinden, was Sie wollen und wo Sie die passenden Stellen für Ihre Ziele finden.	
<b>4. So bewerben Sie sich erfolgreich</b> .....	12
Ihre Bewerbung ist Werbung in eigener Sache. Finden Sie hilfreiche Tipps.	
<b>5. Weiterbildung für Ihre besseren beruflichen Chancen</b> .....	14
Was bedeutet lebenslanges Lernen und berufliche Weiterbildung? Erfahren Sie, wie die Agentur für Arbeit Sie dabei unterstützt.	
<b>6. Minijobs oder Midijobs - zum Wiedereinstieg geeignet?</b> .....	16
Was sind eigentlich Minijobs und Midijobs? Informieren Sie sich über Regelungen, Chancen und Risiken.	
<b>7. Existenzgründung: Eine Alternative für Sie?</b> .....	18
Sie können sich vorstellen, ein eigenes Unternehmen zu gründen? Finden Sie heraus, ob Sie die Voraussetzungen dafür mitbringen, was Sie alles bedenken sollten und wo Sie Unterstützung erhalten.	
<b>8. Perspektive Wiedereinstieg – das Aktionsprogramm für Frauen</b> .....	20
Kennen Sie das bundesweite Aktionsprogramm „Perspektive Wiedereinstieg“? Informieren Sie sich über alle Angebote.	
<b>9. AusBILDUNG wird was – Spätstarter gesucht</b> .....	22
Es lohnt sich immer, eine Ausbildung zu beginnen.	

# 1 Ihre Agentur für Arbeit unterstützt Sie

## INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN UND BERATUNGSANGEBOTE

---

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt unterstützen Ihre Rückkehr ins Berufsleben. Kostenfreie Informationsveranstaltungen stehen allen Frauen und Männern offen, die wieder erwerbstätig sein wollen oder vor einer beruflichen Neuorientierung stehen. Schauen Sie doch einmal in die bundesweite Veranstaltungsdatenbank der Bundesagentur für Arbeit. Über eine Landkarte können Sie direkt alle Veranstaltungen in einem Bundesland wählen oder nach Veranstaltungen vor Ort suchen.

## ONLINEMEDIEN DER BA

---

Informieren Sie sich über Berufe (**BERUFENET**), finden Sie Weiterbildungsmöglichkeiten (**KURSNET**), nutzen Sie die E-Learning-Angebote der **LERNBÖRSE** oder suchen Sie freie Stellen über die **JOBBÖRSE**.

Die **LERNBÖRSE exklusiv** bietet Ihnen eine Auswahl hochwertiger Lernmedien, die Ihnen im Berufsleben und bei der Suche nach einem Arbeits- und Ausbildungsplatz helfen können. Einen Zugang zur **LERNBÖRSE exklusiv** erhalten Sie, wenn Sie bei einer Agentur für Arbeit gemeldet sind.

- [www.berufenet.arbeitsagentur.de](http://www.berufenet.arbeitsagentur.de)
- [www.kursnet.arbeitsagentur.de](http://www.kursnet.arbeitsagentur.de)
- [www.arbeitsagentur.de/lernboerse](http://www.arbeitsagentur.de/lernboerse)

## BERUFSINFORMATIONSZENTREN (BiZ)

---

Hier finden Sie ausführliche Informationen zu aktuellen Berufsbildern. Die **BiZ**-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter beantworten Ihre Fragen, unterstützen bei der Nutzung der Computer und informieren über Schulungen und Veranstaltungen. Nutzen Sie – ohne Anmeldung und Termin – alle Angebote wie: Internetabeitsplätze, Onlinemedien, Magazine, Broschüren und Flyer, Informationsmappen zu Berufsfeldern und Fachbücher. Zudem können Sie an speziellen PCs Ihre eigenen Bewerbungsunterlagen erstellen und aktualisieren.

**Den besten Weg finden.  
Auf erfahrene Begleitung vertrauen.**



Ihre Agentur für Arbeit berät Sie in persönlichen Gesprächen zu allen Fragen der Integration in den Arbeitsmarkt und bietet Ihnen eine individuelle Arbeitsvermittlung, Berufsberatung sowie Informationen zu den Unterstützungsangeboten der Bundesagentur für Arbeit. Wichtig ist, dass Sie sich gut auf den Termin vorbereiten. In der Eingangszone oder über das **ServiceCenter** Ihrer Agentur für Arbeit erhalten Sie bei der Terminvereinbarung ein Arbeitspaket, das Ihnen und Ihrer Vermittlungsfachkraft eine intensive und strukturierte Vorbereitung ermöglicht.

Das Merkblatt 18 „**Frauen und Beruf**“ bietet Fragen, Antworten und Tipps rund um die Unterstützungsmöglichkeiten der Agentur für Arbeit.

## 2 Ihr erster Kontakt zur Agentur für Arbeit

Sie wollen nach längerer Familienzeit wieder in die Arbeitswelt einsteigen und richtig loslegen? Ihre Familie steht hinter Ihnen und unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben? Dies sind gute Voraussetzungen – aber dennoch braucht es etwas mehr, um den Wiedereinstieg möglichst reibungslos zu gestalten.

