



# wirtschaft weiterbildung

10\_18

[www.wuw-magazin.de](http://www.wuw-magazin.de)


**Continental**\_Die Dynamik der Digitalisierung bewältigen s. 30

**Comeback**\_Dokumentarfilm über den „neuen“ Jürgen Höller s. 50

**Coolness**\_Innovatives Expofestival nur für Personalentwickler s. 54

## Back to work

Müttern den Wiedereinstieg in den Job erleichtern s. 20



Eva-Maria Kraus  
wurde für ihren proaktiven  
Reboarding-Prozess vom  
BDVT mit „Gold“  
ausgezeichnet

**LOB & PREIS.** „Mama Canvas“ ist ein Seminar, das Mütter dabei unterstützt, den oft angstbesetzten Wiedereinstieg in den Job erfolgreich zu gestalten. Für das Seminarkonzept wurde die (aus Essen stammende und jetzt mit ihrer vierköpfigen Familie in Wien lebende) Trainerin Eva-Maria Kraus mit dem BDVT-Trainingspreis 2018 in Gold (Kategorie „offenes Seminar“) und zusätzlich noch mit dem Sonderpreis für gesellschaftlichen Nutzen ausgezeichnet.

# „Mama Canvas“: Back to work

**EINIGE METHODEN  
AUS DEM „MAMA-  
CANVAS“-SEMINAR ...**

... von Eva-Maria Kraus:



# 01.

Canvas ausfüllen, um eine Art individuellen Businessplan zu haben.

# 02.

Persönlichkeitsprofil erstellen, um seine Stärken und Potenziale zu kennen

# 03.

Cockpit-Simulationen im Team bearbeiten, um seine Kommunikation zu verbessern.



→ Eine Babypause ist keine „Pause“ und ein Elternurlaub ist kein „Urlaub“. Wer den Nutzen des Seminars „Mama Canvas“ verstehen will, das von der Führungskräfte-trainerin Eva-Maria Kraus entwickelt wurde, sollte sich Folgendes in aller Deutlichkeit klarmachen: Nicht nur das Stillen kostet richtig Kraft, auch der Schlafentzug in fast jeder Nacht und der Stress, rätselhaftes Krankheitssymptome bei einem Baby richtig deuten zu müssen, stellen eine große Belastung dar. Ganz gleich, ob eine Mutter ein halbes Jahr oder drei Jahre nach der Geburt eines Kindes wieder arbeiten geht, es kommt ein veränderter Mensch zurück an den Arbeitsplatz.

## Plötzlich Versagensängste

Noch viel bemerkenswerter ist, dass selbst manche karriereorientierte Frau in der Elternzeit in die klassische Rolle der „Hausfrau“ rutscht und sich dann ganz schleichend das Gefühl breit macht, beim Wiedereinstieg nicht mehr kompetent genug zu sein. Der Versicherungskonzern Allianz veröffentlichte im Jahr 2017 eine Umfrage zum Thema „Wiedereinstieg“. Berufstätige Mütter wurden gefragt: „Welche Befürchtungen und Ängste hatten Sie beim Berufswiedereinstieg?“. Zu hoher Stress (42 Prozent), Unvereinbarkeit von Beruf und Familie (35 Prozent) und eigenes Versagen (31 Prozent) waren die drei Top-Ängste.

Während sich viele Unternehmen wünschen, dass Mütter nach der Geburt ihres Kindes schnell wieder ins Unternehmen zurückkehren, zögert fast ein Drittel (31 Prozent) der Frauen, weil sie denken, nicht mehr gut genug zu sein, weil sie den Anschluss verpasst haben. Kaum zu

glauben: Selbst Frauen, die Spitzenpositionen bekleideten, können sich plötzlich unsicher, ängstlich und unfähig fühlen. Um solche Ängste vor dem Wiedereinstieg zu bearbeiten, wurde das Seminar „Mama Canvas“ entwickelt.

