

# Coaching-Konzept: Familien- und Berufskarriere

**Beruf und Familie als bewusste Laufbahnentscheidung**

**Uster, 3. September 2009**

---

Dr. phil. Marianne Breu  
Pfäffikerstrasse 6b · CH-8610 Uster  
Mobile 079 227 57 15  
[mb@mariannebreu.ch](mailto:mb@mariannebreu.ch) · [www.mariannebreu.ch](http://www.mariannebreu.ch)

## Inhaltsverzeichnis

1. Weshalb mich dieses Thema beschäftigt.....	1
2. Weshalb wurde Beruf und Familie zum Problem? .....	2
2.1. Hohe Ansprüche und viele Veränderungen .....	2
2.1.1. Die Mutter-, Vater- und Elternrolle.....	2
2.1.2. Wandel der Familie.....	3
2.1.3. Berufswelt.....	3
2.2. Wer hat ein Vereinbarkeitsproblem .....	3
3. Es braucht persönliche Unterstützung .....	4
3.1. Was es schon gibt .....	4
3.2. Was es noch nicht gibt: Laufbahn-Coaching „Familien- und Berufskarriere“ .....	5
3.2.1. Was heisst Berufskarriere? .....	6
3.2.2. Was heisst Familienkarriere? .....	6
4. Materialien.....	6

### 1. Weshalb mich dieses Thema beschäftigt

Als ich anfangs 90er Jahre mein Phil I Studium in Pädagogik, Soziologie und Angewandter Psychologie begann, ging das mit einem Emanzipationsschub einher. Ich wurde insbesondere durch die weiblichen Dozentinnen für Frauenfragen sensibilisiert. Niemand durfte sich mehr erlauben, nur die männliche Schreibweise zu verwenden. Das war jedoch nicht mein einziges Aha-Erlebnis. Vielmehr lernte ich, Frau kann, soll und will es heute beruflich zu etwas bringen. Ich begann mich für die Emanzipation der Frau und für neue Rollenmodelle zu interessieren. Eine Arbeit, die ich zu dieser Zeit schrieb, hatte den Titel: „Partnerwahl und Karriere“. In meiner beruflichen Tätigkeit, die ich immer parallel ausübte, hatte ich ähnliche Schlüsselerlebnisse. Jahrelang war ich aktives Mitglied bei einem Frauennetzwerk, das sich für die Karriere von Frauen stark macht. Besonders prägend waren zwei weibliche Führungskräfte, die mich zwar gefördert haben, für mich aber keine guten Vorbilder abgaben. Als Gleichstellungsbeauftragte bei der Schweizer Rück habe ich mich mit betrieblicher Frauenförderung befasst und z.B. den Childcare Service<sup>1</sup> mit ins Leben gerufen. Seit ich selber Mutter bin, suche ich nach der besten Lösung von Beruf und Familie. Ich habe sie nicht gleich gefunden, das war vielmehr ein mühsamer Weg. Es gab Unterbrüche und Neuanfänge und jede Menge Zweifel. Ich habe mich immer wieder gefragt, wie man das eigentlich gut machen kann. Wie sieht die Lösung für mein Vereinbarkeitsproblem aus?

Ich habe zahlreiche Vorträge besucht, einiges zum Thema gelesen und mich ebenso intensiv mit Frauen und Männern in ähnlichen Situationen ausgetauscht. Für mich ist und bleibt es ein sehr wichtiges Thema, für das es keine einfachen Lösungen gibt. Es gibt zwar Modelle, die viele Familien gewählt haben und zu unserer Zeit passen. Zu wissen, wie Frau das heute macht, hat mir persönlich jedoch nicht viel geholfen. Je länger ich mich mit dem Thema auseinandersetzte, um so klarer wurde mir, dass es nur individuell richtige und passende Lösungen gibt. Deswegen hat Vereinbarkeit mit persönlichen Laufbahnentscheidungen und mit dem eigenen Lebensstil zu tun. Ich bin überzeugt, dass es dazu individuelle Beratung braucht und genau das wollte ich anbieten. Die Ausbildung zum Laufbahn-Coach war exakt das, was ich dazu noch benötigte.

Ich habe viel Zeit und Geld in die eigene Karriereplanung und –entwicklung investiert und habe diesbezüglich auch Unterstützung bekommen bzw. geholt (z.B. in Weiterbildungen, firmeninternen Kursen etc.). Wie man aber eine Familienkarriere plant und entwickelt, darüber habe ich mir wesentlich weniger Gedanken gemacht. Das geht vielen Menschen so. Man gründet erstaunlich naiv eine Familie,

---

<sup>1</sup> Eine Initiative mit dem Ziel, Kinderbetreuungsplätze für Berufstätige zu organisieren. Vgl. [www.childcare.ch](http://www.childcare.ch)

von der viele behaupten, sie wäre das Wichtigste, das was wirklich zählt im Leben. Braucht es dann konsequenterweise nicht einen bewussteren Umgang mit Beziehungen und mit Familie? Ich möchte dazu anregen, sich konstruktive Gedanken zur eigenen Familien- oder Beziehungskarriere zu machen. Mein Ziel ist, die private Situation mindestens gleich aktiv zu gestalten und ihr die gleiche Beachtung zu schenken, wie der beruflichen Karriere. Denn beides sind entwicklungsrelevante Themen, die sich nicht rückgängig machen lassen. Das Zauberwort dazu heisst „Integration“, was soviel heisst wie „Wiederherstellung einer Einheit“ oder „Einbeziehung und Eingliederung in ein grösseres Ganzes“<sup>2</sup>, nämlich unser Leben. Denn beides gehört zu unserem Leben, weder der eine noch der andere Teil soll abgespalten sein.