Die Agentur für Arbeit unterstützt Sie gerne bei Ihrem Wiedereinstieg in das Berufsleben und hält ein breites Beratungs- und Unterstützungsangebot für Sie bereit. So verfügt jede Agentur für Arbeit über enge Kontakte zu den Unternehmen vor Ort und kennt den Arbeitsmarkt – sowohl die aktuellen Stellenwünsche als auch die Stellenanforderungen.

Um dieses Angebot zu nutzen, müssen Sie sich bei Ihrer zuständigen Arbeitsagentur melden.

### **RATSUCHEND SIND SIE, WENN SIE**

---

... zunächst nur eine Beratung wünschen oder eine neue berufliche Perspektive erarbeiten wollen. Dies ermöglicht Ihnen, sich erst einmal unverbindlich zu Ihrer aktuellen Situation auf dem Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt zu informieren. Für „Ratsuchende“ bietet die Agentur für Arbeit Orientierungs- und Entscheidungsberatungen an, die z. B. für folgende Anliegen geeignet sind:

- Wenn Sie Fragen zur beruflichen Selbsteinschätzung haben.
- Wenn Sie spezifische Informationen benötigen.
- Wenn Sie sich zwischen verschiedenen Optionen nicht entscheiden können.
- Wenn Sie Probleme haben, den beruflichen Wiedereinstieg zu realisieren.

Die Beratung kann ein einmaliges Gespräch sein, aber auch mehrere Termine beanspruchen. Ratsuchende werden nicht als arbeitslos registriert.

## ARBEITSUCHEND SIND SIE, WENN SIE

---

... eine Beschäftigung als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer suchen und bei der Agentur für Arbeit arbeitsuchend gemeldet sind.

## ARBEITSLOS SIND SIE, WENN SIE

---

... eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung von mindestens 15 Stunden wöchentlich suchen, vorübergehend beschäftigungslos sind und sich persönlich bei der Agentur für Arbeit an Ihrem Wohnort arbeitslos gemeldet haben. Es ist wichtig, dass Sie den Vermittlungsbemühungen Ihrer Agentur für Arbeit zur Verfügung stehen.

## TERMINVEREINBARUNGEN ÜBER DAS SERVICECENTER

---

Ganz gleich, ob Sie Rat suchen oder arbeitsuchend bzw. arbeitslos gemeldet sind – es ist immer hilfreich, wenn Sie im Vorfeld einen Termin über das **ServiceCenter** vereinbaren – **Telefon 0800 4 5555 00** (gebührenfrei). Sie können aber auch persönlich in der Arbeitsagentur vorsprechen.

Ihre Daten wie Name und Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Lebenslauf sowie Ihr Anliegen werden zunächst aufgenommen. Daraufhin bekommen Sie ein Arbeitspaket zugesandt, das Sie ganz in Ruhe zu Hause ausfüllen und vor dem Beratungsgespräch wieder in der Agentur einreichen sollten. Dies ist gleichzeitig eine Orientierungshilfe für Ihr Beratungsanliegen und kann Ihnen helfen, sich auf das gewünschte Gespräch vorzubereiten.

Die Broschüre „**Arbeitsuchende und Arbeitslose ohne Bezug von Arbeitslosengeld**“ enthält weitergehende Informationen und Hinweise.

In der Broschüre „**was? wie viel? wer?**“ erhalten Sie einen Überblick über finanzielle Hilfen der Bundesagentur für Arbeit.

# 3 Finden Sie die Arbeit, die zu Ihnen passt

Erst wenn Sie wissen, welchen beruflichen Weg Sie gehen wollen, können Sie sich gezielt auf die Suche nach geeigneten Stellen machen.

Bedenken Sie dabei: Ihre frühere Berufswahl legt Sie nicht für Ihr ganzes Leben fest. Analysieren Sie also zuerst gründlich Ihre aktuelle persönliche Situation. Blicken Sie über den Tellerrand und erschließen Sie sich interessante Arbeitsfelder, bei denen Sie Ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und Talente besonders gut einbringen können. Informieren Sie sich umfassend. Hilfreich sind auch Gespräche mit Menschen, die diese Tätigkeiten ausüben.

Die Agentur für Arbeit bietet Ihnen vielfältige Beratungs- und Unterstützungsangebote. Im Vermittlungsgespräch wird mit Ihnen gemeinsam und aufbauend auf Ihren persönlichen Stärken und Kompetenzen der berufliche Wiedereinstieg vereinbart.

## ZEIGEN SIE EIGENINITIATIVE

---

Sie haben Ihre Situation analysiert und wissen, was Sie wollen? Dann legen Sie los! Nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten zur Suche nach geeigneten Stellenangeboten. Hilfe erhalten Sie unter anderem im E-Learning-Programm für Arbeitsuche und Bewerbung (**LERNBÖRSE**) oder auch in den Broschüren **„Einfach und schnell eine Stelle finden“** und **„Die JOBBÖRSE der BA – Leitfaden für Arbeitnehmer“** der Bundesagentur für Arbeit. Die Vermittlungsfachkräfte der Agenturen für Arbeit sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Berufsinformationszentren unterstützen Sie natürlich ebenso.