Den Seminartitel kann man auf zwei verschiedene Arten lesen: Zum einen ist „Canvas“ ein Managementinstrument zur Erstellung von Businessplänen – was Inhalt des Trainings ist – und zum anderen hört man beim Sprechen die Bekräftigung „Mama kann was!“. Das Seminar hat klare Ziele:

- Mütter sollen von getriebenen Personen zu treibenden Kräften werden.
  - Mütter lernen klar zu kommunizieren, wie sie Vereinbarkeit von Familie und Beruf umsetzen möchten.
  - Business-Methoden werden für die Bedürfnisse von Müttern nutzbar gemacht (auch hinsichtlich Vereinbarkeit und Umsetzbarkeit der eigenen Ziele).
- Auch für die Arbeitgeber lohnt sich ein Seminar wie „Mama Canvas“.

## Employer Branding verbessert

Die Unternehmen werden dadurch beim Thema Wiedereinstieg handlungsorientiert unterstützt. Ihr Employer Branding und ihre Employability (Mitarbeiterloyalität/Engagement Index) werden gefördert. Im Einzelnen dient das Seminar dazu, dass Mütter angeleitet werden ...

- eigenständig über sich und ihre Stärken zu reflektieren
- wissenschaftliche Erkenntnisse zu nutzen, welche Fähigkeiten Mütter besitzen, die auch in Führungspositionen dringend benötigt werden
- ihre Zeitressourcen neu zu überdenken und neu zu strukturieren

- Ruhephasen aktiv zu nutzen
- ihre Werte zu hinterfragen (eine Verschiebung der Werte nach der Geburt erfolgt oft unbewusst)
- ihre Motivatoren sowie Antreiber zu definieren und Maßnahmen zu finden, um bestimmte Antreiber bei Bedarf abzuschwächen
- über die finanziellen Veränderungen nach der Elternzeit nachzudenken (zum Beispiel Kosten der Kinderbetreuung versus Berufstätigkeit)
- ein klares Ziel für sich zu erarbeiten
- unvorhersehbare Situationen mitzudenken (auf dem Weg zurück in den Beruf)
- Schlüssel-Partnerschaften zu definieren (Partner, Großeltern, Babysitter, berufliche Kontakte ...)
- Schlüssel-Ressourcen zu benennen und Schlüssel-Aktivitäten abzuleiten („Was muss ich wie und wann tun?“)
- eine klare Kommunikation einzuüben was und wie man arbeiten will (sowohl der eigenen Familie als auch dem Arbeitgeber gegenüber – verbunden mit der Möglichkeit, einen neuen Weg einzuschlagen (Selbstständigkeit).

Die Seminarteilnehmerinnen lernen auch, immer ihr Gesamtsystem im Auge zu behalten und zu prüfen, welche Auswirkungen mögliche Entscheidungen auf alle Betroffenen haben werden.

## Canvas: fünf zentrale Felder

„Mama Canvas“ ist ein zweitägiges Seminar. Es findet zurzeit als offenes Seminar statt, jedoch gibt es auch die Möglichkeit, es in einem Unternehmen intern abzuhalten. Im Vorfeld erhält jede Teilnehmerin einen persönlichen Zugangscodes, um computergestützt ihr individuelles Ver-

# 04.

**Antreiber-Test** absolvieren, um seine inneren Muster genauer zu verstehen.

# 05.

**Ziele präzisieren** und ihre Kommunikation gegenüber dem Umfeld üben.

# 06.

**Einzelcoaching** regelmäßig nutzen, um Hürden gekonnt zu überwinden.





Foto: Martin Pichler

**Eva-Maria Kraus.** Hinter ihr sieht man ihr Canvas-Modell mit dem Fünfeck „Ziele, Werte, Stärken, Zeit und Kommunikation“, welches das Herz des Seminars bildet.

haltensprofil auf der Basis einer Selbsteinschätzung zu erstellen. Das Profil wird dann im Seminar ausführlich besprochen. Es soll helfen, zu erkennen, welche Stärken (und möglichen Potenziale) man hat, mit welchen Worten man diese Stärken beschreiben kann und wie man sich mit seinen speziellen Stärken am besten in ein Team einbringt. Auf diesen Stärken baut dann auch das Modell „Mama Canvas“ auf.