Meine Hauptanliegen sind:

- Individuelle Lösung statt Patentrezepte
- Integration von Beruf und Familie statt Vereinbarkeitsproblem
- Gleichbehandlung von Familien- und Berufskarriere

## 2. Weshalb wurde Beruf und Familie zum Problem?

Bevor ich mein konkretes Angebot vorstelle, möchte ich einen Blick auf die Geschehnisse in der Gesellschaft werfen. Wie sieht die Welt da draussen aus und welche Sorgen plagen meine künftigen Coachees? Ich beschreibe zunächst gesellschaftliche Veränderungen in Familie und Beruf, die der Grund für unser anspruchsvolles Leben sind. Daraus wird das Vereinbarkeitsproblem, dem ich mich annehme, verständlich.

### 2.1. Hohe Ansprüche und viele Veränderungen

#### 2.1.1. Die Mutter-, Vater- und Elternrolle

Unser Verhalten wird geprägt von Rollenbildern, die wir verinnerlicht haben. Insbesondere das Rollenbild der „guten Mutter“ ist in unseren Köpfen stark verankert. Es gibt in unserer Gesellschaft sehr viele Erwartungen an sie und ganz gut kennen wir auch das Negativbild dazu, die Rabenmutter. Eine berufstätige Mutter wird schnell letzterem zugeordnet, vor allem wenn irgend etwas im Zusammenhang mit Kind oder Haushalt nicht optimal läuft. Diesen Bildern und Vorurteilen können wir uns kaum entziehen, wir können sie uns jedoch bewusst machen und sie hinterfragen. Denn aus solchen Bildern entstehen hohe, überfrachtete Ansprüche, meistens zunächst an uns selbst.

Die Männer kümmern sich heute mehr um ihre Familie als jemals zuvor. Der Trend zur neuen Väterlichkeit ist spürbar. Väter wollen heute gute Väter sein und eine Rolle im Leben ihrer Kinder spielen, die sich nicht nur auf den Ernährer bzw. Geldgeber beschränkt. Das sind sehr positive Entwicklungen, die aber zu mehr Koordinationsaufwand zwischen Eltern führen. Unser Zusammenleben wird dadurch zunächst nicht einfacher, sondern komplexer. Ausserdem haben auch die neuen Väter häufig Schwierigkeiten mit ihrer Rolle. Sie sind verunsichert oder stecken in einer Identitätskrise, denn sie büssen groteskerweise an Attraktivität ein, wenn sie die Ernährerrolle zugunsten der Kinderbetreuung etwas vernachlässigen.

Die Kindererziehung war noch die so anspruchsvoll wie heute. Kinderkriegen ist mehrheitlich eine bewusste Entscheidung und daher investieren Eltern alles in das Projekt „Kind“ und setzen sich und das Kind unter einen beträchtlichen Erfolgsdruck. Das nimmt zuweilen bizarre Formen an. Erziehungskurse und –ratgeber boomen, Kinder werden in Frühförderungsprogramme gesteckt und bekommen nur die besten Kleider, pädagogisch wertvolle Spielsachen und Kindermöbel und werden gesund und vollwertig ernährt. Autoritäre Erziehung ist unglaubwürdig und antiautoritäre hat versagt. Deshalb pflegt man heute einen Erziehungsstil, der auf Beziehung zum Kind aufbaut. Das ist an sich sehr positiv, allerdings aber auch aufwändig und zeitintensiv. Wir alle wollen gute Mütter und Väter sein und nur das Beste für unsere Kinder. Dabei vergisst man manchmal, dass Kinder nicht perfekte, sondern glückliche Eltern brauchen.

Als Gegenpool dazu kennen wir auch die gravierenden Auswirkungen von vernachlässigten oder wohlstandverwehrten Kindern, die allzu oft alleine gelassen werden. Bis zu 75% der Mütter von

---

<sup>2</sup> Nach Duden

Schulkindern in deutschsprachigen Ländern gehen heute einer Erwerbstätigkeit nach und leider sind 40% dieser Kinder nicht ausreichend betreut.<sup>3</sup>

### 2.1.2. Wandel der Familie

Wenn wir von Familie sprechen, müssen wir zunächst wissen, wie diese heute und in Zukunft aussehen. Viele von uns sind in Familien mit traditioneller Rollenverteilung gross geworden. Der Mann arbeitet ausser Haus und verdient den Unterhalt für die Familie, die Frau erledigt die Haushaltsarbeit und ist für die Erziehung der Kinder zuständig. Die Eltern leben mit ihren Kindern im selben Haushalt. Dieses traditionelle Familienmodell hat zwar nicht ausgedient, in der Schweiz leben 28% der Familien dieses Modell<sup>4</sup>. Es sind aber zusätzliche Familienformen entstanden, die immer wichtiger werden. Aufgrund der hohen Scheidungsraten hat die Zahl der Fortsetzungs- oder Patchworkfamilien sowie der Einelternfamilien zugenommen. Ein neueres Phänomen sind ausserdem Homo-Ehen, in welchen auch Kinder dazu gehören.

Das hat Folgen für unser Zusammenleben. Familienmitglieder teilen nur partiell eine gemeinsame Familie miteinander. Möglicherweise gehört für jedes Mitglied eine andere Kombination von Personen zur Familie. Es gibt soziale und biologische Eltern und Grosseltern, die unterschiedliche Bedeutung haben können. Die Relevanz der biologischen Eltern- und Verwandtschaft nimmt ab, wir suchen uns vermehrt auch sogenannte Wahlverwandtschaften. Bei Fortsetzungsfamilien vollzieht sich eine Trennung zwischen Eltern- und Partnerschaft. Obwohl man kein Paar mehr ist, bleibt man lebenslänglich Eltern vom gleichen Kind und muss einen Weg finden, die Elternschaft gemeinsam fortzusetzen. Fortsetzungsfamilien existieren aber nur so lange, wie sie von allen Beteiligten gewollt und gemacht werden. Damit geht ein hoher koordinativer und organisatorischer Aufwand für Besuche, gemeinsame Ferien etc. einher. Familie ist ein Ergebnis von Tätigkeit, Kommunikation, Entscheidungen und Wechselseitigkeit geworden und ist oftmals mit einem enormen Aufwand an Zeit und Energie verbunden.

