



# EMOTIONALE UND MENTALE VORBEREITUNG

## Emotionale und mentale Vorbereitung auf den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt



Die emotionale und mentale Vorbereitungsphase ist für Menschen die wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, von entscheidender Bedeutung. Wir stellen Ihnen einige nützliche Maßnahmen vor, die Menschen nach einer längeren Auszeit (z.B. aufgrund von Pflgetätigkeiten) bei der emotionalen und mentalen Vorbereitung auf den Wiedereinstieg unterstützen.

### Bewältigungsstrategien

#### **Erkennen und verstehen Sie Ihre Bewältigungsstrategien**

Bewältigungsstrategien helfen Ihnen im Umgang mit Stress und Ängsten, die während des Wiedereinstiegs in die Arbeitswelt verstärkt auftreten können. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre derzeitigen Bewältigungsstrategien zu erkennen und zu verstehen.

#### **Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch**

Zögern Sie nicht, bei Bedarf professionelle Hilfe bei Beratungspersonen oder Therapeut\*innen in Anspruch zu nehmen.

#### **Entwickeln Sie neue Bewältigungsstrategien**

Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Techniken, wie z. B. Meditation, Bewegung, Atemtechniken oder Gesprächen mit Freund\*innen, um neue Wege zur Stressbewältigung zu finden. Auf dem Care4Carers HUB finden Sie auch ein Infoblatt mit zahlreichen Entspannungsübungen.



## Selbstfürsorge

- **Achten Sie darauf, dass Sie sich regelmäßig um sich selbst kümmern:** Selbstpflege bedeutet, sich um Ihre eigene körperliche, geistige und emotionale Gesundheit zu kümmern. Achten Sie darauf, sich regelmäßig Dinge tun, die Ihnen Spaß machen, ernähren Sie sich möglichst ausgewogen und holen Sie sich ausreichend Schlaf denn er ist wesentlich für die Regeneration von Körper und Psyche.
- **Bleiben Sie vernetzt:** Bleiben Sie mit Ihrem Unterstützungsnetzwerk in Verbindung, ganz gleich, ob es sich um Familie, Freund\*innen oder eine Selbsthilfegruppe handelt. Denken Sie daran: Die Selbsthilfegruppe kann sich auch an Ihrem Arbeitsplatz befinden.

## Seien Sie proaktiv

- **Schritt für Schritt:** Bereiten Sie sich auf Ihre Rückkehr in den Beruf vor und befolgen Sie die entsprechenden Schritte, um sicherzustellen, dass Sie sich wohl und sicher fühlen
- **Nehmen Sie sich Zeit und überfordern Sie sich nicht:** Kehren Sie zurück, wenn Sie sich bereit fühlen, und denken Sie immer daran: Es gibt

auch flexible Möglichkeiten, z. B. Home-Office Vereinbarungen oder Teilzeitarbeit

- 
- **Tipp:** Machen Sie einen Probelauf, indem Sie wieder zur Arbeit fahren oder ins Büro gehen

### Nützliche Ressourcen und Tools

- Carers UK: <https://www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career/thinking-of-returning-to-work/>
- Eurocarers: <https://eurocarers.org/>
- Calm: Meditations- und Schlaf-App mit geführten Meditationen, entspannender Musik und Einschlafgeschichten zum Stressabbau und zur Förderung des emotionalen Wohlbefindens: <https://www.calm.com/>
- Sanvello: Eine App mit Tools für die Bewältigung von Stress, Angst und Depressionen, einschließlich Stimmungserfassung, geführte Meditationen und Übungen zur kognitiven Verhaltenstherapie: <https://www.sanvello.com/>

*Denken Sie daran: Die Pflege Ihres emotionalen und geistigen Wohlbefindens ist genauso wichtig wie die Vorbereitung Ihres Lebenslaufs oder die Suche nach potenziellen Stellen. Nutzen Sie diese Ressourcen und Instrumente, um sich auf den Wiedereinstieg ins Berufsleben vorzubereiten! 😊*