

Wiedereinstieg im Checklistenformat für Selbstständige

Für Selbstständige geht es nicht nur um Gesundheit, sondern auch um Verantwortung für Aufträge und Finanzen. Diese Liste hilft Dir, Deine Kräfte zu schützen und Dein Business gesund weiterzuführen.

Eigenen Check-in machen

- ☒ Energielevel einschätzen (Energietagebuch, Ampelsystem).
- ☒ Pacing & Pausen einplanen.
- ☒ Mini-Ziele für Arbeits- und Kundentermine setzen.
- ☒ Warnsignale beachten (Überlastung, Schmerzen, Schlafstörungen).
- ☒ Ärztliche Rücksprache: realistisches Arbeitspensum festlegen (Stundenumfang, körperliche Belastung).

Medizinisches & Dokumentation

- ☒ Atteste und Empfehlungen dokumentieren (für Versicherungen oder Krankentagegeld relevant).
- ☒ Krankentagegeld- oder BU-Versicherung (Berufsunfähigkeitsversicherung) prüfen (Ansprüche, Wartezeiten).
- ☒ Reha- und Nachsorgeangebote nutzen (Belastbarkeitstraining, Psychoonkologie).
- ☒ Relevante Unterlagen sammeln: Arztbriefe, Versicherungsunterlagen, Nachweise für Förderungen.

Besonderheit: Kein BEM oder Hamburger Modell – stattdessen private Absicherungen (BU Krankentagegeld), Liquidität & Vorsorge entscheidend

Kunden & Kommunikation

- ☒ Einen Überblick / Zeitstrahl über Deine Krankengeschichte erstellen.
- ☒ Frühzeitig entscheiden: Welche Kund:innen informiere ich, in welchem Umfang und in welcher Tiefe? Welche Beziehung besteht zwischen uns und welche eigenen Erfahrungen haben Kundinnen und Kunden mit dem Thema Krebs gemacht?
- ☒ Rahmen setzen: Realistische Deadlines vereinbaren, klare Absprachen treffen.
- ☒ Ehrliche Kommunikation über Verfügbarkeit – lieber etwas weniger zusagen, dafür sicher halten.
- ☒ Netzwerk aktivieren: Partner:innen, Freelancer, Kooperationspartner einbeziehen, wenn Kapazitäten fehlen.



Finanzen & Sicherheit

- ☒ Einnahmen- und Ausgabenübersicht erstellen.
- ☒ Prüfen: Krankentagegeld, Berufsunfähigkeitsversicherung, private Vorsorge, ggf. Härtefallregelungen. Sozialversicherungsfragen hängen bei Selbstständigen eng mit der eigenen Krankenversicherung zusammen. Wie bist Du krankenversichert? Bist Du vielleicht bei der KSK, der Künstlersozialkasse?
- ☒ Liquiditätsplan mit Reserven erstellen (z. B. 3–6 Monate).
- ☒ Förderprogramme oder Unterstützungsangebote recherchieren (z. B. Krebshilfe, Beratungsstellen für Selbstständige). Wende dich eventuell an den VGSD, den Verband für Gründer und Selbstständige in Deutschland.

Wichtig: Checke, ob möglicherweise der Tatbestand der Scheinselbstständigkeit erfüllt ist. Dann wirst Du genauso wie ein Arbeitnehmer in BEM-Fragen und der Wiedereingliederung behandelt oder kannst es einklagen. Indizien sind unter anderem: an regelmäßigen Meetings teilnehmen, Du bist im Dienstplan geführt, Du hast eine E-Mail-Adresse des Unternehmens.

Selbstschutz & mentale Stärke

- ☒ Innere Haltung prüfen: Du bist nicht verpflichtet, allen Erwartungen gerecht zu werden.
- ☒ Merksatz verinnerlichen: Ein Nein zu Aufträgen ist ein Ja zu Deiner Gesundheit.
- ☒ Mentale Unterstützung nutzen: Coaching (zielorientiert, zukunftsgerichtet), Selbsthilfegruppen, Supervision (reflexionsorientiert, rollenklärend).
- ☒ Erfolge – auch kleine – schriftlich festhalten.

Langfristige Integration & Weichenstellungen

- ☒ Überprüfen: Passen Geschäftsmodell und Angebot noch zu Deinen Kräften und Werten?
- ☒ Wo kannst Du Aufgaben delegieren oder automatisieren?
- ☒ „Arbeite an Deinem Business, nicht nur im Business“: Strukturen vereinfachen, Abläufe effizienter machen.
- ☒ Zukunftsvision entwickeln: Welche Art von Arbeit fühlt sich für Dich gesund und sinnvoll an?

Anmerkung: Diese Listen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen Dir einen ersten Überblick verschaffen und Hinweise für Deine nächsten Schritte und möglichen Vorbereitungen geben.

Viel Erfolg.