Prüfen Sie, ob das Anforderungsprofil der in Frage kommenden Stellen Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten entspricht. Muss-Kriterien sollten Sie erfüllen, da sonst in der Regel eine Bewerbung nicht aussichtsreich ist. Bei den Kann-Kriterien formulieren Unternehmen ihre Wunschvorstellungen. Wenn Sie diesen Vorstellungen nicht 100-prozentig entsprechen, ist das kein Beinbruch. Vielleicht können Sie darüber hinaus etwas bieten, was andere nicht haben.

Mit guter Planung, konsequenter Umsetzung und persönlicher Flexibilität werden Sie Ihr Ziel erreichen. Vertrauen Sie auf Ihre Stärken und gehen Sie auch neue Wege. Lassen Sie sich dabei von Rückschlägen nicht entmutigen und bleiben Sie hartnäckig.

**Das Ziel klar vor Augen.  
Die Initiative selbst ergreifen.**



## HIER FINDEN SIE OFFENE STELLEN AM ARBEITSMARKT

---

### ONLINE IN DER JOBBÖRSE IHRER AGENTUR FÜR ARBEIT

Mit ca. 1 Million gemeldeter Stellen und über 3 Millionen Bewerberprofilen hat die Bundesagentur für Arbeit das bundesweit größte Angebot im Netz. Die Datenbank der Bundesagentur umfasst auch Angebote externer Kooperationspartnerinnen und -partner – beschränkt sich also nicht nur auf die Angebote, die den Agenturen für Arbeit gemeldet werden.

Mit der **JOBBÖRSE**-App können Sie alle wesentlichen Funktionalitäten der **JOBBÖRSE** bequem mit dem Smartphone nutzen. Neben der Suche nach Berufen und Stichworten bietet Ihnen die App weitere innovative Funktionen – zum Beispiel die Übernahme von Terminen in den Smartphone-Kalender. Die neuesten veröffentlichten Stellenangebote sehen Sie in einer Schnellansicht. Auch die Ergebnisse Ihrer letzten Suche werden gespeichert, so dass Sie darauf erneut schnell und komfortabel zugreifen können. Der Download der App ist direkt über den iTunes-App Store bzw. den Google-Play Store kostenfrei möglich.

### KLASSISCH IN ZEITUNGEN UND ZEITSCHRIFTEN

- **Lokale Zeitungen** veröffentlichen meistens zweimal wöchentlich regionale Stellenangebote.
- **Überregionale Tages- und Wochenzeitungen** zeigen eher überregionale Stellenanzeigen für Spezialisten, Führungskräfte oder Akademiker.
- **Branchen- oder Fachzeitschriften** – erfragen Sie bei den Branchenverbänden oder bei Unternehmen, welche Fachzeitschriften für Stellenanzeigen genutzt werden.

### ONLINE DURCH ANGEBOTE IM INTERNET

Eine Vielzahl von Unternehmen nutzt das Internet für die Suche nach Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Integrieren Sie deshalb das Internet fest in Ihre persönliche Suchstrategie. Der Zugang zu – auch branchenspezifischen – Jobbörsen gelingt ganz einfach über die **JOBBÖRSE** der Bundesagentur für Arbeit.

- Über 1.000 Stellen- bzw. Jobbörsen offerieren eine riesige Zahl von Stellenangeboten.
- Viele Unternehmen bieten ihre Stellenangebote auf ihrer Homepage an.

- Spezifische Job-Suchmaschinen durchsuchen unzählige Webseiten potenzieller Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber oder Jobbörsen.
- Auch einige Tageszeitungen veröffentlichen ihre Karriereseiten mit den Stellenangeboten im Internet.

## ÜBER NETZWERKE

Netzwerke sind für einen schnellen und erfolgreichen beruflichen Wiedereinstieg sehr wertvoll. Gute persönliche Kontakte helfen Ihnen bei der Jobsuche.

Informelle Netzwerke hat jede und jeder von uns, sei es durch den Freundeskreis oder eine Vereinsmitgliedschaft. Auf diesem Weg werden Sie über Betriebsangehörige auf offene Stellen aufmerksam.

Unter formellen Karriere-Netzwerken versteht man beispielsweise Internetportale wie XING oder LinkedIn. Mögen Sie es lieber persönlich, schließen Sie sich einem lokalen Karriere-Netzwerk an. Karriere-Netzwerke organisieren regelmäßige Treffen und laden Sie zu speziellen Themen ein.

## MIT EINER INITIATIVBEWERBUNG

Bewerben Sie sich einfach aktiv bei Firmen auf Ihre Wunschposition – auch wenn keine Stelle ausgeschrieben ist. Das kann durchaus erfolgreich sein, denn Sie beweisen Eigeninitiative und stoßen auf wenig Konkurrenz. Das Bewerbungsverfahren kann aber mitunter sehr lange dauern. Denn wenn Ihre Bewerbung das Unternehmen anspricht, aber gerade keine passende Stelle frei ist, landen Sie möglicherweise in einem Bewerberpool. Das Unternehmen wird sich dann erst später bei Ihnen melden.

