



Working-Mum und gut drauf!

SO KLAPPT DIE BALANCE ZWISCHEN BERUF UND FAMILIE

Reizt es Sie, wieder ins Berufsleben einzusteigen? Oder sind Sie gar eine jener Mütter, die erst gar nicht auf die Idee kommen, wegen eines Babys mit dem „normalen“ Arbeiten aufzuhören? Dann herzlich willkommen im Club der Working-Mums!

Wie alles im Leben hat auch die Mutterrolle noch eine zweite Seite: Nebenbei noch einer weiteren Tätigkeit nachgehen zu können oder zu müssen. Sei es, weil das Einkommen des Partners allein nicht ausreicht, weil man als Alleinerzieherin für das Einkommen nach dem Kinderbetreuungsgeld aufkommen muss, oder einfach nur, weil man gerne etwas anderes machen möchte, als sich ausschließlich um die Kinder zu kümmern.

Nachfolgend habe ich einige Tipps und Tricks für Working-Mums zusammengestellt, die dabei helfen können, den Alltag zu gestalten, sich dabei selbst zu entlasten und somit entspannt und glücklich zu bleiben.

Gut geplant ist halb gewonnen

Auch wenn man üblicherweise ein eher chaotischer Typ ist und mit Spontanentscheidungen stets gut zurechtkommt: Beim Managen von Familie UND zusätzlichem Job ist die richtige Planung eine riesige Erleichterung. Zum Einen deshalb, weil man nicht alles ständig im Kopf mit sich herumtragen muss, zum Anderen, weil man sich selbst, wie auch alle anderen Beteiligten, an etwas festhalten und orientieren kann. Und nicht zu Letzt deshalb, weil es Kosten und Zeit spart.

Aber was gibt es eigentlich zu organisieren und zu planen? Das ist die erste Frage, die sich Working-Mums stellen sollten. Nehmen Sie ein großes Blatt Papier und schreiben Sie alles auf, was tagtäglich zu tun ist (JETZT) und was künftig noch dazukommen dürfte (ZUKUNFT)! Im nächsten Schritt werden diese Tätigkeiten sortiert, am besten nach Wochentagen und nach Wichtigkeit.

Danach teilen Sie ein, wer dafür zuständig sein soll. Dies nennt man einen Haushaltsplan! Hört sich altmodisch an? Womöglich. Allerdings zeigt er eindeutig auf, wie viel auf wem lastet, wo es etwas zu verbessern gibt und wo man eventuell Zeit und Geld sparen kann. Vielleicht erkennen Sie dabei auch, dass es unmöglich ist, all die Aufgaben, die Ihnen zufallen, künftig ohne Unterstützung erledigen zu können. Dann ist es Zeit, für Hilfe zu sorgen! Dies kann das Engagement einer regelmäßigen Putzhilfe sein, die Organisation einer anderen Form der Kinderbetreuung oder die Anschaffung eines Wäschetrockners oder Geschirrspülers.

Kinderbetreuung

Wer hütet mein(e) Kind(er) während ich einen anderen Job mache? Dies ist eine der zentralsten Fragen für Working-Mums überhaupt. Das hat damit zu tun, dass die Betreuung der Kleinen an unsere finanziellen und zeitlichen Rahmenbedingungen angepasst werden muss, und sich darüber hinaus mit unseren individuellen Wertvorstellungen decken muss. – Eine Mama, die ihr Kind mit Stoffwindeln wickelt, es regelmäßig stillt und auf Spielsachen aus Naturmaterialien

achtet, wird sich sehr wahrscheinlich ausgesprochen unwohl bei dem Gedanken fühlen, ihr Kind bereits im Alter von elf Monaten ganztags in einer städtischen Krippe unterzubringen. Hier ist realistisches Erkennen und Abwiegen der eigenen Bedürfnisse gefragt! Wo bin ich bereit, Kompromisse einzugehen? An welchem Rad ist es mir überhaupt möglich, zu drehen? Höhere Betreuungskosten für Privateinrichtungen? Flexiblere Arbeitszeiten? Eine individuelle Betreuungsperson?

Ganz wichtig dabei ist die Überlegung, was einem selbst aus welchem Grund besonders wichtig und unumstößlich ist! Dabei kann es sinnvoll sein, etwas weiter in der Vergangenheit zu kramen und sich das Bild anzuschauen, das einem die eigene Mutter vorgelebt hat oder noch vorlebt. Wie oft habe ich erkannt, dass ich Werte übernommen habe, die mit meiner heutigen Situation nicht vereinbar sind oder mit denen ich eigentlich nicht glücklich bin?