Familiale Lebensformen aber auch das Verständnis von Familie hat sich vervielfältigt. Was wir als Familie (mit oder ohne Kind, Homo- oder Heterosexuell, verheiratet oder nicht) bezeichnen, ist nicht mehr durch Konventionen und Normen (Kinder aufziehen, gemeinsamer Haushalt) vorgegeben. Familie wird vielmehr als Lebensform gewählt, weil man nur darin existentielle und emotionale Qualitäten wie Geborgenheit, Vertrautheit, Helfen und Zuhören für sich realisieren kann.

### 2.1.3. Berufswelt

Eine ähnliche Situation haben wir im Berufsalltag. Es gibt sehr viele Möglichkeiten von Arbeitsverhältnissen, die mehr oder weniger stark an den Kern eines Unternehmens gebunden sind. Der Beruf wird insgesamt weniger verlässlich und hat als alleinige Lebensperspektive an Attraktivität eingebüsst, denn es gibt kaum mehr Lebensstellen. Die Erwerbsbiographien von Frauen waren schon immer geprägt durch Unterbrüche. Nun trifft dies auch für Männer vermehrt zu. Die Gründe sind weniger in der Familienplanung, als in den rasanten Veränderungen der Berufswelt sowie in der Wirtschaftskrise zu suchen. Der Druck in der Arbeitswelt hat zugenommen. Die Arbeit soll in immer kürzerer Zeit verrichtet werden uns ausserdem sind Mobilität sowie Flexibilität gefordert.

Das Bild der erfolgreichen Berufsfrau ist zwar noch nicht so alt, wie dasjenige der guten Mutter, sie wirkt sich aber ähnlich aus. Denn auch im Beruf haben wir es nicht selten mit überhöhten Ansprüchen zu tun. Es werden sehr hohe Erwartungen in Frauen gesetzt. Sie sind in den Führungsetagen immer noch untervertreten. Wer wird es hier schon wagen, eine hoffnungsvolle Laufbahn zu unterbrechen und die Erwartungen zu enttäuschen?

## 2.2. Wer hat ein Vereinbarkeitsproblem

Fassen wir das bisher gesagte kurz zusammen. Wir stecken mitten in gewaltigen gesellschaftlichen Veränderungen, die sowohl unser Zusammenleben wie unser Arbeiten betreffen. Das Privat- wie das Berufsleben ist keine verlässliche Konstante mehr. Es liegt auf der Hand, dass Unsicherheiten, Entscheidungsschwierigkeiten und Konflikte unausweichlich sind. Das Vereinbarkeitsproblem ist kein klassisches Frauenproblem mehr, sondern wird zunehmend auch zum Männerproblem. Viele von uns

---

<sup>3</sup> Largo und Beglinger, 2009

<sup>4</sup> Vgl. Maihöfer, 2008

sind gezwungen, sich immer wieder mit der eigenen Lebensgestaltung auseinanderzusetzen. Die skizzierten Entwicklungen sind keine Zukunftsszenarien, sondern bereits heute Realität. So gesehen, finde ich es fast erstaunlich, wenn jemand kein Vereinbarkeitsproblem kennt.

Vor allem schwierig wird es für Menschen mit hohen Ansprüchen an eine berufliche Karriere und ebenso hohen Ansprüchen an die Elternschaft. Beides lässt sich beliebig ausdehnen und hat die Tendenz, uns zu vereinnahmen. Arbeit und Privatleben sind oft örtlich und vor allem inhaltlich weit voneinander entfernt. Es ist beispielsweise in den meisten Fällen undenkbar, sein Kind zur Arbeit mitzunehmen. Die beiden Welten sind getrennt. Wir sprechen daher vom „Spagat“ zwischen Beruf und Familie. Hier gibt es, wie Iris Radisch<sup>5</sup> es geschrieben hat, gar nichts mehr zu vereinbaren. Da gibt es nur etwas zu addieren. Nämlich zum übervollen Berufpensum kommt ein ebenso ausuferndes Familienpensum dazu. Entweder bleibt der Anspruch, am alltäglichen Leben der eigenen Kinder Anteil zu haben und sie nicht einfach wegzudelegieren, unerfüllt. Oder man wird nicht ganz so viel im Beruf erreichen, wie man eigentlich wollte und könnte, kann seine Fähigkeiten nicht voll und ganz umsetzen und bleibt hinter den eigenen beruflichen Ambitionen zurück. Iris Radisch drückt das so aus:

*„Das Leid all derer, die es sich in diesen Zeiten nicht zutrauen, eine Familie zu gründen, die Er-schöpfung derer, die es gegen alle Widerstände versuchen, die Trauer derer, die daran ge-scheitert sind, verlangen eine Antwort.“<sup>6</sup>*

Das Leiden lässt sich auch in Zahlen ausdrücken. Unsere Bevölkerung schrumpft und ist überaltert. 50% der in der Schweiz geschlossenen Ehen werden geschieden. Eine Schweizer Frau bringt im Durchschnitt noch 1.4 Kinder zur Welt. Ohne die kinderreichen Migrationsfamilien wäre diese Zahl noch viel kleiner. Akademikerinnen tun sich nicht nur besonders schwer mit der Familiengründung - 40% bleiben kinderlos - sie sind auch die „Heiratsverliererinnen“ unserer Zeit. *„Die interessantesten, beruflich engagiertesten, erfolgreichsten Frauen sind in der Regel die einsamsten“<sup>7</sup>*. Es geht hier bei weitem nicht nur um eine individuelle, innerfamiliäre Angelegenheit, sondern um eine gesellschaftliche Zeitbombe mit besorgniserregendem Ausmass, die sowohl Vertreter aus Politik wie Wirtschaft zu entschärfen versuchen.

