

real life

Hallo, Working Mum! Sie stehen kurz vor dem Wiedereinstieg oder sind gerade aus der Babypause zurückgekommen und fragen sich: Wie schaffe ich den Spagat **ZWISCHEN SCHREIBTISCH UND WICKELKOMMODE?** Mama-Coach Eva-Maria Kraus weiß, wie Sie wieder neu durchstarten.

Karriere nach der Karenz



Beruf & Familie: Wie soll das nur alles in einen normalen 24-Stunden-Tag passen? Keine Panik! Eva-Maria Kraus sorgt für Erleichterung: „Wenn Sie eine gute Mama sind, haben Sie zu Hause dreckige Böden, schmierige Fenster, trockene Pflanzen und glückliche Kinder.“ Die Trainerin und zweifache Mutter (Mariella, 4, & Constantin, 2) berät in ihrem Seminar „NEWVIEW MUM“ (newview.at) Frauen, die nach der Karenz wieder ins Berufsleben einsteigen wollen. Den nächsten Workshop gibt's am 20. und 21.10. in Wien. „Ich kenne die Situation meiner Teilnehmerinnen. In der Zeit zu Hause bei den Kindern verliert man oft seine Stärken an sich. Mütter fühlen sich teilweise zerrissen. Sie müssen erst wieder in sich hineinfinden, was sie wollen“, erklärt die 39-Jährige. Wie man sich auf die Karriere nach der Karenz vorbereitet, was man im Vorfeld klären sollte und worauf man sich schon während der Babypause konzentrieren kann, erklärt die Expertin hier ...

Wie kann ich mich auf den Wiedereinstieg vorbereiten?

WICHTIGE STEPS. Spätestens vier Monate vor Ende der Karenz muss

sich jede Mutter wieder bei ihrem Arbeitgeber melden, über die Rückkehr in den Job sollte man sich aber schon viel früher Gedanken machen. Besprechen Sie mit Ihrem Partner und dem näheren Umfeld mindestens sechs Monate vor dem geplanten Wiedereinstieg, wie dieser aussehen soll. Und stellen Sie sich auch folgende Fragen: Will ich überhaupt zurück in den alten Posten? Oder möchte ich mich beruflich verändern? „Eine Veränderung muss aber nicht automatisch etwas komplett Neues sein. Manchmal ist es auch innerhalb des bestehenden Arbeitsverhältnisses möglich, sich umzuorientieren“, erklärt Eva-Maria Kraus.

Tipp der Expertin: „Oft verschiebt sich durch das Mamasein das bisherige Wertesystem. Früher stand für mich zum Beispiel der Job an erster Stelle, Familie kam erst viel später. Schreiben Sie in einer ruhigen Minute auf, was Ihnen wichtig ist. Erst im zweiten Schritt legen Sie eine Reihenfolge fest. Überprüfen Sie diese noch einmal und legen Sie dann Ihre Werte fest.“

Wie viele Stunden möchte ich arbeiten?

ZEITRAHMEN CHECKEN. Vollzeit? Teilzeit? Home-Office? Wie viele Stunden können Sie für den Job verfügbar sein? Und wie genau sollen diese unter der Woche aufgeteilt sein? Können Sie diverse Aufgaben von zu Hause aus erledigen? Kraus: „Überlegen Sie sich, wie es sich für Sie am besten einrichten lässt. Manchmal gibt es auch Vorgaben vom Chef. Führungspositionen sind meist unter 30 Stunden nicht machbar, weil Sie für Ihre Mitarbeiter greifbar sein sollten. Bei 20 Stunden pro Woche ist eventuell nicht gewährleistet, dass spannende Projekte übernommen werden können.“ Außerdem ist hier auch der finanzielle Faktor wichtig: Wie viel müssen Sie verdienen, um ihren Lebensstandard finanzieren zu können? Und die Expertin warnt: „Gespräche mit anderen Müttern sind hier zwar hilfreich, sollten aber auch immer kritisch mit den eigenen Bedürfnissen hinterfragt werden. Das Modell der Freundin passt nicht immer, kann aber Ideen und Tipps liefern.“

„In der Karenz übernehmen Frauen oft die Haushaltsaufgaben dazu. Danach muss unbedingt eine neue Aufteilung festgelegt werden, sonst führt das zur Erschöpfung.“

EVA-MARIA KRAUS, 39, MENTALTRAINERIN

rinnen haben hier noch mehr Vorbereitungen zu treffen.“

Was soll ich mit dem Chef besprechen?