Jede Teilnehmerin erarbeitet für sich unter Anleitung der Trainerin und im kritischen Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen ihr persönliches Business-Modell mit den Stationen „meine Stärken“, „meine Zeit“, „meine Ziele“, „meine Kommunikation“, „meine Werte“. Zusätzlich regt das „Mama-Canvas-Modell“ auch dazu an, sich über folgende Themenkreise grundlegende Gedanken zu machen: „meine Schlüssel-Ressourcen“, meine „Schlüssel-Partnerschaften“, meine „Schlüssel-Aktivitäten“, „meine Einnahmen versus meine Ausgaben“ und „mögliche unvorhersehbare Situationen“. Im Seminar wird viel Zeit darauf verwandt, dass jede Teilnehmerin für sich ein Ziel ausformulieren kann. Dieses Ziel wird hinsichtlich der benötigten Ressourcen und der möglichen Reaktion der wichtigsten Partner, die zur Realisierung notwendig sind, sorgsam überprüft.

Ein weiterer Schwerpunkt ist auch, dass die Mütter lernen, ihr Ziel zu kommunizieren. Je konkreter ein Vorschlag kommuniziert wird, desto größer ist schließ-

lich die Chance, dass er auch umgesetzt werden kann. Besser als der vage Wunsch „Ich will Teilzeit arbeiten“ ist zum Beispiel der Vorschlag „Ich könnte mir vorstellen, das Alpha-Projekt in Teilzeit zu betreuen“. Beim Thema „Kommunikation verbessern“ setzt Eva-Maria Kraus auf das Simulationstraining „Klare Kommunikation“, das für die Luftfahrt entwickelt wurde, um die Crew eines Flugzeugs zu befähigen, durch eine professionelle Kommunikation verhaltenssensible Situationen zu meistern.

Dieses computergestützte Tool wird im „Mama-Canvas-Seminar“ eingesetzt, damit Mütter eine klare und effektive Kommunikation in der Familie und am Arbeitsplatz einüben können. Es handelt sich um ein Echtzeitszenario. Menschen erleben und optimieren ihr Verhalten unter erhöhtem Zeit- und Verantwortungsdruck.

## Simulationen helfen

Alles beginnt mit einem normalen Arbeitsalltag. Plötzlich treten Probleme auf. Die Teilnehmerinnen müssen nun in Teams zu je zwei bis vier Personen an die Arbeit. Das Szenario wird auf je zwei gegenüberstehenden Laptops dargestellt. Innerhalb eines Teams reden die Leute wie gewöhnlich direkt miteinander. Die Zeit läuft und die Konkurrenzteams gibt es auch noch. Durch dieses Szenario-Design „ergeben“ sich die Teilnehmerinnen in wenigen Minuten völlig frei ihren

Verhaltensmustern. Der Trainer kann dadurch sofort am Wesentlichen ansetzen. Für die Teilnehmer wird klar: Nur durch gutes Teamwork und effiziente Kommunikation ist das Problem lösbar. In einem Zyklus mit mehreren Durchläufen wird Verhalten optimiert.

„Aus neurowissenschaftlicher Sicht lernen wir am besten in emotionsgeladenen Situationen“, sagen die Macher des Simulationstrainings. „In der Simulation werden Emotionen erzeugt – durch den Wettbewerbscharakter, das Wecken des Spieltriebs und auch durch Spaß und Neugier.“ Erfahrungslernen und die Tatsache, dass man etwas selbst tun muss, führen laut Kraus zum effektivsten Lernen mit einer hohen Behaltensquote von bis zu 90 Prozent. Die Vorteile des Simulationstrainings:

- Es gibt im Prozess des Handelns ein unmittelbares Feedback, das besser wirkt als eine Rückmeldung nach Ablauf einer gewissen Frist.
- Die Konsequenzen des eigenen Handelns werden unmittelbar erlebt. Das Lernen wird effektiver.
- Eine Visualisierung von Wechselwirkungen durch den Computer ist möglich.
- Es gibt ein Learning by doing (aber ohne reale Konsequenzen).