### 3. Es braucht persönliche Unterstützung

Ich gehe davon aus, dass die Vereinbarkeit zu einem zentralen Thema der Lebensgestaltung für Frauen und Männer wird. Abgesehen von gesellschaftspolitischen Massnahmen und einem Umdenken in der Arbeitswelt, braucht es auch persönliche, auf den Einzelfall abgestimmte Beratung bzw. Coaching. Denn die Menschen brauchen neue Kompetenzen, um mit der beschriebenen Situation umzugehen. Vor allem ein hohes Mass an kommunikativer Aushandlungskompetenz, die Souveränität Unsicherheit auszuhalten, eine grosse psychische Flexibilität und eine gewisse Risikobereitschaft. Mit einem Coaching lassen sich nicht alle diese Kompetenzen entwickeln, es wirkt aber in diese Richtung.

Dass es für einige Fragen und Probleme keine schnelle Lösung, vielleicht auch gar keine gibt, bin ich mir bewusst. Es gibt tatsächlich viel zu verlieren, aber auch viel zu gewinnen. Neue Arrangements müssen erprobt werden, einige werden scheitern. Ich bin aber überzeugt, man lebt zufriedener, wenn man etwas wagt und sich bewusst für oder gegen etwas entscheiden kann.

#### 3.1. Was es schon gibt

Es gibt sehr viele Angebote, die sich aus unterschiedlichem Blickwinkel mit der Thematik Beruf und Familie befassen. Dies hat mich anfänglich demotiviert. Es beweist aber auch die Dringlichkeit des Problems und hat den Vorteil, dass ich nicht alles neu erfinden muss. Nachfolgend die wichtigsten bestehenden Angebote:

- Beratungsstelle UND: Eine Fachstelle, die sich auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie spezialisiert hat und Beratungen für Organisationen, Privatpersonen und Fachleute anbietet.

---

<sup>5</sup> Radisch, 2007

<sup>6</sup> Radisch, 2007, S. 187

<sup>7</sup> Radisch, 2007, S. 69

Es ist das führende und breit vernetzte Kompetenzzentrum, das sich mit allen Aspekten der Thematik auseinandersetzt und etliche Publikationen verfasst hat<sup>8</sup>.

- Berufs- und Laufbahnberatungen: In jeder klassischen Laufbahnberatung, die mit dem Ziel der beruflichen Entwicklung aufgesucht wird, kann Beruf/Familie zum Thema werden. Das S&B-Institut bietet eine massgeschneiderte Laufbahnberatung für Familienfrauen an<sup>9</sup>. Ebenfalls ein spezielles Laufbahn-Coaching für Frauen hat die Zürcher Frauenzentrale<sup>10</sup> im Angebot.
- Psychologische Beratung, Paarberatung und Familientherapie: Das Vereinbarkeitsproblem kann für Einzelpersonen, Paare und Familien eine grosse Belastung darstellen und zu ernsthaften Konflikten oder Erkrankungen (Burnout) führen. Hier helfen therapeutische Angebote.
- Familienmanagement AG: Dieses Unternehmen engagiert sich in Firmen für familienfreundliche Arbeitsbedingungen und bietet ein halbjähriges Programm mit anschliessender Zertifizierung an. Ausserdem werden Beratungen und Workshops zu Work-Life-Balance oder zur Burnout-Thematik angeboten<sup>11</sup>.
- Firmeninterne Angebote: Idealerweise helfen Personalverantwortliche bei der Suche geeigneter Kinderbetreuungsplätze für ihre Mitarbeitenden und bieten familienfreundliche Arbeitsbedingungen an. Entsprechende Bekenntnisse sind in vielen Firmenleitbildern enthalten. Der bereits erwähnte „Childcare Service“<sup>12</sup> hat sich sehr gut etabliert.
- „Women Back to Business“: Die Universität St. Gallen bietet einen Wiedereinsteigerinnen-Kurs für Akademikerinnen an, die nach einer Familienpause eine gut qualifizierte Stelle finden wollen. Teil der Ausbildung ist eine persönliche Standortbestimmung und Laufbahnplanung.

### 3.2. Was es noch nicht gibt: Laufbahn-Coaching „Familien- und Berufskarriere“

Mein Coaching setzt konsequent auf Familien- und Berufskarriere. Ich möchte zu einer befriedigenden Familien- und Berufskarriere verhelfen. Bei beiden Karrieren bedarf es einer Vision und es braucht Planung, Organisation und Durchhaltewillen sowie eventuell Weiterbildung, um die gesteckten Ziele zu erreichen.

Ich orientiere mich primär an der Frage, welches berufliche Betätigungsfeld und welche Lebens- und Arbeitsform am besten zu einer Person und deren Familie passen und nicht, wie sich die Person am besten dem Arbeitgeber und der Gesellschaft anpasst. Dabei gehe ich auf klassische Fragestellungen eines Laufbahn-Coaching ein und parallel dazu werden typische Fragestellungen der Familienkarriere (vgl. Kap. 4.2) bearbeitet.

Die Familiengründung ist eine spezielle Phase im Lebenslauf. In meinem Coaching ver helfe ich dazu, sich in dieser Phase realistische Ziele für die berufliche Entwicklung zu stecken, denn die berufliche Entwicklung macht mit der Familiengründung in der Regel auch bei Frauen keine Pause mehr. Sie verlangsamt sich vielleicht und ist in jedem Fall durch die private Situation beeinflusst. Deshalb sollen sich meine Coachees Klarheit über die eigene Familiensituation verschaffen und ihre Familienkarriere mindestens so aktiv wie die berufliche Karriere gestalten.

Mein Coaching...

