



Der Vereinbarkeits - Kompass

E-Book für die Ausrichtung
deiner Bedürfnisse zwischen
Job und Familie



HANNA DRECHSLER
systemische beratung & coaching

Hallo!

Hallo, ich bin Hanna - Expertin für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Ich bin Kulturwissenschaftlerin (M.A.), Systemischer Coach (DCV e.V.) und systemische Beraterin.

Als Coachin bin ich spezialisiert auf die Anliegen von Müttern und Elternpaaren rund um das Thema Vereinbarkeit und gleichberechtigte Elternschaft. Zudem unterstütze ich Unternehmen bei gezielten Vereinbarkeitsmaßnahmen für ihre Mitarbeiter*innen, gebe Vorträge und Workshops.

I walk my talk: Zusammen mit meinem Mann lebe ich eine gleichberechtigte Elternschaft im 50:50 Modell. Gemeinsam haben wir zwei Kinder.



Familienleben, persönliches Wohlbefinden und berufliche Erfüllung haben etwas gemeinsam: Man kann daran arbeiten und sich das Leben gestalten, das man sich für Familie und Beruf wünscht. Es braucht Bewusstsein und Mut, um für die eigenen Bedürfnisse und Ziele einzustehen.

Dein Alltag aus Familie, Beruf, deinen eigenen Interessen und Bedürfnissen ist bunt und schön und gleichzeitig chaotisch und überfordernd?

Du bist immer wieder erschöpft und innerlich unruhig?

Vieles läuft gut, aber einiges soll auch anders sein?

Du möchtest etwas verändern, weißt aber nicht, welches die dringendste Stellschraube ist?

Das Leben mit Kindern, Beruf, Beziehung, Freundschaften, persönlichen Interessen usw. ist komplex und dynamisch.

Es braucht sehr viel Klarheit darüber, was einem wichtig ist – allein und als Elternpaar –, eine gute Kommunikation, um das, was jedem wichtig ist, gemeinsam zu verhandeln und die Fähigkeit zu priorisieren, also einen starken inneren "Vereinbarkeits-Kompass".

Die Reflexionsübung, die ich in diesem E-Book mit dir teile, soll dir helfen, deinen eigenen "Vereinbarkeits-Kompass" auszurichten und Klarheit in Bezug auf folgende Fragen zu finden:

- Wo stehe ich?
- In welchen/m Lebensbereich/en bin ich aktuell zufrieden?
- In welchen/m Lebensbereich/en herrscht gerade die größte Unzufriedenheit?
- Was ist mir wichtig?
- Was brauche ich?
- Wo fange ich an etwas zu verändern, um mehr Balance zu fühlen?

Plane für das Lesen des E-Books und die Reflexionsübung circa 30-60 Minuten Zeit ein - je nachdem, wie intensiv du dich mit dem Thema beschäftigen möchtest.

Bist du bereit für den ersten Schritt und mehr Klarheit darüber, wie du mehr Balance in deinen Vereinbarkeitsalltag bringst?

Dann lass uns loslegen!

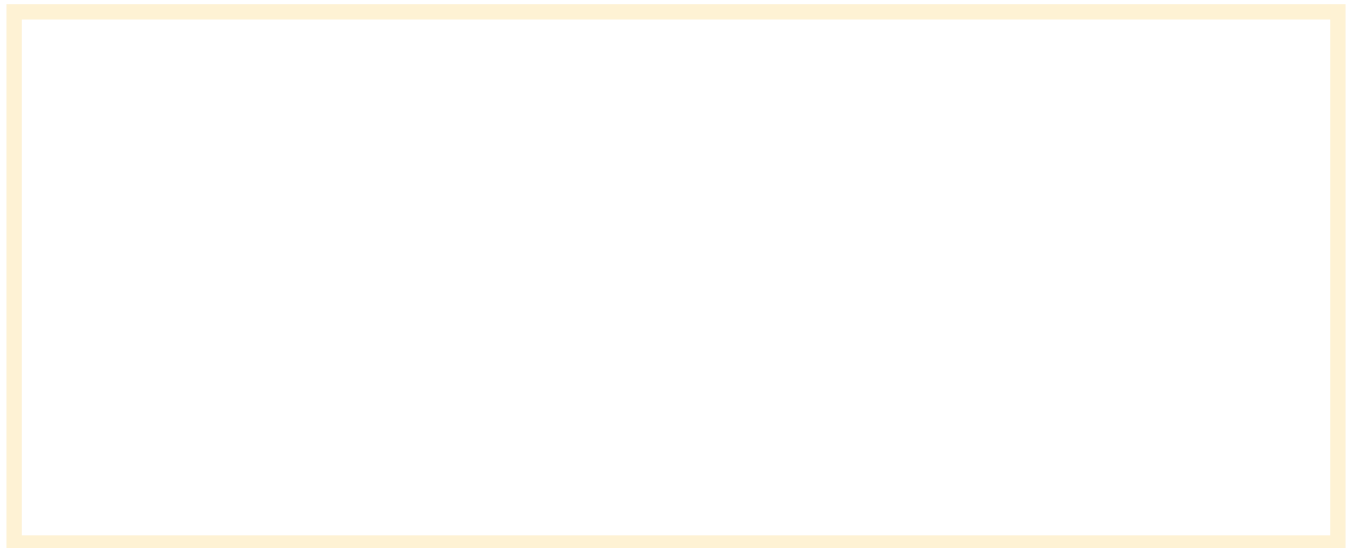
Bevor ich die Reflexionsübung zum "Vereinbarkeits-Kompass" mit dir teile, möchte ich ein paar Dinge zum Thema Vereinbarkeit im Allgemeinen klären.

