



# KARRIERE UND FAMILIE

## Warum ist Karriere und Familie für Frauen so fordernd?

**Ich selbst habe mich als Unternehmerin bewusst für Karriere UND Familie entschieden. Das Elterngeld wurde eingeführt. Somit war für mich die erste Hürde überwunden.**

**Vor dem Elterngeld holte mich oft der Gedanke ein, eine Zeit ohne eigenes Geld auskommen zu müssen. Dabei fühlte ich mich unwohl. Obwohl ich verheiratet bin und mein Mann auch erfolgreicher Unternehmer ist, konnte ich mich nicht an den Gedanken gewöhnen, gar nichts zu unserem Lebensunterhalt beizutragen. Ich bin es eben gewöhnt selbstständig zu sein und zu handeln. Nun wusste ich, dass die ersten 12 Monate nach Geburt unseres Kindes schon mal abgesichert sind. Eine große emotionale Entlastung!**

Mit Beginn meiner Schwangerschaft habe ich im Unternehmen einen Plan erarbeitet, welche meiner Aufgaben aufgeteilt werden mussten, welche Aufgaben ich selbst noch abarbeiten konnte und manche Aufgaben, die sogar für ein Jahr ruhen konnten. Diese Struktur war für mich sehr wichtig. Sechs Wochen vor der Geburt konnte ich ruhigen Gewissens „Auf Wiedersehen“ sagen und mich auf das schönste Ereignis des Lebens freuen. Für mich war wichtig, zu wissen, alles läuft gut organisiert weiter. In den nächsten Monaten sollte unsere Familie die absolute Priorität in meinem Leben sein.

Ein ganzes Jahr war ich zu Hause und habe mich um unser Baby und den Haushalt gekümmert. Nach 10 Monaten bekam ich langsam wieder Lust mich mit meinem Job zu beschäftigen. Wir buchten einen Platz bei einer sehr lieben Tagesmutter. Unseren Sohn wussten wir gut versorgt. Die absolute Grundlage nun wieder durchzustarten!

Natürlich habe ich die ersten Tage geheult als ich unseren Sohn einfach „irgendwo“ abgegeben habe. Das legt sich! Versprochen!

So langsam spielte sich Alltag mit Job und Kind ein. Organisatorisch alles gut im Griff, das ist die Voraussetzung, schlich sich langsam ein unbefriedigendes Gefühl ein. Komplexe Themen begann ich nur noch morgens. Ab mittags schaute ich immer wieder auf die Uhr denn ich musste pünktlich unseren Sohn abholen. Auf dem Weg zur Tagesmutter fragte ich mich ob ich auch wirklich eine gute Mutter sei. Schließlich blieb unser Sohn bis 14.30 Uhr bei der Tagesmutter. Konfusion in meinem Kopf!

Nach einiger Zeit wurden Kind und Job zum strukturierten Alltag. Die nächste Phase in der ich anfang nachzudenken.

Mache ich meinen Job immer noch gut? Schließlich arbeite ich einige Stunden weniger. Widme ich meinem Kind genug Aufmerksamkeit? Schließlich arbeite ich viele Stunden pro Woche.

Anfangs hatte ich ein schlechtes Gewissen und schämte mich. Mit vielen Gesprächen, Selbstreflexion und Akzeptanz zu mir selbst habe ich einen wunderbaren Weg gefunden die viele Verantwortung zu tragen. Heute bin ich mehr als glücklich darüber! Inzwischen arbeite ich als Business Coach und Trainerin für junge Führungskräfte. Viele junge Frauen erleben genau diese Situation. Ich bin froh diese wertvollen Erfahrungen gemacht zu haben und weiß genau wie sich das anfühlt. Heute coache ich viele engagierte Frauen, die diesen Weg gehen. Mit professionellem Coaching lernen sie schnell und ausgeglichen Kind und Karriere zu managen.

### Tipps, mit denen es einfach gelingt:

- Erarbeiten Sie ab Beginn der Schwangerschaft gemeinsam mit Ihrem Team einen Plan für die Zeit in der Sie sich ausschließlich um Ihr Baby kümmern.
- Organisieren Sie eine Betreuung für Ihr Kind nach der Elternzeit. Nehmen Sie sich Zeit genug um festzustellen mit welcher Einrichtung Sie sich und Ihr Kind wohlfühlen.
- Sprechen Sie über Ihre neue Situation. Eine Familie zu gründen ist das tollste Geschenk des Lebens. Job UND Familie resultiert daraus. Machen Sie Ihrem Umfeld klar, dass Sie sich mit dieser weiteren Verantwortung erstmal vertraut machen werden.
- Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung an!
- Schaffen Sie sich Freiräume. Gehen Sie zum Sport oder treffen Sie sich mit Freundinnen.
- Machen Sie sich frei davon was Andere denken. Entwickeln Sie ein Gefühl dafür was Ihnen, Ihrem Kind und Ihrer Familie gut tut. Das ist das was zählt!
- Reflektieren Sie sich! Falls Sie Veränderungen feststellen, überlegen Sie, ob Sie sie optimieren können.

*Ihre Mona Wiezoreck*

Mona Wiezoreck (Jahrgang 1981) ist Unternehmerin, Business Coach und Trainerin. Sie ist Expertin für junge Führungskräfte mit den Schwerpunkten Kommunikation, Motivation und Selbstmanagement. Mit Mitte Zwanzig gründete sie ihr erstes, eigenes Unternehmen. Der Weg, der sie selbst zum Erfolg gebracht hat, ist die Grundlage für ihre Konzepte. Lebhaft, spannend, praxisnah!

[www.monawiezoreck.de](http://www.monawiezoreck.de)