Außerdem wurde in das Seminar noch ein „Antreiber-Test“ integriert. Mit ihm kann jede Teilnehmerin herausfinden, welche Elternbotschaften („Mach es allen recht!“ oder „Beeil Dich doch!“) heute noch einen stressauslösenden Einfluss auf sie haben und wie man sich von ihnen befreit. Die „Antreiber“ sind ein Modell für innere Muster, die unser Denken, Fühlen und Verhalten steuern. Sie entstehen im Kindesalter; im Grunde genommen sind sie die Stimme äußerer Autoritäten, deren Ansprüche und Erwartungen an uns wir so sehr verinnerlicht haben, dass sie irgendwann fester Bestandteil unseres Selbst werden.

Zum Seminar gehört auch, dass Entspannungstechniken trainiert werden. Und es gibt die Möglichkeit, nach dem Seminar mit Einzelcoaching an seinen Themen zu arbeiten. Außerdem bilden die Seminarteilnehmerinnen gerne Gruppen auf Facebook, um sich in regelmäßigen Treffen über ihre Entwicklung auszutauschen →

→ und sich gegenseitig zu unterstützen.

**Fazit:** „Mama Canvas“ sei ein Seminar-design, welches mit viel Wertschätzung Frauen zur Selbststeuerung befähige und gleichzeitig Unternehmen eine Möglichkeit böte, ein attraktiver Arbeitgeber zu werden, lobte die Jury des BDVT. Das Seminar habe mit einem stärkenorientierten, ganzheitlichen und systemisch ausgerichteten Ansatz überzeugt. Dass

Business-Tools in das Seminar integriert worden seien, gilt als wertvoll. Insbesondere die Simulationen böten Lerntransfer auf höchstem Niveau.

Eva-Maria Kraus arbeitete lange Jahre als Personalentwicklerin bei einem österreichischen Telekommunikationsanbieter, absolvierte eine Trainerausbildung beim Wirtschaftsförderungsinstitut der Wirtschaftskammer (WIFI Wien) und

ist heute mit ihrem Unternehmen „New-view“ ([www.newview.at](http://www.newview.at)) in Wien als Trainerin für Führungskräfte- und Persönlichkeitsentwicklung selbstständig.

Bei Youtube kann der Mitschnitt eines Vortrags betrachtet werden, den Kraus auf einem Frauenkongress zum Thema „Wiedereinstieg von Müttern“ hielt ([www.youtube.com/watch?v=Cpc5o24RuxI](http://www.youtube.com/watch?v=Cpc5o24RuxI)).

**Martin Pichler** ●

## „Frauen wünschen sich die Unterstützung des Arbeitgebers“

**Drei Fragen an ... Eva-Maria Kraus.** Sie trifft mit ihrem Konzept „Mama Canvas“ den Nerv der Zeit und wurde am 12. September 2018 vom BDVT mit „Gold“ (in der Kategorie „offenes Seminar“) und mit dem „Sonderpreis“ (für gesellschaftlichen Nutzen) ausgezeichnet.

### Wie kam es zu Ihrem Konzept „Mama Canvas“?

**Eva Maria Kraus:** Ich führte eine Reihe von Gesprächen mit Frauen, die zwischen 18 und 24 Monaten oder länger in der Elternzeit waren. Und es zeigte sich, dass selbst sogenannte Powerfrauen, die beruflich aktiv, erfolgreich und zielstrebig waren, sich plötzlich unsicher, ängstlich und subjektiv stärkenlos fühlten. Ebenso stellte sich heraus, dass den Unternehmen, mit denen ich über die Thematik sprach, oft effektive Maßnahmen fehlten, um Frauen zielgerichtet, wertschätzend und mit Business-Tools auf den Wiedereinstieg vorzubereiten. Sowohl von den Müttern als auch von Unternehmen habe ich also einen klaren Auftrag erhalten: Ein modernes Seminar zu konzipieren, das es allen Müttern ermöglicht, aktiv und vom eigenen Arbeitgeber unterstützt den Wiedereinstieg vorzubereiten – bezie-

hungsweise sich nach dem Wiedereinstieg in einer neuen Situation gut aufzustellen. Das Seminkonzept „Mama Canvas“ ist übrigens grundsätzlich so angelegt, dass es auch für Väter angewendet oder in gemischten Gruppen zum Einsatz kommen kann.

