
Sorgloser Wiedereinstieg nach Elternzeit

29. November 2018 von [Sabine Hockling](#)

Müttern beim Wiedereinstieg in die Arbeitswelt unter die Arme zu greifen, ist Eva-Maria Kraus ein besonderes Anliegen. Mit ihren „NewView Mum – Mama Canvas“ lernen Frauen, ihre Ziele neu zu definieren, Stärken und Antreiber auszuloten und mit voller Energie in die neue Situation zu starten.

Ein Gastbeitrag von Eva-Maria Kraus

Viele junge Mütter denken mit Bauchweh an ihren beruflichen Wiedereinstieg nach ihrer Elternzeit. Sie befürchten, dass ihnen am Arbeitsplatz Vorurteile entgegenschlagen, dass es ihnen nicht gelingen wird, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen. Auch die Sorge, fachlich nicht sofort wieder anschließen zu können, lässt Wiedereinsteiger oft nicht gut schlafen.

Besonders bei Frauen in Führungspositionen ist der Druck enorm, gleichermaßen als Chef und Mutter respektiert zu werden. Diese Versagensängste verursachen einen hohen emotionalen Stress und rauben Energie – zum Nachteil von Mitarbeiterin und Organisation. Erst wenn Mütter in Unternehmen von getriebenen zu treibenden Kräften werden, kann sich ihr volles Potenzial entfalten. Dabei hilft Unterstützung von außen – in Form des sogenannten Mama Canvas: Auf berufstätige Mütter zugeschnittene Businessstools und Methoden sorgen dafür, dass Frauen wieder energiegeladen durchstarten können.



© pexels
Vorbereitung ist dabei das A und O für einen selbstbewussten Wiedereinstieg.

Als erstes sollten Frauen ihre neue Situation bewusst annehmen: Sie sind nun eine berufstätige Mutter – nicht mehr und nicht weniger. Diese Klarheit ist der erste Schritt zur Weiterentwicklung. Zweite Wahrheit: Ein Kind verändert einen Menschen. Vielleicht hat auch das Unternehmen in Ihrer Abwesenheit einen Change durchgemacht. Vielleicht bewegt es sich auch nach wie vor auf bekannten Pfaden – während Ihr Alltag sich neu sortiert hat. So oder so: Durch Ihre neuen privaten Herausforderungen sind Sie gewachsen, Ihre Einstellung hat sich verändert und Sie verfolgen andere Ziele. Das ist auch gut so. Wandel ist überall. Sie müssen nur richtig damit umgehen.

Vorbereitung ist dabei das A und O für einen selbstbewussten Wiedereinstieg

Hinterfragen Sie Ihre Werte und definieren Sie Ihre neuen Antreiber. Überdenken Sie Ihre Zeit-Ressourcen und strukturieren Sie Ruhephasen. Mit Sicherheit entstehen Situationen, in denen Sie sich entscheiden müssen: Schreibe ich den Bericht zu Ende oder schaue ich wie versprochen die Kindergarten-Aufführung meines Sohnes an. Bin ich mit der Aufmerksamkeit bei meinem Kind oder beantworte ich nebenbei E-Mails? Bereiten Sie sich darauf vor – organisatorisch und emotional. Wie entscheiden Sie sich? Und wie lösen Sie das Problem praktisch? Wenn Sie vorher wissen, ob Dienstreise oder Kinderparty, haben Sie im Ernstfall keinen Konflikt.

Neue Werte bedeuten auch andere Stärken. Als berufstätige Mutter brauchen Sie daher ein Konzept, wie Sie diese ausarbeiten und nutzen. Nur wer weiß, was er gut kann, kann optimale Leistung bringen. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen sogar, dass Mütter besondere Fähigkeiten besitzen, die auch Managern gut zu Gesicht stehen. Befreien Sie sich also von Ihrem schlechten Gewissen. Wenn Sie jemand kritisieren will, wird er immer einen Grund finden. Lassen Sie sich hier nichts einreden – auch nicht von Ihnen selbst. Erlauben Sie sich, Ihre Prioritäten zu verändern. Ist Ihnen ein Projekt besonders wichtig, organisieren Sie eine Nachbarin, die das Kind von der Kita abholt. Hustet der Spross den ganzen Tag, ziehen Sie den Arztbesuch dem Meeting vor. Was hier so einfach klingt, soll betonen: Wer seine Prioritäten bewusst setzt und diesen folgt, verdient Respekt.