Wie Sie die **JOBBÖRSE** der Bundesagentur für Arbeit am besten nutzen können, beschreibt die Broschüre „**Die JOBBÖRSE unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) Einfach und schnell eine Stelle finden.**“

Das E-Learning Angebot enthält ein Trainingsangebot für die Arbeitsuche und die Bewerbung. Geboten wird auch ein Bewerbungstraining für Akademikerinnen und Akademiker. Aufzurufen sind diese Angebote so:  
Startseite > Bürgerinnen & Bürger > Weiterbildung > E-Learning > Bewerbungstraining

# 4 So bewerben Sie sich erfolgreich



**Wissen, was Sie wollen.  
Zeigen, was Sie können.**

Sie möchten zurück in die Arbeitswelt? Sie haben recherchiert, von interessanten Stellen gehört und viele Ausschreibungen gefunden? Sie trauen sich die Jobs zu? Jetzt kommt es auf eine überzeugende Bewerbung an.

## **IHR BEWERBUNGSSCHREIBEN**

---

- Ihr Bewerbungsschreiben und die Unterlagen spiegeln Sie wider – Ihre Kenntnisse, Ihre Fähigkeiten, Ihre Kompetenzen.
- Schreiben Sie, warum Sie sich gerade bei diesem Unternehmen bewerben.
- Beweisen Sie, dass Sie aufgrund Ihrer früheren Tätigkeiten genau die richtige Person sind – mit Fachwissen, Fähigkeiten, Erfahrungen und – nicht zu vergessen – mit Erfolgen.
- Zeigen Sie, dass Sie sich mit dem Unternehmen vertraut gemacht haben und gern in dieser Branche arbeiten möchten.
- Gehen Sie auf die jeweiligen Stellenanforderungen ein und stellen heraus, wie Sie diese erfüllen können und wollen.
- Finden Sie heraus, wer im Unternehmen anzusprechen ist und nutzen Sie die persönliche Ansprache.
- Wählen Sie Bewerbungsunterlagen und Mappen, die für die Stelle angemessen sind.

## IHRE ONLINE-BEWERBUNG

---

- Geben Sie auch Online-Bewerbungen Ihre persönliche Note – und achten Sie darauf, dass hier die gleichen „Regeln“ wie bei jeder anderen Bewerbung gelten.
- Informieren Sie sich auf der Firmen-Website.
- Fügen Sie Ihren Lebenslauf und die erforderlichen Unterlagen als PDF dem E-Mail-Anhang bei.
- Prüfen Sie, ob Ihre E-Mail-Adresse die nötige Seriosität aufweist. Die Kombination mit **Vorname.Nachname@xyz.de** hat sich bewährt.

## IHR LEBENSLAUF

---

- Erstellen Sie Ihren Lebenslauf in tabellarischer Form und beginnen Sie mit den aktuellen Daten und Angaben.
- Nehmen Sie die Zeiten Ihrer Familienarbeit mit in den Lebenslauf auf und erläutern die während dieser Zeit erworbenen Fähigkeiten und Erfahrungen, die Sie z. B. in ehrenamtlicher Arbeit oder in Weiterbildungen gewonnen haben.
- Verwenden Sie ein aktuelles professionell angefertigtes Foto für Ihre Bewerbung.
- Fügen Sie gut lesbare Kopien von Zeugnissen und für die Stelle wichtige Zertifikate an.
- Ist Ihre Gehaltsvorstellung gewünscht, dann geben Sie Ihre Vorstellungen an. Vorteilhaft ist es hier, eine Gehaltsspanne zu nennen.

## IHR VORSTELLUNGSGESPRÄCH

---

- Nutzen Sie die „Aufwärmphase“ und antworten Sie freundlich auf Fragen zur Anreise, zur Fahrtdauer usw.
- Zeigen Sie Interesse, wenn Ihnen die Firma vorgestellt wird. Halten Sie immer Blickkontakt und versuchen Sie, alle anzusprechen.
- Bereiten Sie sich auf eine Selbstpräsentation vor. Achten Sie darauf, dass Ihre persönliche Vorstellung mit Ihrem Lebenslauf übereinstimmt.
- Lassen Sie im Gespräch erkennen, dass Sie gut über das Unternehmen informiert sind.
- Legen Sie sich Antworten hinsichtlich Ihrer Motivation, Ihrer Stärken, aber auch Ihrer Schwächen zurecht.
- Versprechen Sie nichts, was Sie später nicht einhalten können.
- Scheuen Sie sich nicht, Fragen nach der Arbeitsstelle, dem Arbeitsort oder der Arbeitszeit zu stellen. Auch Fragen nach dem Entgelt sind keine Tabufragen.
- Überzeugen Sie durch Freundlichkeit und Kompetenz im Gespräch.

# 5 Weiterbildung für Ihre besseren beruflichen Chancen

In Ihrem Privatleben erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten nach Ihren persönlichen Interessen, indem Sie z. B. Sprachen erlernen oder einen Surfkurs belegen. Auch in Ihrem Berufsleben sollten Sie sich stets weiterentwickeln.

Die Anforderungen am Arbeitsmarkt verändern sich immer schneller. Daher kann es entscheidend für Ihren beruflichen Wiedereinstieg sein, die aktuell notwendigen beruflichen Kenntnisse anzupassen – gerade nach einer längeren Auszeit. So werden Sie für Unternehmen interessanter.