### Was bringt Ihr Seminar den Unternehmen?

**Kraus:** Viele Unternehmen wünschen sich, dass Frauen schnell wieder in das Unternehmen zurückkehren. Aber meist wird dabei vergessen, dass sich beide Seiten verändert haben: das Unternehmen und die Frauen. Frauen fühlen sich oft alleine gelassen. Das ist eine Herausforderung, der sich Frauen wie Arbeitgeber stellen müssen. Wenn das gelingt, sind beide Seiten Gewinner – auch das Unternehmen, weil es unter anderem als attraktiver Arbeitgeber erlebt wird und bei der Mitarbeiterbindung Vorteile erlangt.

### Was macht das Thema „Wiedereinstieg nach der Elternzeit“ so aktuell?

**Kraus:** Die Fakten sprechen hier eine ganz eindeutige Sprache. Frauen wünschen sich zum Wiedereinstieg ganz klar unterstützende Maßnahmen seitens des Arbeitgebers: Wiedereinstiegsmanagement ist in diesem Zusammenhang ein oft betontes Schlagwort (wie aus der aktuellen österreichischen Arbeiterkammer-Studie „Das hilft Frauen beim Wiedereinstieg“ von 2017 hervorgeht). Es gibt aus meiner Sicht genug Zahlen, die deutlich auf einen Handlungsbedarf hinweisen. Gleichzeitig gibt es nur unzureichende Seminarangebote, die einen persönlichen, stärkenorientierten, ganzheitlichen und systemisch orientierten Ansatz mit Business-Tools, übertragen auf den Wiedereinstieg und die damit verbundenen Herausforderungen, verfolgen.

**Interview: Adam Josef Engel** ●

Eva-Maria Kraus.  
Sie bekam nicht nur  
„Gold“, sondern auch  
den Sonderpreis.



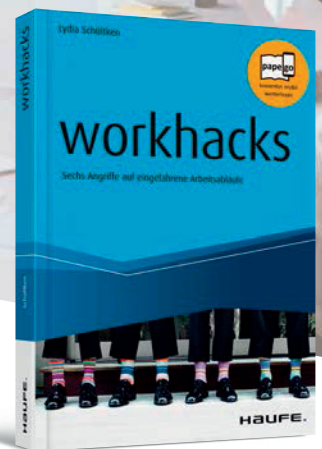
## ERFOLGSTIPPS FÜR IHRE KARRIERE



ISBN: 978-3-648-11712-5  
Buch: € 24,95 [D]



ISBN: 978-3-648-08651-3  
Buch: € 19,95 [D]



ISBN: 978-3-648-10424-8  
Buch: € 24,95 [D]

### DIE MACHT DES SELBSTBEWUSSTSEINS

Sie wollen selbstbewusst im Meeting den eigenen Standpunkt vertreten und den Vorgesetzten oder die Kollegen mit souveräner Ausstrahlung überzeugen? Erfahren Sie, wie Sie dieses Ideal erreichen – besonders dann, wenn Sie Selbstzweifel plagen!

- + 10 Tricks für besseres Kommunizieren
- + Psychologisch fundiert
- + Praktisches Selbstcoaching mit wirkungsvollen Übungen und Techniken

Jetzt versandkostenfrei bestellen:  
[www.haufe.de/fachbuch](http://www.haufe.de/fachbuch)  
0800 5050445 (Anruf kostenlos)  
oder in Ihrer Buchhandlung