- fokussiert gleichwertig auf die Familien- und Berufskarriere
- bietet Unterstützung, um die berufliche und familiäre Situation richtig einzuschätzen
- verschafft Klarheit über den Kinder-, Familien- sowie den Karrierewunsch
- versteht sich als Entscheidungshilfe, um das individuell richtige Modell von Beruf und Familie zu finden
- ist eine Unterstützung für Eltern, die berufstätig sind und ihr Leben mit Kindern (neu) gestalten wollen
- zeigt auf, wie man mit Schwierigkeiten bzw. dem Dilemma umgehen kann
- hilft, Überforderungen rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden
- unterstützt, um eigene Ressourcen und Strategien für Beruf und Familie zu entwickeln

---

<sup>8</sup> [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)

<sup>9</sup> Schmid und Barmettler 2003

<sup>10</sup> [www.frauenzentrale.ch](http://www.frauenzentrale.ch)

<sup>11</sup> [www.familienmanagement.ch](http://www.familienmanagement.ch)

<sup>12</sup> [www.childcare.ch](http://www.childcare.ch)

- will weder idealisieren noch moralisieren, denn kein Modell ist per se gut oder schlecht
- will ermutigen, den gewählten Weg selbstbewusst zu gehen und die richtigen Prioritäten zu setzen
- zeigt Chancen zur individuellen Lebensgestaltung auf
- bestärkt, dass heute viele Varianten von Beruf und Familie möglich und machbar sind
- hilft, die individuell beste Lösung zu finden und zu realisieren

### 3.2.1. *Was heisst Berufskarriere?*

Was hinlänglich als Karriere bezeichnet wird, orientiert sich in der Regel und bis heute an einer männlichen Karrieredefinition. Karriere wird gleichgesetzt mit einem Anstieg von Lohn, Verantwortung und Hierarchiestufen (Führungskarriere) oder Fachgebieten (Fachkarriere). Für Frauen - und immer mehr auch für Männer - bedeutet Karriere noch etwas anderes, nämlich eine befriedigende, erfüllende Tätigkeit auszuüben, etwas zu bewirken, sich persönlich zu entwickeln und zu verwirklichen. In meinem Coaching werde ich die persönliche Karrieredefinition meines Coachees ausloten und bewusst machen. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für die Planung der Familienkarriere.

### 3.2.2. *Was heisst Familienkarriere?*

Ich verstehe unter Familienkarriere zunächst die Planung, Entwicklung und Realisierung von Familienphasen. Angefangen vom Kinderwunsch, über die Familiengründung, der Kleinkind- und Schulphase, die Pubertät der Kinder bis zum Auszug und Erwachsenwerden der Kinder hat jede dieser Phasen ihre Eigenheiten und bringt unterschiedliche Anforderungen mit sich. Darüber hinaus geht es aber ganz zentral um Werte und in einem erweiterten, philosophischen Verständnis um meine Karriere als Mensch. Wie und mit wem will ich leben? Wofür will ich mich im Leben einsetzen? Was will ich in der Familie realisieren (Emotionalität, Geborgenheit etc.)? Wie Familien heute aussehen können, habe ich bereits in Kapitel 2.1.2 beschrieben. Was Familie für meine Coachees bedeutet, was sie darin suchen und realisieren möchten, ist Inhalt des Coaching.

## 4. **Materialien**

## Entlastungsplan

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Bei welcher Arbeit und zu welchen Zeiten brauche ich Entlastung?	Wer kann mich entlasten?	Angefragt / pendent	Meine Erfahrungen / Bemerkungen

*Es braucht zwei Menschen, um ein Kind zu zeugen und ein ganzes Dorf, um es aufzuziehen!*



## Was heisst denn hier Arbeit?

Wenn wir von Arbeit sprechen, meinen wir zumeist unsere Erwerbsarbeit. Wir erfüllen jedoch ganz verschiedene Arbeiten, die für unser Zusammenleben unabdingbar sind.

Name: _____ Datum: _____		V	MV
<input type="checkbox"/>	<b>Erwerbsarbeit</b> Für den Lebensunterhalt sorgen und vorsorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Hausarbeit</b> Nahrung, Kleidung, Wohnung immer wieder verfügbar machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Betreuungsarbeit</b> Menschen (Partner, Kinder, Eltern), Tiere, Pflanzen betreuen, pflegen, unterstützen, umsorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Erziehungsarbeit</b> Kinder verstehen, fördern, trösten, loben, motivieren, Erfahrungsräume schaffen, Vorbild sein, Konflikte lösen, Regeln aufstellen und einhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Beziehungsarbeit</b> Beziehungen zu Partner und Kinder pflegen, miteinander wesentlich reden, sich einfühlen, einlassen, Konflikte angehen, Gemeinsamkeiten pflegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Soziale Arbeit</b> Gemeinsame und individuelle Kontakte pflegen, Interessen vertreten, sich mit anderen zusammentun, Familienagenda verwalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<b>Bildungsarbeit</b> Sich weiterbilden, sich persönlich weiterentwickeln, Kurse oder Vorträge besuchen, Fachliteratur lesen		
<input type="checkbox"/>	<b>Erholungsarbeit</b> Körper pflegen, schlafen, entspannen, lesen, Musik hören, fernsehen, sich verpflegen, neue Kräfte tanken		
<input type="checkbox"/>	<b>Freizeitarbeit</b> Hobby pflegen, Sport ausüben, Gesundheit und Ausgeglichenheit Sorge tragen, Ferien und Auszeiten für sich und die Familie planen		

Anleitung zu „Was heisst denn hier Arbeit?“

- Kreuzen Sie in der Tabelle alle Arbeiten an, die Sie verrichten.
- Gleich neben dem Kästchen geben Sie an, wie gerne Sie diese Arbeit tun: ☺ ☹ ☹
- Kreuzen Sie danach an, ob Sie gegenwärtig für diese Arbeiten hauptverantwortlich oder alleine verantwortlich sind (Kästchen **V**), oder ob Sie sich die Verantwortung mehrheitlich mit jemandem teilen (Kästchen **MV**, mitverantwortlich).
- Für Bildungs-, Erholungs- und Freizeitarbeit ist man immer alleine verantwortlich!
- Beurteilen Sie nun diese Arbeiten wie folgt:
  - ↑ Ich würde mich hier gerne mehr engagieren.
  - ↓ Ich würde mein Engagement gerne reduzieren.
  - ✓ Das Engagement stimmt für mich.
- Streichen Sie Ihre wichtigsten Arbeiten rot an (wichtig = zeitintensiv und unabdingbar)
- Streichen Sie diejenigen Arbeiten grün an, die zu kurz kommen.

