

# Multi- talent Mutter

Was Mütter leisten, ist mehr, als man für irgendeinen Job braucht. Und doch finden sie schwer von der Babypause zurück in die Karriere. Ein paar Tipps für den steinigen Weg.

TEXT: Gabi Weiss und Maria Kapeller

»Das Motto für den Wiedereinstieg: Ich mit anderen, nicht ich für andere.«

Sonja Zant  
Coach

Da war doch noch was. Da ist doch noch was. Da wird doch noch was sein. Ich bin doch emanzipiert. Ich hab doch studiert. Jetzt frage ich mich, wozu. Macht ein Job sexy? Oder eher Falten? Ich bin gern Mutter. Aber. Was kann ich sonst noch? Und vor allem: Wie bringe ich das alles unter einen Hut? Die innere Stimme beginnt leise, aber irgendwann ruft sie: Raus aus dem Windelkosmos! An die Arbeit, zurück zur Karriere!

Doch aus der Komfortzone auszusteigen ist gar nicht so einfach. Der Weg aus der geschützten Werkstätte zwischen Wiege und Wickeltisch hinaus in die raue Welt zwischen Kindergarten und Schreibtisch ist nicht leicht. Und voll mit Stolpersteinen aller Art. Zum Beispiel ändert sich das eigene Weltbild. Potenziale brechen auf, Horizonte verschieben, Werte verändern

sich. Mit Kind denkt man anders als ohne. Möglicherweise auch über den alten Job. Die Frage nach dem Sinn steht im Raum. Und nach dem Können. Das Selbstvertrauen ist ein flüchtiger Geselle und macht sich in der Babypause oft aus dem Staub. „Dabei können Frauen viel mehr als Innendekoration und Milch schäumen“, sagt Katrin Wilkens, Mutter dreier Töchter und erfolgreiche Journalistin. „Es geht in erster Linie gar nicht darum, wie man Familie und Beruf unter einen Hut bringt, sondern darum, welcher Hut einem am besten steht, also welcher Beruf einem am meisten liegt.“ Dabei spielt das Wörtchen „und“ eine wichtige Rolle: Welcher Job macht Spaß, vereint Talente und hat auch noch Chancen auf dem Markt?

Fragen wie diese kennt auch Sonja Zant, in deren Coach-Praxis sich auffällig viele

Mütter mit Sehnsucht nach Karriere tummeln. „Der Blickwinkel beim Wiedereinstieg ist wichtig“, sagt sie. „Nicht zuerst auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf schauen, sondern zuerst auf das, was man gerne machen möchte.“ Um das herauszufinden, gibt es unterschiedliche Methoden.

**JOBIDEE IN EINEM TAG.** Katrin Wilkens hat zusammen mit Miriam Collée das Unternehmen „I.do“ gegründet. Im Japanischen steht I-do für Veränderung und Reise. Das Konzept ist spannend, das Versprechen groß: „Wir finden den maßgeschneiderten Job an einem Tag.“ Wilkens und Collée gehen dabei nach keinerlei Raster vor, sie nähern sich den Frauen interessiert, nehmen die Biografien unter die Lupe, fragen Löcher in den Bauch. Und lassen nicht locker, bis die Jobidee klar auf



Die beste Art, sich dem nächsten Karriereschritt zu nähern, ist die spielerische.

dem Tisch liegt. „Das ist anstrengend in dem Sinne, dass man einen ganzen Tag lang über sich redet und den Blick auf sich lenkt. Ohne Pause, ohne Abschweifungen“, sagt Wilkens. Die beiden machen das sehr geschickt, lösen Widerstände auf konstruktive Art, hinterfragen kritisch, aber immer in einer Melodie der Wertschätzung.