Die Arbeitsagentur kann Sie dabei unterstützen und in einem Beratungsgespräch Qualifizierungsmöglichkeiten aufzeigen. Eine notwendige Qualifizierung kann gefördert werden, auch wenn Sie kein Arbeitslosengeld beziehen. Diese kann als betriebliche oder schulische Ausbildung, Weiterbildung oder in einem betrieblichen Praktikum erfolgen. Teilzeitberufsausbildung ist insbesondere für junge Mütter und Väter eine vielversprechende Alternative.

In einem Beratungsgespräch erfahren Sie, ob die Agentur für Arbeit die Kosten übernimmt oder welche anderen Möglichkeiten einer Förderung für eine berufliche Qualifizierung in Frage kommen.

## NÜTZLICHE INFORMATIONEN FÜR IHRE VORBEREITUNG AUF DAS BERATUNGSGESPRÄCH

---

- Auf der Startseite der Bundesagentur für Arbeit ([www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)) gelangen Sie über den Pfad „Bürgerinnen und Bürger“ zu allen Informationen zur Weiterbildung.
- Eine Übersicht über die Bildungsangebote finden Sie im Berufsinformationszentrum (**BiZ**) an Ihrem Wohnort oder in der Datenbank **KURSNET** unter: [www.kursnet.arbeitsagentur.de](http://www.kursnet.arbeitsagentur.de).  
Einen Überblick über Bildungsangebote, die von der Agentur für Arbeit gefördert werden könnten, erhalten Sie, wenn Sie die Auswahl „Nur Angebote mit Bildungsgutschein“ treffen.
- Das Netzwerk für Berufe **BERUFENET** unter [www.berufenet.arbeitsagentur.de](http://www.berufenet.arbeitsagentur.de) bietet zu jedem Beruf umfangreiche Informationen – auch zu Weiterbildungsmöglichkeiten, die direkt mit **KURSNET** verlinkt sind.
- In der **LERNBÖRSE exklusiv** unter [www.arbeitsagentur.de/lernboerse](http://www.arbeitsagentur.de/lernboerse) finden Sie hochwertige Lernmedien, mit denen Sie sich in vielen Bereichen kostenlos qualifizieren können. Spezielle Lernprogramme unterstützen Sie bei Ihrer Arbeitssuche in der **JOBBÖRSE** und bei Ihren Bewerbungen. Zur **LERNBÖRSE exklusiv** melden Sie sich mit Ihrem Kennwort der **JOBBÖRSE** an.



**Die eigenen Kenntnisse aufpolieren.  
Im neuen Job von Anfang an glänzen.**

Die **LERNBÖRSE** *exklusiv* wird Ihnen in dem Flyer „E-Learning Weiterbildung leicht gemacht“ vorgestellt.

Das Merkblatt 6 „Förderung der beruflichen Weiterbildung“ informiert Sie ebenfalls über Fragen rund um die Förderung Ihrer beruflichen Weiterbildung durch die Agenturen für Arbeit.

# 6 Minijobs oder Midijobs – zum Wiedereinstieg geeignet?

## MINIJOBS

---

Die sogenannten Minijobs sind geringfügige Beschäftigungen. Durch eine gesetzliche Neuregelung gelten seit dem 01.01.2013 zwei wesentliche Änderungen für Minijobs:

- Die Verdienstgrenze liegt aktuell bei 450,00 Euro.
- Personen, die vom 1. Januar 2013 an ein geringfügig entlohntes Beschäftigungsverhältnis aufnehmen, unterliegen grundsätzlich der Versicherungspflicht in der gesetzlichen Rentenversicherung.

Dadurch erwerben Sie Ansprüche auf das Leistungspaket der Rentenversicherung mit vergleichsweise niedrigen eigenen Beiträgen. Minijobbende können sich von der Versicherungspflicht in der Rentenversicherung befreien lassen. Informieren Sie sich bei der Rentenversicherung über die Vor- und Nachteile. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die einen Minijob ausüben, haben grundsätzlich die gleichen Rechte (z. B. Urlaubsanspruch, Krankengeld) wie Vollzeitbeschäftigte und gelten nach dem Teilzeit- und Befristungsgesetz (TzBfG) als Teilzeitbeschäftigte. Sie dürfen nicht schlechter behandelt werden als vergleichbare Vollzeitbeschäftigte.

Minijobbende werden vielfach für einfache Tätigkeiten eingestellt und oftmals schlechter bezahlt als andere Beschäftigte. Die soziale Absicherung ist erheblich eingeschränkt, da keine bzw. nur geringe Beiträge bezahlt werden (insbesondere für die Altersrente, die Kranken- und Pflegeversicherung). Als Hinzuverdienst für bestimmte Personengruppen, z. B. für Studierende, sind Minijobs zwar gut geeignet. Für Ihren beruflichen Wiedereinstieg jedoch eignen sie sich eher kurzfristig zur Überbrückung, bis Sie eine adäquate Tätigkeit mit Perspektiven gefunden haben. Behalten Sie daher Ihr Ziel fest im Blick.

