

Kinderarzt oder Konferenz?

WIE MAN MIT KINDERN UND JOB ERFÜLLT LEBEN KANN.

Berufstätige Eltern versuchen ihre Zeit optimal einzuteilen, viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, sich besser zu organisieren und Dinge zu delegieren. Trotzdem bleibt oft ein schlechtes Gewissen, nicht allen gerecht werden zu können. Wie kann man der Multitasking-Falle entkommen und mitten im Stress gelassen bleiben?

„Wenn ich mich mit meinen Freundinnen unterhalte, gucken mich alle groß an, wenn ich sage, dass ich einmal Kinder haben möchte,“ erzählt mir eine junge Frau, die gerade ihr Studium beendet hat und in ihrem ersten Job arbeitet. Ich habe sie eben beim Mittagessen kennengelernt - auf einem Karriere-Kongress für Frauen. Die Worte sprudeln förmlich aus ihr heraus, während sich ihre Chefin gerade den Nachttisch holt. „Ich finde das so traurig, wenn ich mir vorstelle, wirklich bald ein Kind zu haben und dann ganz allein zu sein, weil meine Freundinnen das nicht nachvollziehen können. Sie wollen alle durchstarten und Karriere machen, aber das ist doch kein Widerspruch! Das sehe ich doch an meiner Chefin!“ Diese hat die letzten Worte gerade noch gehört: „Dazu brauchst du aber eben auch ein Unternehmen, das da mitzieht. Und Rahmenbedingungen, die stimmen.“ Die Frau, Anfang Dreißig, berichtet, sie habe vorher mit ihrem Mann und zwei kleinen Kindern in Leipzig und Erfurt gewohnt. Dort hätten sie viele Freunde mit Kindern gehabt. Es sei gar kein Thema gewesen, nach der Elternzeit wieder arbeiten zu gehen. Um näher bei den Großeltern zu wohnen, seien sie nun in die Nähe von Frankfurt gezogen. Jetzt hätten sie zwar die Großeltern, was eine enorme Unterstützung sei. Aber in ihrem neuen Umfeld sei sie eine Exotin: „Entweder ich treffe mich mit anderen Müttern, dann schauen sie mich verständnislos an, wenn ich sage, dass meine Kinder weder im Ballett noch beim Fußball sind. Oder ich treffe beruflich vorwiegend Frauen, die keine Kinder haben und nicht verstehen können, dass ich nicht mal eben länger bleiben kann.“

In dieser Situation sind viele junge Frauen in Deutschland. Jede von ihnen muss sich irgendwann positionieren, wie sie zu Kindern und Beruf steht. Und jede von ihnen muss diesbezüglich Aushandlungsprozesse mit dem Partner, dem Umfeld und dem Arbeitgeber führen. Das ist eine neue, komplexe Herausforderung, denn allgemein gültige Familienmodelle gibt es längst nicht mehr.

Manche Frau entscheidet sich dann für ein „Entweder-Oder“: Sie sucht das Glück in der beruflichen Laufbahn und entscheidet sich bewusst gegen eigene Kinder oder sie wird (zumindest über einen langen Zeitraum) Vollzeit-Mutter.

Es gibt aber auch sehr viele Frauen, die sich für ein „Sowohl-als-Auch“ entschieden haben. Sie sehen einerseits ihre Erfüllung darin, Mutter zu werden und damit ihrem Leben einen besonderen Sinn zu geben in der Sorge für die Kinder und der Weitergabe der eigenen Werte. Und: Muttersein ist eine Herausforderung, sich selbst völlig neu zu erfinden und an bis dahin unbekannte Grenzen zu stoßen und diese zu überwinden. Andererseits sehen diese jungen Frauen ihre Erfüllung in der Ausübung ihres Berufes. Dies gibt ihnen finanzielle Sicherheit und vielleicht sogar Unabhängigkeit, Anerkennung für sichtbare und anerkannte Leistungen und bildet nicht selten ein Gegengewicht zur häuslichen Arbeit.

In diesem Wunsch nach einem satten und erfüllten Leben mit Familie und Beruf treffen sich Frauen und Männer: Während sich Frauen nach dem Beruf neben der Familie sehnen, wünschen sich immer mehr Männer, neben dem Beruf Familie bewusst zu leben. Tatsächlich können beide nur dann ein erfülltes Leben leben, wenn sie es miteinander tun.

Auszeit Pause Karriere Leistungsdruck Berufsleben Familienleben Chancengleichheit Elternzeit Work-Life-Balance

WIE ABER KANN ES GEHEN, DASS BEIDE EIN ERFÜLLTES LEBEN MIT KINDERN UND BERUF LEBEN KÖNNEN?

1. SUCHE DIR VORBILDER

Wer lebt ein Familien-Modell, das dich anspricht? Suche das Gespräch mit diesen Menschen: Was haben sie getan, um dorthin zu kommen? Was waren Hindernisse und was oder wer war hilfreich?

2. SUCHE DAS GESPRÄCH MIT DEINEM PARTNER / DEINER PARTNERIN

Sprecht über eure Vorstellungen hinsichtlich Kindererziehung und Berufstätigkeit! Was wünscht ihr euch, was soll nicht passieren?