**ZWISCHEN-ZIELE.** Sonja Zant hat sich darauf spezialisiert, mit einem spielerischen Zugang den nächsten Karriereschritt aufzuspüren. Matroschkas ist das Zauberwort. In einer Matroschka stecken neun weitere, jede steht für eine Eigenschaft, ein Talent, eine Rolle. Sie werden bewusst, greifbar, sichtbar. „Es geht auch darum, den Wiedereinstieg nicht nur rational zu betrachten, auch wenn das ebenso notwendig ist. Wir sprechen Szenarien durch, probieren das neue Leben spielerisch aus. Das ist lustig und wirkt enorm.“

Die Erkenntnis, dass es auf diesem Weg auch Zwischenziele geben muss, ist unge-

*»Man muss nicht für eine Idee brennen. Man hantelt sich am Interesse und der Marktlage entlang.«*

**Sonja Zant**  
Coach

heuer wichtig und nimmt den Druck. Denn sie kickt einen der Stolpersteine an den Rand, den sich Frauen eigenhändig und geradezu liebevoll in den Weg legen: von sich selbst immer mehr zu verlangen als nötig, und das auch noch schneller. „Ein Zwischenziel kann sein, sich entwickeln zu dürfen, Gefühle anzupassen“, sagt Zant. Es sei zielführender, sich bei der Jobfrage an seinen Interessen und der Marktlage entlangzuhanteln, als für eine Idee zu brennen. Für etwas Feuer und Flamme zu

sein, kommt später. Außerdem: Brennen birgt die Gefahr des Ver-Brennens. Da legt Wilkens jedem Familien-Organisations-Muffinback-Kindergarten-und-Schnupfen-Tier die Frage nahe: „Passt es in meine derzeitige Lebenssituation, dass ich für etwas beruflich ver-brenne?“

**PANNEN-HILFE.** Seinen Weg Schritt für Schritt zu gehen, unbeirrt weiterzumachen und sich weder von kleinen noch von gemeinen Pannen abhalten zu lassen – das schafft man nicht ganz allein. Dafür braucht man Unterstützung. Von allen Seiten. Ein wasserdichtes Betreuungsnetzwerk, damit man sich freispielen kann, hat dabei Priorität. Das muss gut geknüpft und sicher sein. Erkrankt ein Kind und die Oma, Nachbarin, Freundin fällt aus oder ist überfordert, wird es brenzlig. Alleinerziehend, selbstständig und zufrieden, das ist in Mamas Welt nicht selbstverständlich.

Bei Susanne Singer klappt es. Ein Geheimnis gibt es nicht, aber zwei aus-

Wenn Dein Tag plötzlich keinen Feierabend mehr hat, Deine Gedanken ständig um Dein Baby kreisen und Du im Windel-Wechsel-Marathon gewinnen kannst, dann bist Du mit Leib und Seele **Mama**.

Weißt Du was? Das ist ganz schön toll.

Wir von NUK haben großen Respekt vor dem, was Du tust. Und speziell für DICH MOM's Daily entwickelt:

Er vitalisiert Dich, wenn der Wahnsinn mal wieder überhandnimmt.

MOM's Daily ist kein Zaubertrank. **6**

Aber die richtige Unterstützung für starke Mütter. Denn genau das bist Du:

eine echt starke Mutter.



**NUK**

**MOM'S Daily**

Das erste Getränk für starke Mütter.

Gesund und munter mit 7 Vitaminen und 3 Mineralien.

ErFahre mehr auf [nuk.de/moms-daily](http://nuk.de/moms-daily)



Mit Vitamin B6, B12, C, B5, B3, B9 und Biotin sowie Magnesium, Calcium und Zink. Vitamin B6, B12, C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Magnesium, Folsäure und Vitamin C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B6, B12, C und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

## BLICK INS NETZ

- > Job in einem Tag:  
[www.i-do-hamburg.de](http://www.i-do-hamburg.de)
- > Frauenwirtschaftswunder:  
[www.sonjazant.at](http://www.sonjazant.at)
- > Eltern im Job:  
[www.familienfreundlichsterbetrieb.at](http://www.familienfreundlichsterbetrieb.at)  
[www.dm-drogeriemarkt.at](http://www.dm-drogeriemarkt.at)

schlaggebende Faktoren: ein solides Netzwerk aus Familie und Freunden und bewusst gesetzte Prioritäten. „Man sollte auch einmal mit dem zufrieden sein, was man hat“, sagt die Rechtsanwältin mit eigener Kanzlei. Konkret heißt das: Sie arbeitet zwar Vollzeit, aber nicht darüber hinaus, wie in der Branche durchaus üblich. Lieber verbringt sie Zeit mit ihrem Sohn, gerade jetzt, wo er zur Schule geht. Für die Oberösterreicherin ist es wichtig, selbst über ihr Leben entscheiden zu können. „Solange ich diese Entscheidungsfreiheit habe, geht es mir gut.“ Innere Zerrissenheit oder Perfektionismus lässt sie gar nicht aufkommen. „Ich nehme in Kauf, keinen perfekten Haushalt zu haben.“