Sind Sie bereits arbeitslos gemeldet, können Sie einen Minijob ausüben, wenn Sie diesen vorab mit der zuständigen Arbeitsagentur abgestimmt haben (Stichwort: Nebeneinkommen). Dort wird errechnet, ob und in welchem Umfang die Anrechnung erfolgt.

## MIDIJOBS

---

Von Midijobs wird gesprochen, wenn Sie monatlich im Jahresdurchschnitt mindestens 450,01 Euro und höchstens 850,00 Euro verdienen. Der Sozialversicherungsbeitrag ist hierbei für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer reduziert (sogenannte Gleitzone). Das bedeutet: Sie zahlen zunächst einen reduzierten Beitragsanteil zur Rentenversicherung. Der Anteil steigt mit dem Verdienst und erreicht bei 850,00 Euro die volle Beitragshöhe.

**Engagement zeigen.  
Erfolgreich durchstarten.**



### **WEITERE INFORMATIONEN**

Die Minijobzentrale finden Sie im Internet unter [www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de). Dort ist auch die aktuelle Servicetelefonnummer aufgeführt.

Haben Sie Fragen im Zusammenhang mit Mini-, Midijobs und Rente, werden Sie auf der Seite der Deutschen Rentenversicherung unter diesem Link fündig:

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

Die Deutsche Rentenversicherung Bund hat eine umfangreiche Broschüre „**Minijob – Midijob: Bausteine für die Rente**“ herausgegeben, die Sie dort ebenfalls finden.

Der Flyer „**Wissenswertes zum Thema Nebeneinkommen**“ zeigt Ihnen auf, wann und welches Einkommen berücksichtigt und angerechnet wird.

# 7 Existenzgründung: Eine Alternative für Sie?

Es gibt viele gute Gründe, sich beruflich selbständig zu machen: Sie können eigene Ideen umsetzen und eigenverantwortlich entscheiden. Sie teilen sich Ihre Arbeitszeit frei ein und genießen den eigenen Erfolg. Es gibt aber auch viele Gründe, zunächst genau zu überlegen, ob Sie tatsächlich für die berufliche Selbständigkeit geeignet sind.

## EINE ENTSCHEIDUNG MIT WEITREICHENDEN KONSEQUENZEN

Ein Unternehmen zu führen, ist keine Kleinigkeit – selbst wenn es nur ein Ein-Personen-Unternehmen ist. Orientieren Sie sich an den Eigenschaften erfolgreicher Unternehmerinnen und Unternehmer: Wichtig sind Selbstdisziplin, Zielstrebigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Kreativität und Organisationstalent. Unternehmen kennen ihren Markt und wissen, wie sie mit ihren Kundinnen und Kunden umgehen müssen. Hinzu kommen fachliches und kaufmännisches Know-how als Grundvoraussetzungen für jedes unternehmerische Handeln.

Die berufliche Selbständigkeit verändert nicht nur Ihren Alltag, sondern auch den Ihrer Familie. Sie sind auf sich selbst gestellt und müssen tagtäglich im wahrsten Sinne des Wortes etwas unternehmen, um am Markt zu bleiben und Ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

Viele Gründerinnen und Gründer erfüllen sich mit ihrer Selbständigkeit einen Traum und sind mit ihrer Entscheidung zufrieden. Andere betrachten ihre Existenzgründung als Notlösung. Versuchen Sie, so genau wie möglich festzustellen, warum Sie sich selbständig machen möchten und ob Sie tatsächlich das „Zeug“ zur Unternehmerin oder zum Unternehmer haben. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit bei der Gründungsplanung und -vorbereitung und holen Sie sich Rat bei Expertinnen und Experten der Kammern, bei befreundeten Selbstständigen. Wichtig ist, dass Ihre Familie hinter Ihnen steht und Ihre Selbständigkeit unterstützt.

Hinweise und Hilfen zur Existenzgründung sind in einem Flyer der Bundesagentur für Arbeit zusammengefasst: „**Ein Wegweiser in die Selbständigkeit**“. Hier wird auch das Thema „Gründungszuschuss“ behandelt.

Ein Themenheft der Reihe „**Durchstarten**“ widmet sich ebenfalls allen Fragen rund um die Existenzgründung und unternehmerische Selbständigkeit.

## FREIWILLIGE WEITERVERSICHERUNG ZUR ARBEITSLSENVERSICHERUNG

---

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie sich für die Zeit der selbständigen Tätigkeit auf Antrag freiwillig in der Arbeitslosenversicherung weiterversichern. Informationen dazu finden Sie im Hinweisblatt zur freiwilligen Weiterversicherung.

## HILFREICHE INFORMATIONEN IM INTERNET

---

- Allgemeine Informationen zum Thema Existenzgründung hat das **Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (BMWi)** auf [www.bmwi.de](http://www.bmwi.de) unter dem Stichwort „Existenzgründung“ zusammengestellt.
- Unter [www.existenzgruenderinnen.de](http://www.existenzgruenderinnen.de) steht gründungsinteressierten Frauen und Unternehmerinnen ein umfangreiches Informations- und Serviceangebot des **BMWi** zur Verfügung.
- Auf der Internetseite [www.arbeitsagentur.de/lernboerse](http://www.arbeitsagentur.de/lernboerse) erhalten Sie ebenfalls viele nützliche Hinweise für den Weg in Ihre Selbständigkeit.