## Mein Anspruchsdiagramm

Tragen Sie im untenstehenden Diagramm Ihre Ansprüche als Punktwert von 1 bis 10 ein und zeichnen Sie einen entsprechenden Balken. Je höher Ihre Ansprüche sind, umso länger wird Ihr Balken bei der jeweiligen Arbeit. Beginnen Sie bei der Arbeit, die Ihnen am wichtigsten ist und für die Sie viel Herzblut aufwenden. Dann bewerten Sie die zweitwichtigste Tätigkeit. Streichen Sie in der untenstehenden Legende diejenigen Tätigkeiten an, die sich besonders ansprechen.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Erwerbsarbeit</b>										
<b>Hausarbeit</b>										
<b>Betreuungsarbeit</b>										
<b>Erziehungsarbeit</b>										
<b>Beziehungsarbeit</b>										
<b>Soziale Arbeit</b>										
<b>Bildungsarbeit</b>										
<b>Erholungsarbeit</b>										
<b>Freizeitarbeit</b>										

### Legende:

- Erwerbsarbeit: für den Lebensunterhalt sorgen
- Hausarbeit: Nahrung, Kleidung, Wohnung immer wieder verfügbar machen
- Betreuungsarbeit: Menschen (Partner, Kinder, Eltern), Tiere, Pflanzen betreuen, pflegen, unterstützen, umsorgen
- Erziehungsarbeit: Kinder verstehen, fördern, trösten, loben, motivieren, Erfahrungsräume schaffen, Vorbild sein, Konflikte lösen, Regeln aufstellen und einhalten
- Beziehungsarbeit: Beziehungen zu Partnern und Kinder pflegen, miteinander wesentlich reden, sich einfühlen, einlassen, Konflikte angehen, Gemeinsamkeiten pflegen
- Soziale Arbeit: Gemeinsame und individuelle Kontakte pflegen, Interessen vertreten, sich mit anderen zusammentun, Familienagenda verwalten
- Bildungsarbeit: sich weiterbilden, sich persönlich weiterentwickeln, Kurse und Vorträge besuchen, Fachliteratur lesen
- Erholungsarbeit: Körper pflegen, schlafen, entspannen, lesen, Musik hören, fernsehen, sich verpflegen, neue Kräfte tanken
- Freizeitarbeit: Hobby pflegen, Sport ausüben, Gesundheit und Ausgeglichenheit Sorge tragen, Ferien und Auszeiten für sich und die Familie planen

## Mein Modell von Familie und Beruf

Es gibt ganz verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Familie und Beruf vereinbaren können. Sie finden auf den nachfolgenden Seiten eine Beschreibung der fünf wichtigsten Modelle. Sie wurden anhand der Faktoren Emotionen, Zeit und Geld, Ansprüche und Rollen, Unterstützung und Kräfte sowie Erziehung und Beziehung kritisch beurteilt, denn auf diese Faktoren kommt es an, damit Familie und Beruf gelingen können.

Diese Modelle treten in der Wirklichkeit nicht „in reiner Form“ auf. Es gibt Mischformen und die Modelle können und sollen sich verändern, bzw. der Familienphase oder beruflichen Situation anpassen. Wichtig ist, dass jedes Modell seine Vor- und Nachteile hat. Kein Modell ist per se gut oder schlecht. Die Modelle gehen davon aus, dass zwei Elternteile vorhanden sind. Bei Einelternfamilien sind ebenfalls alle Modelle denkbar, die Rolle des Partners fällt jedoch weg. Damit entfallen einerseits Konflikte, andererseits auch Entlastungsmöglichkeiten.

### Das beste Modell ist ihr eigenes Modell!

1. Machen Sie eine persönliche Beurteilung jedes Modells. Vielleicht haben Sie Erfahrungen oder kennen jemanden, der danach lebt. Beantworten Sie folgende Fragen:

- Ist das ein realistisches Modell für mich? Kann/könnte ich so leben?
- Ist das ein attraktives Modell für mich? Würde ich gerne so leben?
- Welches sind für mich die Vorteile dieses Modells?
- Welches sind für mich die Nachteile dieses Modells?

2. Wählen sie das Modell aus, das Ihnen am besten passt und das sie vielleicht bereits ausprobiert haben. Beantworten Sie dazu folgende Fragen:

- Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?
- Welche Vorteile hat es?
- Was sind die Schwierigkeiten?

3. Entwickeln Sie nun Ihr eigenes oder ein neues Modell von Familie und Beruf, welches Ihnen entspricht. Füllen Sie dazu das leere Blatt aus:

- Wie nennen Sie Ihr Modell?
- Wer ist daran beteiligt? Werden Sie konkret und nennen Sie die Beteiligten (Partner, Kinder, Betreuungspersonen) beim Namen.
- Wie lange wollen Sie danach leben?
- Was müssen Sie tun, um es zu realisieren?

## Modell: Voll Erwerbstätig

Beide Elternteile bleiben nach der Geburt des Kindes voll erwerbstätig.

<b>Emotionen</b>	Man muss das Kind mehrheitlich einer anderen Person anvertrauen und damit einverstanden sein, dass diese miterzieht und das Kind eine emotionale Bindung zu dieser Person aufbaut.
<b>Zeit und Geld</b>	Geld wird ausreichend vorhanden sein. Was unter der Woche zu kurz kommt, ist die geschenkte Familienzeit bzw. der gelebte Alltag mit dem Kind. Auch in der Freizeit, Beziehungszeit und Ich-Zeit müssen Abstriche gemacht werden.
<b>Ansprüche und Rollen</b>	Die Ansprüche an die berufliche Entwicklung oder Karriere dürften erfüllt sein. Beide Partner erhalten ihre „Employability“. Der Anspruch, an der alltäglichen Entwicklung des Kindes teilzuhaben, muss zurück gesteckt werden. Man definiert sich stärker über die Rolle als Berufsfrau/Berufsmann.
<b>Unterstützung und Kräfte</b>	Unterstützung in der Kinderbetreuung ist unabdingbar, bei Haushaltsarbeiten empfehlenswert. Nach dem Arbeitstag wartet auch zu Hause Arbeit in Form von Kinderbetreuung (auch Hausaufgabenhilfe etc.) und Haushalt. Das kann sehr anstrengend sein, insbesondere wenn niemand da ist, der einem den Rücken frei hält oder für Entspannung und ein gemütliches zu Hause sorgt.
<b>Erziehung und Beziehung</b>	Drittpersonen erziehen mit. Die Güte der Fremdbetreuung ist mitentscheidend für die Entwicklung des Kindes. Die Beziehungsgestaltung zum Kind muss sehr bewusst angegangen werden, da wenig Zeit im Alltag zur Verfügung steht. Auch für die Beziehung zum Partner bleibt weniger Zeit.
<b>Persönliche Beurteilung:</b>	

## Modell: Beides Haben

Beide Eltern reduzieren die Arbeitszeit auf 70 bis 80%. Sie bleiben massgeblich im Beruf und übernehmen einen Teil der Kinderbetreuung.