3. LASS DIR ZEIT, DEINEN WEG ZU FINDEN

Horche in dich hinein und du wirst merken, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist – für das erste Kind, für die Dauer der Elternzeit, für das Maß an Arbeitsstunden.

4. FINDE EINEN GEEIGNETEN ARBEITGEBER

Wie ist die Grundhaltung gegenüber der Vereinbarkeit von Familie und Beruf? Was wird tatsächlich gelebt? Gibt es Frauen und Männer mit Kindern in

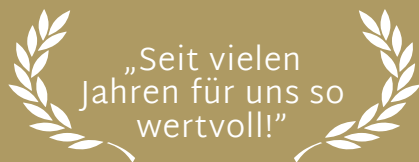
allen Führungsebenen? Bestehen Karrierechancen in reduzierter Arbeitszeit? Wird ausschließlich Präsenzkultur gelebt? Wann werden Meetings abgehalten?

5. BAUE DIR EIN NETZWERK AUF

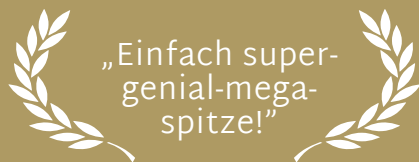
Wenn du mit Kindern und Beruf erfüllt leben willst, musst du Unterstützung annehmen. Du brauchst die Nachbarin, die mal eine Stunde aufs Kind aufpasst, die Familie aus der Kirchengemeinde, die dir Kindersachen weitergibt und den Freund, der mal die Autoreifen wechselt.

6. SUCHE DIR IM ERNSTFALL BERATUNG

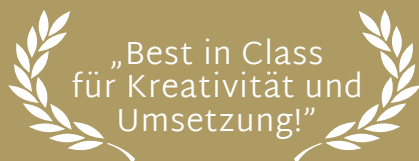
In der Familie und im Beruf sein Bestes zu geben, bringt jeden einmal an seine Grenzen. Das Kind hat schreckliche Wutanfälle, die Kollegin verbreitet Halbwahrheiten, eine Trennung steht ins Haus – es gibt viele Momente, in denen man nicht weiter weiß. Es ist gut, sich dann Hilfe zu holen – z. B. in einem (Erziehungs-) Beratungsgespräch oder durch eine Mutter-/Vater-Kind-Kur.



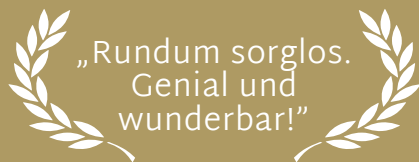
GERLINDE WAGNER
Vorstand der Biohennen AG



ANDREA von HANIEL
Geschäftsführung E-Werke Haniel



RICHARD ALEXY
Geschäftsführung ETK Networks GmbH



KATRIN POTT-TIEDEMANN
freudewerk Hamburg

Wir machen den
Herzschlag auch Ihrer
Unternehmung
sichtbar.

Authentisch
Berührend
Wirkungsvoll

authentic communication design
identity coaching • touching movies



fon +49 8025 99 22 697
kontakt@twowings.de

www.twowings.de

STRESSMANAGEMENT FÜR BERUFSTÄTIGE ELTERN

Solange man allein oder als Paar zu zweit ist, kann man einem anstrengenden Arbeitstag Erholung in der Freizeit entgegensetzen und so auf seine Work-Life-Balance achten. Mit Kindern ist das nicht mehr so einfach möglich. Wenn man endlich auf der Arbeit ist, hat man die erste (und oft stressigste) Schicht des Tages bereits hinter sich, nach Feierabend geht es in der Familie erst richtig los.

Die klassischen Modelle des Zeit- und Stressmanagement taugen nicht, um bei Kräften zu bleiben. Warte nicht bis zum nächsten Wochenende oder Urlaub mit der Erholung oder gar bis die Kinder groß sind. Nutze die vielen kleinen Inseln am Tag, um für ein gesundes Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Entspannung zu sorgen: Wenn du deinem Kind vorliest, am Schreibtisch einen frischen Kaffee trinkst oder ein freundliches Gespräch mit einem netten Kunden führst.

TIPPS FÜR EINEN ERFÜLLTEN ALLTAG:

- >> **Bleibe entspannt bei dir. Egal, wo du bist!**
- >> **Mache nur eins auf einmal. Multitasking ist Stress!**
- >> **Beteilige andere. Vereinbarkeit ist ein Teamspiel!**
- >> **Sage bewusst „JA!“ Und konsequent „NEIN!“**
- >> **Plane deine Zeit. Von Pause zu Pause!**
- >> **Dir gehört nur der Augenblick. Lebe ihn jetzt!**



Felicitas Richter weiß aus eigener Erfahrung wie anstrengend Beruf und Familie zusammen sein können. Ihre Antwort darauf lautet: *simple present!* Wie das gehen kann vermittelt sie in Seminaren, Vorträgen und Coachings.

www.felicitas-richter.de