## DIE RICHTIGEN FRAGEN STELLEN

---

Wenn Sie Ihre Gründungsidee realisieren wollen, werden Sie dafür in aller Regel Startkapital benötigen.

- Wie viel Geld wird für die Gründung benötigt?
- Wie können Sie es beschaffen?
- Gibt es geeignete öffentliche Förderprogramme und weitere Finanzierungsmöglichkeiten?
- Wie kann Sie Ihre örtliche Agentur für Arbeit unterstützen?

Die Finanzierung ist ein besonders wichtiges Kapitel einer Existenzgründung. Lassen Sie sich daher unbedingt beraten: bei den Kammern, der KfW Bankengruppe, Ihrer Bank oder Sparkasse und in Ihrer Agentur für Arbeit. Bereiten Sie Ihre Gespräche gut vor, damit Ihr Vorhaben genau eingeschätzt werden kann.

Die Agentur für Arbeit deckt bei Fragen zur Existenzgründung Ihren ersten Informationsbedarf. Ihre Vermittlungsfachkraft hat Kontakte zu Betrieben, Kammern und Verbänden, einen Überblick über den lokalen Arbeitsmarkt und kann Hinweise über mögliche Leistungen, Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebote vor Ort geben.

# 8 Perspektive Wiedereinstieg – das Aktionsprogramm für Frauen

Für Frauen, die ihren Beruf mehrere Jahre nicht ausgeübt haben, ist der Zug noch lange nicht abgefahren. Wenn Sie beispielsweise um die 40 sind, haben Sie noch rund 25 Erwerbsjahre bis zur Rente vor sich. Das ist eine lange Zeit, die Sie nutzen sollten, um sich neue berufliche Perspektiven zu erarbeiten und Ihre Alterssicherung deutlich zu verbessern.

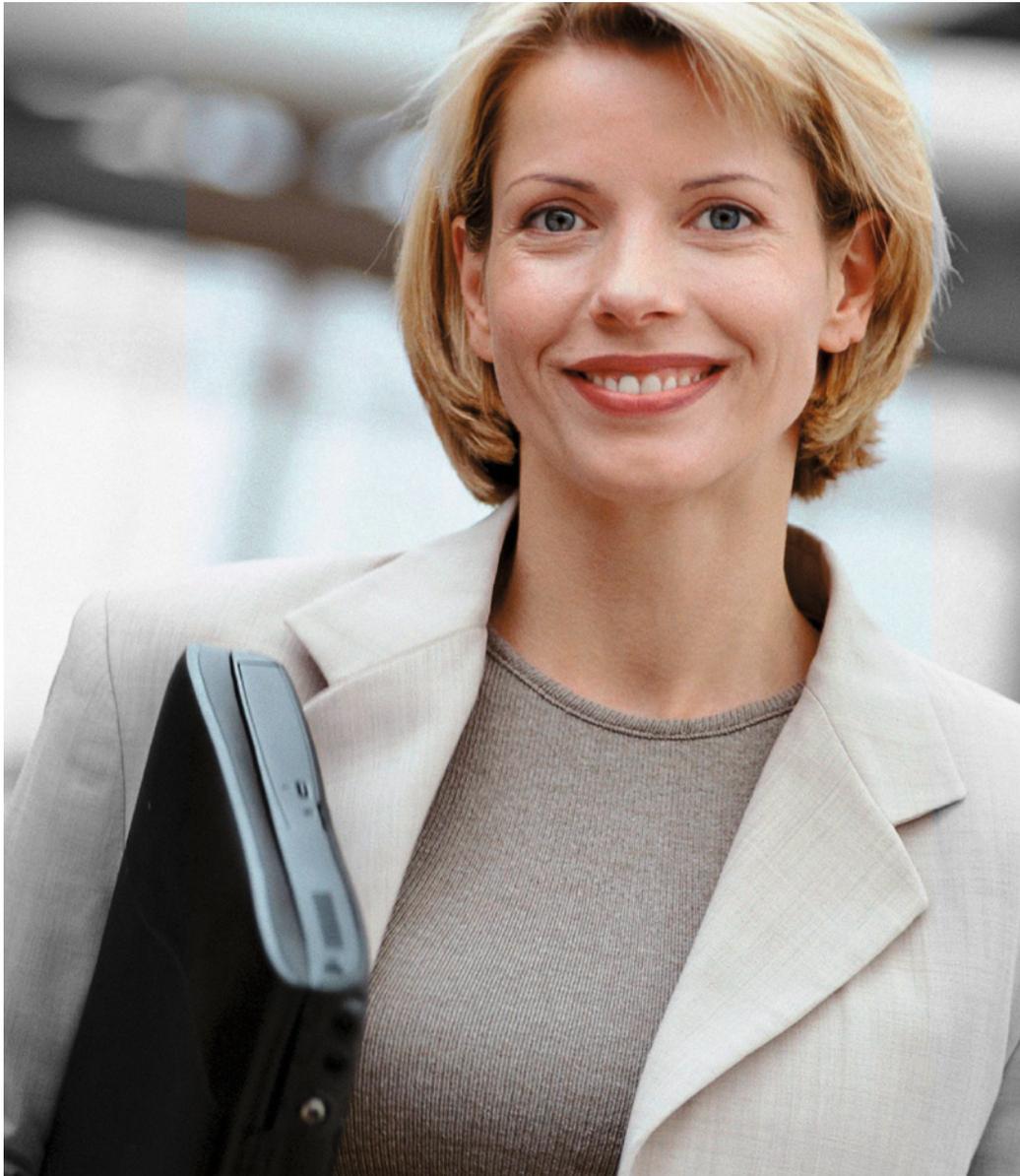
Um Sie zu unterstützen, hat das **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)** das Aktionsprogramm „**Perspektive Wiedereinstieg**“ entwickelt und die Bundesagentur für Arbeit als wichtigste Kooperationspartnerin gewonnen.

