

# Moderne Heldinnen

## Kind und Karriere unter einem Hut

Nach der Geburt eines oder mehrerer Kinder tun sich viele Frauen schwer, wieder ins Berufsleben einzusteigen. Redakteurin Katja Köszler sprach mit Coach Regina Först über Chancen und Möglichkeiten berufstätiger Mütter und ihrer Arbeitgeber.



### **Frau Först, gibt es nach einer Baby-Auszeit den perfekten Zeitpunkt zum Wiedereinstieg in den Job?**

Es gibt aus meiner Sicht den individuell perfekten Zeitpunkt. Jedes Kind, jede Frau, jedes Schicksal ist anders. Für Mütter ist es wichtig zu wissen, dass ihre Kinder in liebevoller Obhut sind, während sie arbeiten. Wenn das sichergestellt ist, können Mütter leichter loslassen und sich der Arbeit mit Freude widmen. Ist die Mutter glücklich, überträgt sich das auf das Kind. Darum muss jede Mutter den Zeitpunkt selbst entscheiden. Wichtig ist, dass sie auf sich hört und nicht auf das, was andere sagen.

### **Mütter tun sich häufig schwer mit dem Wiedereinstieg. Wie macht man sich diesen Schritt leichter?**

Es liegt oft am mangelnden Selbstwertgefühl. In meinen Coachings erlebe ich immer wieder, dass Frauen sich selbst klein machen und im Vergleich zu Berufstätigen minderwertig fühlen. Das Gegenteil ist der Fall! Was gibt es Wichtigeres, als Kinder selbstbewusst in die Welt zu begleiten?! Es kommt auf die Sicht der Dinge an. Wer sich und seiner Arbeit keinen Wert beimisst, wird auch nicht als wertvoll empfinden, was er tut. Ich erlebe immer wieder, wie ein Paradigmenwechsel die Ausstrahlung eines Menschen verändert. Wenn Sie glauben, dass es funktioniert, dann funktioniert es auch. Das klingt so leicht? Es ist so leicht!

### **Berufstätige Frauen werden schon mal als Rabenmütter abgestempelt. Wie geht man mit sowas um?**

Mit einem charmanten Lächeln ignorieren! Jeder kann seine Meinung haben, folgen müssen wir ihr nicht. Wichtig ist, auf sein eigenes Gefühl zu hören, sich gut mit der Familie abzusprechen und dann die gesteckten Ziele umzusetzen.

## Erfolgsfaktor Menschlichkeit

Regina Först ([www.people-foerst.de](http://www.people-foerst.de)) begleitet als Trainer und Coach seit über 20 Jahren Menschen auf ihrem Weg zu persönlichem und unternehmerischem Erfolg. Ihr Motto: „People Först!“ So lautet auch der Untertitel ihres neuen Buches „Die sieben Business-Gebote“, in dem sie aus verschiedenen Perspektiven aufzeigt, wie ein Unternehmen durch mehr Menschlichkeit auch mehr Wirtschaftlichkeit erzielt. Zu bestellen ist es im Ki SHOP, Art.-Nr. 6710028 (mehr dazu auf S. 87 dieser Ausgabe).



### **Teilzeitstellen sind bei Müttern begehrt, aber oft rar. Warum?**

Viele Arbeitgeber haben immer noch nicht verstanden, welche engagierte Arbeitnehmer Mütter sind. Durch den Fachkräftemangel wird sich das sicher ändern. Gerade arbeitende Mütter sind doch die wahren Helden. Meist verkaufen sie sich unter Wert. Mein Tipp: Treten Sie selbstbewusst und authentisch auf. Der Arbeitgeber braucht das Gefühl, dass Sie sich zuverlässig einbringen.

### **Arbeitgeber fürchten oft, dass Mütter nicht recht bei der Sache sind. Wie kann man diesen Vorbehalten begegnen?**

Vorurteile, die wir kennen, lassen sich auch gut entkräften. Ich würde dem Arbeitgeber klar machen, dass ich seine Bedenken verstehe, und sie aus dem Weg räumen. Es ist wichtig, dass arbeitende Mütter ein zuverlässiges „Back-Office“ haben. Sie erleben den Job meist als wunderbare Ergänzung zum Muttersein und sind darum sehr engagiert. Das gilt es zum Ausdruck zu bringen.

### **Was haben Mütter Arbeitgebern zu bieten?**

Wo soll ich anfangen? Sie sind meist Organisationstalente, arbeiten schnell und effektiv, können viele

Dinge auf einmal tun und sind sehr belastbar. Gerade weil die Arbeit ein Ausgleich zum Mutterdasein ist, gehen sie meist in der Rolle auf.

### **Sie selbst haben als Mutter eine beachtliche Karriere hingelegt. Wie haben Sie das gemacht?**

Danke! Das Geheimnis ist, auf sich und seine Instinkte zu hören. Meine Kinder wissen, dass sie immer an erster Stelle stehen. Eine gute Mutter ist nicht eine anwesende Mutter, sondern eine, die mit Hingabe da ist, wenn sie da ist. Muttersein heißt ja nicht Selbstaufgabe. Ich möchte, dass meine Kinder erleben, wie wichtig es für Menschen ist, ihrer Bestimmung zu folgen. So erleben sie mich als liebende Mutter und beruflich wie sozial engagierte Frau.

### **Mutter und Karrierefrau ist also kein Widerspruch in sich?**

Nein, das gehört zusammen. Eine gute Mutter zu sein, ist schon eine Karriere für sich. Dazu noch ein erfüllender Job – wunderbar. Wichtig ist, dass Mütter bei der Arbeit nicht immer an die Kinder und bei den Kindern nicht immer an den Job denken. Im Augenblick sein und das, was man gerade tut, mit Freude tun – das ist das Rezept für ein glückliches Leben! ■