<b>Emotionen</b>	Die Familie kommt nicht ohne Fremdbetreuung aus. Für einige Tage pro Woche muss das Kind einer anderen Person anvertraut werden, diese erzieht mit und das Kind baut idealerweise eine emotionale Bindung zu dieser Person auf.
<b>Zeit und Geld</b>	Bei verheirateten Paaren, lohnt sich die Erwerbstätigkeit beider Elternteile nicht in jedem Fall. Aufgrund der höheren Steuerprogression sowie den Aufwendungen für die Kinderbetreuung, sind die Kosten allenfalls höher als das gemeinsam erwirtschaftete Einkommen.  Knapp wird die geschenkte Familienzeit sowie Freizeit, Beziehungszeit und Ich-Zeit. Die Planung der Arbeits- und Familienzeiten für die ganze Familie wird sehr anspruchsvoll.
<b>Ansprüche und Rollen</b>	Die Ansprüche an die berufliche Entwicklung dürften erfüllt sein, vielleicht leidet die Karriere. Beide Partner erhalten ihre „Employability“. Der Anspruch, an der alltäglichen Entwicklung des Kindes teilzuhaben, ist mindestens teilweise erfüllt.  Dass man beide Rollen ausübt (Berufsfrau/Berufsmann und Familienfrau/Familienmann) kann sehr bereichernd sein, aber auch zu Konflikten unter den Partnern führen. Viel Koordinationsaufwand wird notwendig und ein gutes Einvernehmen zwischen den Partnern hilft sehr.
<b>Unterstützung und Kräfte</b>	Die Familie wird nicht ganz ohne zusätzliche Kinderbetreuung auskommen. Ebenso ist Unterstützung bei Haushaltsarbeiten empfehlenswert. Nach dem Arbeitstag wartet auch zu Hause Arbeit in Form von Kinderbetreuung (auch Hausaufgabenhilfe etc.) und ev. Haushalt. Das ist anstrengend, weil man in beiden Welten zu Hause sein muss und Verantwortung übernimmt.
<b>Erziehung und Beziehung</b>	Vater, Mutter sowie Drittpersonen erziehen mit. Das Kind erlebt beide Elternteile in seinem Alltag, und Vater wie Mutter haben die Gelegenheit eine tragfähige Beziehung zum Kind zu entwickeln. Eine solide Beziehung zwischen den Partnern und ein gleichwertiges Anpacken ist Voraussetzung. Die Partner müssen sich gegenseitig unterstützen und entlasten.
<b>Persönliche Beurteilung:</b>	

## Modell: Halbe Halbe

Die Eltern teilen sich Erwerbs- und Familienarbeit zu gleichen Teilen.

<b>Emotionen</b>	Es ist keine Fremdbetreuung der Kinder notwendig. Die Kinderbetreuung wird familienintern gelöst. Der grosse Vorteil bei diesem Modell.
<b>Zeit und Geld</b>	Die finanziellen Möglichkeiten sind eventuell eingeschränkt, da nur zwei halbe Saläre zur Verfügung stehen. Ausreichend vorhanden ist die geschenkte Familienzeit sowie Freizeit, Beziehungszeit und Ich-Zeit. Die Planung der Arbeits- und Familienzeiten für die ganze Familie wird sehr anspruchsvoll.
<b>Ansprüche und Rollen</b>	<p>Die Ansprüche an die berufliche Entwicklung oder Karriere müssen von beiden Seiten zurückgesteckt werden. Beide Partner erhalten ihre „Employability“. Der Anspruch, an der alltäglichen Entwicklung des Kindes teilzuhaben, bleibt erfüllt.</p> <p>Das man beide Rollen ausübt (Berufsfrau/Berufsmann und Familienfrau/Familienmann) kann sehr bereichernd sein aber auch zu Konflikten unter den Partnern führen. Dieses Modell muss genau abgesprochen sein, denn es funktioniert nur, wenn beide Teile es mittragen. Es wird viel Koordinationsaufwand notwendig und ein gutes Einvernehmen zwischen den Partnern ist unabdingbar. Insbesondere für Männer ist die Rolle als Familienmann nicht sehr attraktiv und sie tun sich schwer mit Teilzeitstellen. Für viele Frauen ist das ein ideales Modell.</p>
<b>Unterstützung und Kräfte</b>	Die Familie kommt ohne zusätzliche Kinderbetreuung aus. Eventuell reicht es finanziell nicht für Unterstützung bei Haushaltsarbeiten, was auch nicht notwendig ist, wenn beide Partner hier zupacken. Da die Arbeitszeit deutlich reduziert ist und jeder Partner massgeblich bei Haushalt und Kindererziehung mitarbeitet, sollte der Kräftehaushalt ausgeglichen sein. Zusammen am gleichen Strick zu ziehen ist sehr entlastend.
<b>Erziehung und Beziehung</b>	Vater und Mutter erziehen die Kinder gemeinsam. Das Kind erlebt beide Elternteile in seinem Alltag und Vater wie Mutter haben die Gelegenheit eine tragfähige Beziehung zum Kind zu entwickeln. Eine solide Beziehung zwischen den Partnern und ein gleichwertiges Anpacken ist Voraussetzung. Die Partner müssen sich gegenseitig unterstützen und entlasten.
<b>Persönliche Beurteilung:</b>	

## Modell: Drin bleiben

Ein Elternteil (im untenstehenden Beispiel und i.d. Regel die Frau) reduziert ihr Berufspensum drastisch und arbeitet nur so viel (z.B. 20%), wie es neben den Familienpflichten möglich ist. Sie will mit einem Bein im Beruf bleiben, um später ihre Berufstätigkeit wieder aufzunehmen.