Vereinbarkeit, was soll das eigentlich sein?

Das Buzzword "Vereinbarkeit", das alle Eltern betrifft, ist es eine unkonkrete Worthölse. Zunächst ist es also sinnvoll zu klären, was du selbst mit "Vereinbarkeit" meinst und welche Lebensbereiche du gerne "vereinbaren" möchtest.

Was fällt dir ein, wenn du an "Vereinbarkeit" denkst?

Welche Lebensbereiche möchtest du aktuell "vereinbaren"?



"Es ist alles gerade so viel, wo fange ich an?"

Diese Frage bekomme ich, besonders von Müttern, oft gestellt.

Aus meinen Paarcoachings weiß ich, dass die Frage die Väter in der Regel genauso bewegt. Sie formulieren sie nur weniger, weil sie noch mehr als Mütter das Gefühl haben, sie müssten das Leben mit Familie und Beruf im Griff haben.

Zudem sind es in der Regel die Mütter, die sich hauptsächlich für die Carearbeit und alle Aufgaben rund um Kinder und Familie zuständig fühlen oder es auch sind - Frauen in Deutschland wenden täglich mehr als doppelt so viel Zeit, nämlich 52,4 Prozent, für unbezahlte Care- und Hausarbeit im privaten Bereich auf als Männer. Das sind 5,2 gegenüber 2,3 Stunden täglich. (Quelle: Statistisches Bundesamt)

Und hier sind wir schon bei einem Kernproblem der sogenannten Vereinbarkeit: Es ist aktuell aufgrund unserer Rollenbilder und der gelebten Arbeitsverteilung in Familien in der Regel ein Mütterthema.

Wenn du also eine Mutter bist und das Gefühl hast im Hinblick auf Vereinbarkeit "alles" oder "sehr viel" allein zu stemmen und daran zu scheitern, ist es mir wichtig zu betonen: Du machst nichts "falsch" und du bist nicht "Schuld". Deine Überforderung ist ein Symptom von gesamtgesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die nicht für Frauen und Mütter gemacht sind.

Vereinbarkeit ist ein Elterntema, kein Mütterthema!

Die Politologin Katharina Debus spricht von einer "Allzuständigkeit", mit der sie die Anforderungen an Mädchen und junge Frauen beschreibt: Frauen sollen heute in so vielen Bereichen wie niemals zuvor erfolgreich sein: Im Beruf, in Bezug auf Aussehen, als Mütter, als Sexualpartnerinnen. Sie sollen selbstbestimmt sein und emanzipiert – und gleichzeitig fürsorglich und empathisch. In der Realität produziert das massive Widersprüche, Überforderung, Erschöpfung und die permanente Gefahr des Scheiterns.

Ich möchte dir mit der Reflexionsübung in diesem E-Book keinen weiteren Druck machen, sondern dich unterstützen, mehr Klarheit in dein inneres Chaos zu bringen.

Und: Solltest du eine Mutter sein und in einer Beziehung leben, dann lade deine/n Partner*in ein, die Übung gemeinsam zu machen. Damit meine ich: Ihr macht beide, jede*r für sich, die Übung und verabredet euch anschließend, um in Ruhe über das Ergebnis zu sprechen.

Vereinbarkeit sollte gemeinsam und je nach Lebensphase unterschiedlich gestaltet werden, damit sie den Bedürfnissen aller Familienmitglieder entspricht.

Es gibt nicht DIE Antwort für IMMER, es gibt nur EINE Antwort für JETZT!

Im Vereinbarkeitsalltag ist es grundsätzlich immer wieder zu bedenken, dass Vereinbarkeit ein dynamischer Prozess ist, der immer wieder Anpassung braucht. Das Familienleben ist permanent in Bewegung und ein in sich komplexes System. Besonders zu Beginn des Elternwerdens braucht es meiner Erfahrung nach, eine starke gemeinsame Ausrichtung und Verhandlungen darüber, wie man als Elternpaar Vereinbarkeit und die damit verbundene Aufteilung aller Familienarbeit gestalten möchte. Das Ergebnis sollte mit wechselnden Lebensphasen (der Kinder und Eltern) immer wieder angepasst und verhandelt werden.