Das Programm unterstützt Sie,

- wenn Sie unschlüssig sind, ob Sie den beruflichen Wiedereinstieg angehen sollten.
- wenn Ihre Familie Sie nicht unterstützt.
- wenn Ihre Qualifikationen veraltet sind.
- wenn Ihnen bei der Suche oder in den ersten Monaten im neuen Job alles über den Kopf wächst.
- wenn unrealistische Erwartungen von Ihnen oder dem Unternehmen zu Problemen führen.

Das interaktive Lotsenportal **[www.perspektive-wiedereinstieg.de](http://www.perspektive-wiedereinstieg.de)** ist ein wichtiger Baustein des Aktionsprogramms. Es bietet Ihnen Beratungs- und Informationsmöglichkeiten rund um Ihren Wiedereinstieg:

- Mit der Wiedereinstiegskarte finden Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe.
- Der Wiedereinstiegscheck ist ein völlig anonymer Test und hilft Ihnen mit Fragen zu Ihrer Lebenssituation.
- Übersichtlich und schnell finden Sie interessante Themen und Informationen wie praktische Checklisten, Linklisten mit Anlaufstellen im Netz, spannende Interviews, Videos sowie Porträts und Buchtipps.
- Regelmäßig lesen Sie Erfolgsgeschichten rund um den Wiedereinstieg.
- Expertinnen und Experten beantworten aktuelle Fragen aus der Praxis.
- Der Veranstaltungskalender zeigt Termine rund um den Wiedereinstieg.
- In Ihrer persönlichen Infomappe können Sie interessante Artikel speichern und diese später bequem gesammelt lesen.
- Artikel informieren Sie beispielsweise über die Rechte von Wiedereinsteigerinnen, zur Motivation und den Vorteilen des Wiedereinstiegs.



## **Alle Möglichkeiten nutzen. Neue Perspektiven erarbeiten.**

An einzelnen Modellstandorten werden aktuell persönliche Beratungs- und Coachingangebote erprobt. Fragen Sie doch einmal in Ihrer Agentur für Arbeit nach, welche persönlichen Unterstützungsangebote für Sie zur Verfügung stehen.

# 9 AusBILDUNG wird was – Spätstarter gesucht



**Viel Mut beweisen.  
Die eigene Zukunft bestimmen.**

Ohne Ausbildung ist ein existenzsicherndes Berufsleben schwierig – das zeigt der Blick in zahlreiche Lebensläufe. Fast jeder zweite Arbeitslose hat keine Berufsausbildung und auch die Einkommen von Menschen ohne Berufsausbildung sind in vielen Fällen niedriger, als die von Menschen mit Berufsausbildung. Eine Ausbildung ist also eine gute Grundlage für ein erfolgreiches Arbeitsleben.

Die Initiative „**AusBILDUNG wird was – Spätstarter gesucht**“ richtet sich an Menschen ohne Berufsausbildung von 25 bis unter 35 Jahren – und ausdrücklich auch an Berufsrückkehrende und Wiedereinsteigende.

Es liegen noch so viele Arbeitsjahre vor Ihnen, dass sich eine Ausbildung immer lohnen wird. Informieren Sie sich über die „**Erstausbildung junger Erwachsener**“ – Ihre Arbeitsagentur vor Ort berät Sie gerne.

Über die Kampagne „**AusBILDUNG wird was – Spätstarter gesucht**“ informiert Sie der Flyer „**Eine Initiative der Agenturen für Arbeit und Jobcenter: Erstausbildung junger Erwachsener**“.

Die Qualifizierung soll Ihre beruflichen Interessen und Fähigkeiten berücksichtigen und damit Ihre Vermittlungschancen deutlich verbessern.

Gefördert werden Qualifizierungen (in Teilzeit und in Vollzeit), die auf einen anerkannten Berufsabschluss ausgerichtet sind. Dazu gehören:

- Qualifizierungen, die – vorrangig in einem Ausbildungsbetrieb – zu einem anerkannten Berufsabschluss führen.
- Lehrgänge zur Vorbereitung auf die Externenprüfung.
- Qualifizierungen, die zu einer berufsabschlussfähigen Teilqualifikation führen.

**AusBILDUNG** wird was   
Spätstarter gesucht

**Impressum**

Bundesagentur für Arbeit

Zentrale

Leitfaden für den beruflichen Wiedereinstieg

November 2013

**Druck**

Willmy PrintMedia GmbH

90431 Nürnberg

**[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)**