<b>Emotionen</b>	Es ist keine oder wenig Fremdbetreuung der Kinder notwendig. Die Kinderbetreuung wird primär durch die Mutter abgedeckt, der Vater kann sich im Alltag kaum daran beteiligen.
<b>Zeit und Geld</b>	Die finanziellen Möglichkeiten richten sich nach dem Salär des Mannes, die Frau verdient dazu. Die Frau hat viel Familienzeit, der Mann sehr wenig. Die Freizeit, Beziehungszeit sowie die Ich-Zeit wird kaum beeinträchtigt.
<b>Ansprüche und Rollen</b>	Die Ansprüche an die berufliche Entwicklung oder Karriere der Frau werden auf Eis gelegt. Der Mann macht weiter, wie vor der Familiengründung, und wird nicht massgeblich an der alltäglichen Entwicklung des Kindes teilhaben.  Die Frau kann die Rolle als Familienfrau ausleben, ohne den Bezug zur Arbeit ganz zu verlieren. Sie schafft sich eine Ausgangslage, um später wieder einzusteigen. Der Mann ist in der Rolle des Ernährers und materiellen Versorgers der Familie und trägt damit eine grosse Verantwortung.
<b>Unterstützung und Kräfte</b>	Die Familie kommt mehrheitlich ohne zusätzliche Kinderbetreuung aus. Eventuell reicht es finanziell für Unterstützung bei Haushaltsarbeiten, was die Frau wenn immer möglich in Anspruch nehmen sollte. Denn ihr „Drin bleiben“ kann zur Doppelbelastung werden. Das Modell funktioniert nach dem Prinzip: die Arbeit des Mannes, die Familienarbeit und an dritter Stelle die Arbeit der Frau.  Beim Mann sollte der Kräftehaushalt ausgeglichen sein, denn die Frau hält ihm den Rücken frei.
<b>Erziehung und Beziehung</b>	Im Alltag erzieht die Mutter, sie wird die primäre Bezugsperson für die Kinder sein. Der Mann muss sich aktiv um die Beziehung zu seinen Kindern bemühen, ihm fehlt nämlich die Alltagserfahrung. Das „Drinbleiben“ der Frau sollte von beiden Partnern ernst genommen werden. Der Ausbau der Berufstätigkeit der Frau bedingt einen Modellwechsel, der auch vom Mann mitgetragen werden muss.
<b>Persönliche Beurteilung:</b>	



## Modell: Traditionelle Aufteilung

Der Mann ist erwerbstätig, die Frau ist verantwortlich für die Kinderbetreuung sowie die Haushaltsführung und geht keiner bezahlten Arbeit nach.

<b>Emotionen</b>	Die Frau ist die emotionale Versorgerin der Familie und primäre Erziehungs- und Bezugsperson der Kinder. Der Mann ist emotional von der Familie abhängig, die Frau und die Kinder sind materiell vom Mann abhängig.
<b>Zeit und Geld</b>	Je nach Tätigkeit des Mannes sind die finanziellen Möglichkeiten ausreichend. Alles auf eine erwerbstätige Person auszurichten, erscheint in wirtschaftlich unsicheren Zeiten mit Risiken verbunden. Der Mann trägt eine grosse Verantwortung. Die Mutter hat viel geschenkte Familienzeit. Freizeit, Beziehungszeit und Ich-Zeit sind bei normalen Arbeitszeiten des Mannes ausreichend. Die Familienzeit orientiert sich an der Freizeit des Mannes.
<b>Ansprüche und Rollen</b>	Der Mann kann seine Ansprüche an die berufliche Entwicklung verwirklichen. Die Frau beendet ihre Berufstätigkeit auf unbestimmte oder für eine bestimmte Zeit. Sie muss später eventuell viel Aufwand für einen Wiedereinstieg auf sich nehmen. Der Anspruch, an der alltäglichen Entwicklung des Kindes teilzuhaben, bleibt für den Mann unerfüllt.  Dass man nur eine Rolle ausübt (Familienfrau bzw. Berufsmann), wird heute von vielen Paaren einschränkend empfunden. Insbesondere für gut ausgebildete Frauen ist das kein erstrebenswertes Modell.
<b>Unterstützung und Kräfte</b>	Die Familie kommt ohne zusätzliche Kinderbetreuung aus. Eventuell reicht es finanziell für Unterstützung bei Haushaltsarbeiten. Das Modell basiert auf der Annahme, dass der Mann sich zu Hause erholen kann und die Frau ihm für seine Karriere den Rücken frei hält. Familienfrauen leisten oft sehr viel und haben unglaublich lange Arbeitstage. Da viele Frauen die Haushaltsarbeit als unbefriedigend empfinden und sie die emotionale Tankstelle der Familie sowie „das Mädchen für alles“ sind, ist dieses Modell kräftezehrend.
<b>Erziehung und Beziehung</b>	Die Erziehung ist mehrheitlich Sache der Mutter. Das Kind erlebt vor allem die Mutter in seinem Alltag, der Vater muss sich aktiver um eine tragfähige Beziehung zum Kind bemühen.
<b>Persönliche Beurteilung:</b>	

**Mein Modell:** \_\_\_\_\_

So geht es:

<b>Emotionen</b>	
<b>Zeit und Geld</b>	
<b>Ansprüche und Rollen</b>	
<b>Unterstützung und Kräfte</b>	
<b>Erziehung und Beziehung</b>	
<b>Besonderes (Zeitraumen, Abhängigkeiten...):</b>	
<b>Konkrete Schritte zur Realisierung:</b>	