Der Mensch muss zur Aufgabe passen

Ihre Entscheidung dürfen Sie selbstbewusst nach außen vertreten – vor Chef, Team und Familie. Auch das können und sollten Mütter üben. Um sich auf emotionale Hürden vorzubereiten, hilft ein Simulationstraining für klare Kommunikation und Zielerreichung. Dieses Verfahren wurde ursprünglich für die Luftfahrt entwickelt. Mit diesem computergestützten Modell erfahren Teilnehmer innerhalb von wenigen Minuten, dass nur klare Kommunikation starke Auswirkungen auf das Ergebnis hat. Gleichzeitig lernen Sie, so zu kommunizieren, dass Sie Ihre Ziele erreichen können.

Vielleicht bemerken Sie in den ersten Wochen auch, dass Sie sich in Ihrer beruflichen Position gar nicht mehr wohlfühlen. Das ist kein Grund zur Sorge. Optimale Ergebnisse erzielt ein Unternehmen nur, wenn die richtige Person an der richtigen Stelle sitzt. Da Menschen sich verändern, kann es sein, dass Aufgaben nicht mehr entsprechen. Vielleicht haben Sie früher ein Team oder eine Abteilung geführt und sind dabei aufgeblüht, Nachwuchs zu schulen. Mit einer Familie im eigenen Heim fällt Ihnen das offene Ohr für Mitarbeiter inzwischen vielleicht schwerer und Sie bevorzugen Aufgaben in der Produktentwicklung. Waren Sie früher im Labor vertieft, genießen Sie nun vielmehr den Austausch mit Menschen. Eventuell fühlen Sie sich im Vertrieb oder Kundenservice wohler? Diese Stärke gilt es, zu erkennen und entsprechend einzusetzen. Denn nur wer in seinem Job Erfüllung findet und tut, was ihm wirklich entspricht, ist motiviert und engagiert.

Viele Mütter wünschen sich bei diesem Prozess mehr Unterstützung – sowohl von außen als auch von ihrem Arbeitgeber. Mit „NewView Mum – Mama Canvas“ gibt es ein bedarfsorientiertes Konzept, das Müttern beim Wiedereinstieg in die Arbeitswelt unter die Arme greift. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen, ihre Ziele neu zu definieren, Stärken und Antreiber auszuloten und mit voller Energie in die neue Situation zu starten. Damit Ängste und Sorgen beim Wiedereinstieg nach der Elternzeit endlich der Vergangenheit angehören!



Eva-Maria Kraus, Geschäftsführerin von NEWVIEW, hat ein Seminar entwickelt, das Unternehmen und Mitarbeiterinnen dabei unterstützt, den Wiedereinstieg nach der Elternzeit erfolgreich zu gestalten. Mithilfe verschiedener Businessstools bereitet sie so auf die Herausforderungen vor, die ein Wiedereinstieg nach längerer Elternzeit mit sich bringen kann.

Kategorie: Familie & Beruf

Schlagwörter: Elternzeit, Erfolg, Karriere, Vereinbarkeit Familie und Beruf

PASSEND ZUM THEMA



„SEID SICHTBAR UND TRAUT EUCH!“

Sabine Josch ist als Personaldirektorin seit gut sieben Jahren bei OTTO für über 4.000 Mitarbeiter verantwortlich. die Chefin sprach mit ihr über neue Arbeitsformen, Frauennetzwerke und neue Führungsrollen im Konzern. »