Meine Entscheidung zur Wiederaufnahme der Arbeit

Die nachfolgende Übersicht soll Sie dabei unterstützen, Ihre Wünsche und Vorstellungen zur Wiederaufnahme der Arbeit für sich selbst einzuordnen. Sie soll Ihnen helfen, sich klar zu werden, wo Sie selbst Ihre Schwerpunkte setzen möchten.

Nehmen Sie sich Zeit und wenn Sie das wünschen, ziehen Sie eine Person ihres Vertrauens hinzu. Das kann Ihr Arzt oder Therapeut sein, jemand aus Ihrem persönlichen Umfeld oder eine Person, die für eine Wiedereingliederung in das Berufsleben verantwortlich ist. Wichtig ist, dass Ihre Vertrauensperson Sie nicht unter Druck setzt oder Ihre Entscheidung in eine Richtung lenkt, die Sie nicht möchten.

Kleine Hilfe:

Wenn Sie überlegen, was für oder gegen die Gründe Ihrer Entscheidungsmöglichkeit spricht, können Sie in der Spalte „Wie wichtig ist das?“ jedes Ihrer Argumente mit Sternchen markieren. Etwa so:

★ Nicht wichtig für mich ★★ Na ja, geht so

★★★ Dieser Grund ist sehr wichtig für mich.

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Stand: Juli 2026

Wägen Sie ab:

Arbeit und Arbeitgeber	Was spricht dafür?	Wie wichtig ist das?	Was spricht dagegen?	Wie wichtig ist das?
Kehre ich wieder an meinen alten Arbeitsplatz mit den gleichen Arbeitsaufgaben zurück?				
Lasse ich mich bei meinem alten Arbeitgeber an eine andere Stelle versetzen?				
Möchte ich bei einem neuen Arbeitgeber die gleiche Arbeit verrichten wie bisher?				
Möchte ich bei einem neuen Arbeitgeber eine andere Tätigkeit ausüben?				

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Stand: Juli 2026

Überlegungen zur Arbeitszeit	Was spricht dafür?	Wie wichtig ist das?	Was spricht dagegen?	Wie wichtig ist das?
Nehme ich eine Vollzeitbeschäftigung auf?				
Nehme ich eine Teilzeitbeschäftigung auf?				
Versuche ich es mit einer stufenweisen Wiedereingliederung? (Während dieser Zeit sind Sie weiter krankgeschrieben.)				

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Überlegungen zu Alternativen	Was spricht dafür?	Wie wichtig ist das?	Was spricht dagegen?	Wie wichtig ist das?
Arbeite ich erst einmal in einem Mini-Job, um meine Belastbarkeit zu testen?				
Soll ich eine Weiter-, Fortbildung oder andere Ausbildung machen?				
Brauche ich eine berufliche Rehabilitation?				
Kommt eine Arbeit in einer Werkstatt für Behinderte für mich infrage?				
Versuche ich es erst einmal mit einer ehrenamtlichen Tätigkeit?				
Kommt für mich eine Berentung infrage?				

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde

Sie haben allein oder mit einer Vertrauensperson alle Möglichkeiten durchgespielt. Sie haben überlegt, was aus Ihrer Sicht für oder gegen die verschiedenen Möglichkeiten spricht. Sie haben überlegt, wie wichtig die einzelnen Argumente für Sie sind. Das und Ihr Bauchgefühl können Ihnen helfen, jetzt eine gute Entscheidung zu treffen.

Um ganz sicher zu gehen, beantworten Sie sich selbst bitte noch die folgenden Fragen:

Sind mir Vor- und Nachteile der einzelnen Möglichkeiten zur Wiederaufnahme der Arbeit klar?	☐ Ja	☐ Nein
Ist mir ist klar, welche Vor- und Nachteile für mich am wichtigsten sind?	☐ Ja	☐ Nein
Habe ich ausreichende Unterstützung und Begleitung bei meiner Entscheidung erhalten?	☐ Ja	☐ Nein
Habe ich das Gefühl, dass ich jetzt für mich die richtige Entscheidung treffen kann?	☐ Ja	☐ Nein
Kann ich meine Entscheidung ohne äußeren Druck treffen?	☐ Ja	☐ Nein
Wenn Sie sich unter Druck gesetzt fühlen: Sähe meine Entscheidung ohne diesen Druck anders aus?	☐ Ja	☐ Nein

Verwendete Quellen

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. (2016). Entscheidungshilfe zur Vorbereitung des Arztgespräches. verfügbar unter: http://www.gesundheitsinformation.de/zum-ausfuellen-eine-entscheidungshilfe.2221.de.html (aufgesucht am 01.06.2025)

Ottawa Health Research Institute. (2015). Ottawa Personal Decision Guide. verfügbar unter: https://decisionaid.ohri.ca/docs/das/OPDG.pdf (aufgesucht am 01.06.2025)

Gefördert durch:
DGPPN
Deutsche Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde