

# Rückkehr-Gehalts-Checkliste

Eine ruhige, klare Vorbereitung für dein erstes Gehaltsgespräch nach Elternzeit, Teilzeitphase oder längerer Familienpause.

## Vor dem Gespräch

1. Schreibe dein letztes Jahresbrutto vor der Elternzeit auf.
2. Notiere deine aktuelle oder angebotene Wochenarbeitszeit.
3. Recherchiere 2 bis 3 realistische Vergleichswerte für deine Rolle, Region und Erfahrung.
4. Prüfe, ob sich Verantwortung, Markt, Inflation oder Aufgaben verändert haben.
5. Lege drei Zahlen fest: Wunschwert, realistisches Ziel, Untergrenze.

## Leistung sichtbar machen

Sammele konkrete Belege: Projekte, Ergebnisse, Feedback, Kundinnen, Prozessverbesserungen, Umsatzbeiträge, Teamverantwortung oder neue Skills. Auch wenn du länger weg warst: Deine frühere Leistung verschwindet nicht, nur weil sie gerade nicht täglich sichtbar war.

## Deine Gesprächsstruktur

**Start:** Ich freue mich auf die Rückkehr und möchte meine Rolle sowie die Gehaltsentwicklung sauber einordnen.

**Begründung:** Seit meinem letzten Gehalt haben sich Markt, Verantwortung und Rahmenbedingungen verändert.

**Zahl:** Auf Basis meiner Recherche sehe ich eine faire Spanne von [X] bis [Y] Euro.

**Nächster Schritt:** Wie können wir das ab [Datum] abbilden?

## Wenn kein sofortiges Ja kommt

Bleib ruhig und frage nach einem konkreten Weg: Welche Kriterien müssen erfüllt sein? Wann wird entschieden? Wer ist beteiligt? Kann ein verbindlicher Review-Termin in 3 bis 6 Monaten schriftlich festgehalten werden?

## Nach dem Gespräch

Sende am selben Tag eine kurze Zusammenfassung per E-Mail: vereinbarte Zahl, Startdatum, Review-Termin, offene Punkte und Zuständigkeit. Nicht als Druckmittel, sondern als professionelle Dokumentation.

## Wichtig

Diese Checkliste ist redaktionelle Orientierung und keine Rechtsberatung. Wenn es um Diskriminierung, Vertragsänderungen oder Konflikte geht, hole dir arbeitsrechtliche Beratung.