Es kann hilfreich und stärkend sein, euch daran zu erinnern, dass ihr auch als Paar ohne Kinder euer Leben und eure Bedürfnisse vereinbart habt. Mit dem Elternwerden kommen allerdings nicht nur ein neuer Mensch und dessen neue Bedürfnisse, sondern auch eure eigenen veränderten Bedürfnisse hinzu. Und mit jeder familiären oder beruflichen Veränderung werden sich diese Bedürfnisse wandeln und neue Vereinbarkeitslösungen erfordern. Es gilt also nicht die eine perfekte Lösung oder einmal Klarheit im Hinblick auf Vereinbarkeit zu finden, sondern sich immer wieder aufs Neue auszurichten. Genau dafür kannst du den "Vereinbarkeits-Kompass" auch immer wieder nutzen.

Um für Veränderung zu sorgen, ist es wichtig, sich der bereits erwähnten gesellschaftlichen Rahmenbedingungen bewusst zu sein. Und gleichzeitig weiß ich aus persönlicher Erfahrung und unzähligen Coachingprozessen, dass es möglich ist, auf individueller Ebene Veränderung zu bewirken und dich um deine persönliche Balance und Zufriedenheit als ganze Familie zu kümmern. Um das zu tun, brauchst du Klarheit, welches Themenfeld von Vereinbarkeit dich aktuell am meisten bewegt.

Genau dabei hilft dir der "Vereinbarkeits-Kompass"!

Los geht's!

Beschäftigen wir uns mit dem, was dir individuell in Bezug auf Vereinbarkeit gerade besonders wichtig ist.

Erstelle auf der nächsten Seite deinen persönlichen "Vereinbarkeits-Kompass"!

Was du dazu brauchst:

- Drucke dir dieses E-Book oder zumindest den Vereinbarkeits-Kompass (Seite 7) auf ein großes Blatt Papier ab.
- Lege dir Stifte und etwas zu schreiben (Papier oder ein Notizbuch) bereit.
- Mach dir, wenn du magst, schöne Musik an und nimm dir mindestens 30 Minuten ungestörte Zeit.

Viel Freude beim Reflektieren und mit deinen Erkenntnissen!

Vereinbarkeit ist ein dynamisches Feld, das, abhängig von den eigenen Bedürfnissen, immer wieder neu austariert werden sollte.

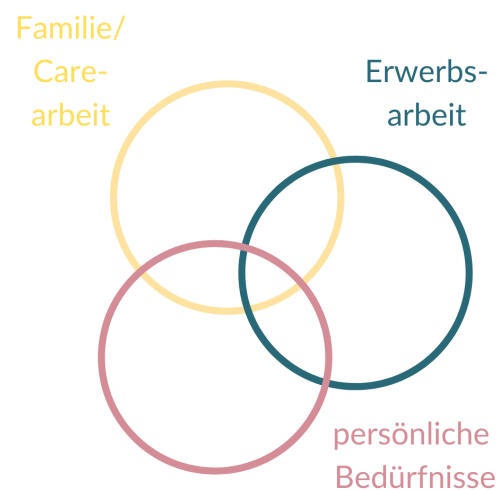
Für den Vereinbarkeits-Kompass habe ich aus den drei Bereichen

- Erwerbsarbeit
- Familie und Carearbeit und
- persönliche Interessen und Bedürfnisse

acht Lebensbereiche festgelegt. Die meisten Eltern möchten diese Bereiche vereinbaren und ich erachte es als wichtig, sie im Blick zu behalten.

In der Regel läuft es in diesen acht Lebensbereichen dem eigenen Empfinden nach unterschiedlich gut.

Mal ist ein Bereich mehr, mal weniger erfüllt. Je nachdem, wie wichtig dir der jeweilige Bereich ist, wirst du die Auswirkungen mehr oder weniger spüren.