VORBEREITUNGEN TREFFEN. Meistens sind zwei Gespräche notwendig: ein informatives, in dem geklärt wird, welche Möglichkeiten es gibt und was das Unternehmen anbietet, und dann ein offizieller Termin, in dem die zurückkehrende Mutter sich bereits gut überlegt hat, was sie möchte. Mentaltrainerin Kraus dazu: „Als Mitarbeiterin sollten Sie sich gut darauf vorbereiten, auch den Blickwinkel des Gegenübers und eventuelle Kritik mitbedenken. Ich empfehle außerdem, mehrere Varianten vorzubereiten. So können unterschiedliche Möglichkeiten abgewogen werden.“

Wie halte ich Kontakt zu Kollegen?

AM LAUFENDEN BLEIBEN. Viele Eltern sind anfangs in ihrer eigenen, kleinen Welt. Es hat sich viel verändert, der Alltag muss neu sortiert werden, deshalb schlägt Mama-Coach Kraus vor: „Besuchen Sie Ihre Kollegen, sobald sich alles eingespielt hat. Es geht um das Zeichen, dass man immer noch Teil des Teams ist. Und die Gespräche mit Erwachsenen, die sich nicht um Kinder drehen, fehlen manchmal auch in der Karenz.“ Sie können mit Ihrem Chef auch vereinbaren, dass er Sie in der Karenz über Veränderungen informiert und Sie genauso zu Feiern eingeladen werden. Und wer Lust hat, kann während der Karenz auch geringfügig mitarbeiten: „In dem Fall muss nur die Zuverdienstgrenze des Kinderbetreuungsmodells beachtet werden.“

Was tun gegen schlechtes Gewissen?

PRIORITÄTEN SETZEN. Qualität vor Quantität! Eva-Maria Kraus kennt es selbst: „Arbeitende Mütter haben hin und wieder ein schlechtes Gewissen. Dabei kann ich auch ganzen Tag zu Hause sein und keine aktive Zeit mit den Kleinen verbringen. Es kommt nicht auf die Zeit in Summe an, sondern wie man sie verbringt. Da können auch morgendliche und abendliche Kuschelrituale helfen.“ Taucht dann doch das schlechte Gewissen auf, überlegen Sie, woher es kommt. Ist es von außen eingeredet? Oder kommt es wirklich von Ihnen?

MELANIE ZINGL ■

Wann muss ich mich um die Kinderbetreuung kümmern?

RECHZEITIG INFORMIEREN. Kindergarten, Tagesmutter oder Leihoma auszusuchen, kann manchmal viel Zeit in Anspruch nehmen, also: Beginnen Sie so früh wie möglich damit. Coach und zweifache Mutter Eva-Maria Kraus kennt das aus eigener Erfahrung: „Hier muss das Vertrauen stimmen. Und ein Platz in der gewünschten Einrichtung frei sein. Daher sollten Sie sich frühzeitig informieren und anmelden.“

Wie soll ich mein Umfeld einbeziehen?

VERANTWORTUNG DELEGIEREN. Ganz wichtig in der Vorbereitung auf den beruflichen Wiedereinstieg: Aufgaben abgeben. Denn: „In der Karenz übernehmen oft die Frauen, die zu Hause geblieben sind, die Haushaltsaufgaben dazu. Dafür braucht es dann eine neue Aufteilung, sonst führt es über kurz oder lang zur Erschöpfung der Mutter. Besonders Alleinerzieh-

FOTOS: MICHAEL MISHAWA



KLEINE GROSSI

Mein Österreich Ihre schön

Erstellen Sie aus Ihrem Briefmarke eines Geschehenes Anlässe oder für Ihre Ge

SO EIN

1. Auf p
2. Mark
3. Dru

Bereits b die Brief foto, de andere Versan reits ab Mehr Inf