Erfahrungsbericht & Übung:

Als ich selbst noch ein Kind war, war meine Mutter die meiste Zeit bei uns daheim und konnte ihre Arbeit von zu Hause aus erle-

digen. Sie sorgte stets dafür, dass wir ein warmes Essen zu Mittag am Tisch hatten, brachte sich aber ansonsten mit Angeboten zur Familien- und Freizeitgestaltung wenig ein. Ich hingegen stieg, nachdem ich selbst Mutter geworden war, als selbständige Elternbildnerin wieder früh ins Berufsleben ein. Bei der dadurch notwendig gewordenen Kinderbetreuung störte mich am meisten, dass das Essen aus meiner Sicht nicht gut genug war. Waren die Kinder aber zu Hause, war es mir nur unter starkem inneren Druck möglich, selbst für sie zu kochen. Das lag zum Einen an zeitlichen Diskrepanzen zwischen Arbeits- und Abholzeiten, zum Anderen aber wesentlich daran, dass ich nie für mich hinterfragt hatte, ob es auch meinen eigenen Wertvorstellungen entspricht, dass eine gute Mutter für ein warmes, hochwertiges Mittagessen zu sorgen hat. Erst als ich mir diese Frage mehrfach selbst gestellt hatte, kam ich dahinter, dass es für mich überhaupt nicht passte. Ich kam zu dem Schluss, dass es für mich stimmig ist, eine gute Mama zu sein, auch ohne immer für warmes, frischgekochtes und biologisch-vollwertiges Mittagessen für meine Kinder zu sorgen. Nach dieser Erkenntnis kann ich viel freier meiner Arbeit nachgehen, weil ich meine Kinder mit dem Essen in der Krippe und im Kindergarten gut versorgt weiß.

Stellen Sie sich also folgende Fragen:

Was ist eine gute Mutter für mich? Was zeichnet sie aus? Was bedeutet Familie für mich? Was bedeutet es für mich, eine Mutter zu sein? Notieren Sie Ihre Antworten auf einem Blatt Papier – vielleicht kommen Sie drauf, dass einiges nicht mit Ihren eigenen Werten übereinstimmt, sondern lediglich etwas ist, das Sie aus Ihrer Herkunftsfamilie oder aus dem Freundeskreis übernommen haben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der in Bezug auf die Kinderbetreuung viel Entspannung ins Leben einer Working-Mum bringen kann, ist ein gut funktionierendes Netzwerk: Wer hütet mein Kind wenn es krank ist und ich zur Arbeit muss? Wer ist da, wenn ich spontan länger arbeiten muss? Hier können im besten Fall Freundinnen, Bekannte und Verwandte ein starkes verlässliches Auffangnetz bilden. Falls das nicht geht, bauen Sie rechtzeitig Kontakte zu bezahlten Hilfskräften wie Babysitterinnen, mobilen Tagesmüttern oder Leihomas auf.

Zu guter Letzt und doch so wichtig: Der Blick auf's eigene Wohlbefinden!

Jede Powerfrau kommt irgendwann drauf, dass sie nur dann Power hat, wenn sie es schafft, ihre Batterien regelmäßig aufzuladen. Erstellen Sie daher rechtzeitig eine sogenannte Akku-Liste: Hier kommt alles drauf, was Ihnen Kraft, Entspannung und Freude bringt. Wie wäre es mit dem Lesen eines guten Buches, einem Besuch in der Sauna oder einem Kinoabend? Achten Sie auf regelmäßige hochwertige Mahlzeiten und lassen Sie eventuell vorab bei einer Ernährungsberatung ein individuelles Konzept erstellen, das auf Ihre Nährstoff- und Verträglichkeitsbedürfnisse zugeschnitten ist! Regelmäßige Bewegung – dazu gehört auch schon ein Spaziergang pro Tag – hält geistig und körperlich fit. Das nimmt vielleicht kurzfristig mehr Zeit und Geld in Anspruch, sorgt aber auf lange Sicht für beste Gesundheit. Auch regelmäßige Paar-Zeit darf nicht zu kurz kommen und sollte fix eingeplant sein. Denn genau das ist es, was man oft vergisst oder als am wenigsten Wichtig nimmt, uns als Working-Mums aber ungemein viel Kraft geben kann: Sich selbst Gutes zu tun und sich Zeit mit Menschen zu schaffen, die einem Liebe und Anerkennung für unsere täglichen Glanzleistungen schenken!

Buchtipps:

- * „Mama Happy“ von Maren Blum und Astrid Schulte
- * „Stillen, Job und Family“ von der La Leche Liga

Links & Empfehlungen:

- * Selbstwerkstatt für Mütter in der Kinderpraxis Am Augarten mit Martina Wolf www.kinderpraxis-augarten.at
- * Monatlicher Frauenkraftkreis in Mödling (Shakti Spirits) von Elke Schneider www.facebook.com/frauenkraftkreis
- * www.business-mamas.at – Netzwerk für Unternehmerinnen, die auch Mamas sind



Mag. FH Jasmin Neric
2fache Mami
Dipl. Mentaltrainerin
Elternbildnerin
Eltern-Kind-Gruppenleiterin
jasmin@positivibirth.at
www.positivibirth.at

Positive**irth**