Marketing-Mitarbeiterin Elisabeth Radner ist heute wieder fünf Stunden pro Woche in ihrem alten Job tätig. Sohn Elias geht in den Kindergarten, Tochter Livia ist noch bis Oktober daheim. „Meistens arbeite ich vom Büro aus, räumliche Trennung ist gut, wichtige Dinge erledige ich abends von daheim“, erzählt die 36-Jährige. Sie rät, wo es möglich ist, zu Homeoffice und dazu, sich genügend Zeit für die Wahl der Krabbelgruppe zu nehmen, weil das Gefühl zu hundert Prozent passen müsse. „Nur wenn Sympathie und Chemie stimmen, ist man bereit, sein Kind dort abzugeben und mit einem guten Gefühl zur Arbeit zu gehen.“

**UNTERNEHMEN FAMILIE.** Flexibilität steht hoch im Kurs. Nicht nur bei den Frauen. Auch Firmen sind da wichtige Partner. Als Unternehmen mit 97 Prozent Frauenanteil achtet dm drogerie markt auf immer noch bessere Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. „Für Mütter und Väter, vor allem Karenzrückkehrer, bieten wir den Workshop ‚Eltern im Job‘ an. Hier geht es um Themen wie: schlechtes Gewissen ablegen, auf meine Gesundheit achten, Zeit für mich finden, Zeit für den Partner, Haushaltsmanagement und so weiter. Dabei macht man Atem- und Entspannungsübungen, lernt Abgrenzungsstrategien und mit Herausforderungen gut umzugehen“, erklärt dm Geschäftsführerin Petra Mathi-Kogelnik die familienfreundliche Strategie des Unternehmens. „Die flexible Wahl der Arbeitszeit und eine große Anzahl



Buch-Tipps und weitere unterstützende Angebote: [meindm.at/activebeauty](http://meindm.at/activebeauty)



Man kann nicht früh genug anfangen, sich um später zu kümmern.



an Teilzeit-Arbeitsmöglichkeiten sind schon seit vielen Jahren Teil unserer Kultur.“

**HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN.** Sich ständig Neuem zu stellen ist für Angelika Lörincz zum Alltag geworden. Die zweifache Mama aus Salzburg arbeitet zwölf Stunden pro Woche in der Personalabteilung eines Unternehmens und näht nebenberuflich auf Auftrag Accessoires für Mama und Kind. Das Nähen ist Hobby und Ausgleich zugleich. Sie rät jeder Frau dazu, sich Liebleshobby oder Liebessport zu bewahren und Zeit für sich einzuplanen.

Zeit ist auch für Elisabeth Radner mehr als ein Wort. Um in Balance zu bleiben und die Psyche stabil zu halten, sind ihr bewusste Auszeiten immens wichtig. Und seien sie noch so klein. Eine Viertelstunde einen Kaffee trinken, Zeitung lesen, abends Freundinnen treffen, ein Bad nehmen. Alles ganz im Sinn von Coach Sonja Zant: „Ich mit anderen, nicht ich für andere. Das ist das Motto für den Wiedereinstieg. Dann ist auch für das Ich noch Platz.“ —

Mit diesem Arbeitsheft zum Wiedereinstieg: [www.ams.at/\\_docs/001\\_so\\_gelinkt\\_/\\_ihr\\_beruflicher\\_wiedereinstieg.pdf](http://www.ams.at/_docs/001_so_gelinkt_/_ihr_beruflicher_wiedereinstieg.pdf)



LOREM IPSUM  
GESUNDER SCHUTZ  
GESUNDE HAUT



## Die Pflegespezialisten ohne Aluminiumsalze

- sebamed FOR MEN DEO sensitive Roll-On
- sebamed BALSAM DEO sensitive Aerosol
- sebamed FRISCHE DEO FRISCH Spray

Alle sebamed Deos pflegen besonders hautverträglich ohne Aluminiumsalze mit dem pH-Wert 5,5.

Dermatologisch-klinisch getestet.  
[www.sebamed.at](http://www.sebamed.at)



Service-Partner  
für gesunde Haut



**seba med**

Wissenschaft für gesunde Haut.