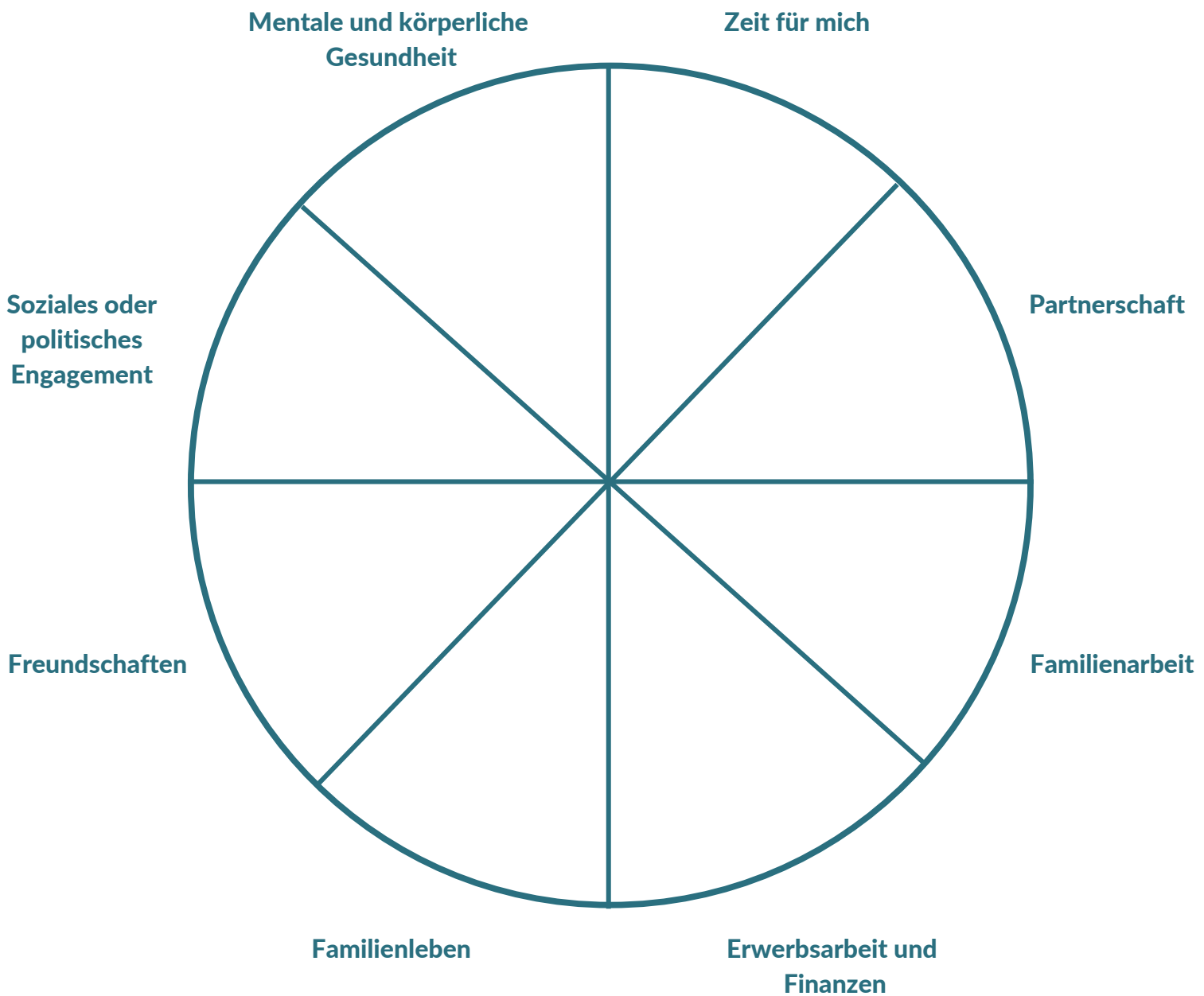
- Zeit für mich (Hobbies, Interessen, Selbstfürsorge)
- Partnerschaft (Zeit miteinander, Beziehungsqualität)
- Familienarbeit (Verteilung und Umfang der Haus- und Carearbeit)
- Erwerbsarbeit und Finanzen (berufliche und finanzielle Zufriedenheit)
- Familienleben (Zeit mit deinen Kindern oder nahen Angehörige)
- Freundschaften und erweiterte Familie (Zeit miteinander, Beziehungsqualität)
- Soziales oder politisches Engagement
- Mentale und körperliche Gesundheit

Betrachte alle Punkte sowohl qualitativ als auch quantitativ:

Ist der zeitliche Umfang stimmig, den der jeweilige Punkt in deinem Leben einnimmt?

Und wie sieht es in Bezug auf die Qualität des jeweiligen Bereichs aus?

Beide Aspekte zusammen machen deine Zufriedenheit aus.



Coaching-Übung:

Gehe in Ruhe alle Bereiche des Vereinbarkeits-Kompasses durch und beantworte die folgenden Fragen:

- Auf einer Skala von 0 - 10 (0 = sehr unzufrieden, 10 = vollkommen zufrieden), wie zufrieden bist du in jedem Bereich?

Notiere dir die Zahl innerhalb des Tortenstücks. Alternativ kannst du auch das jeweilige Tortenstück entsprechend der Zahl ausmalen. Bei 10 wäre das Tortenstück komplett ausgemalt, bei 5 halb gefüllt, usw. Du siehst dann auf einen Blick welcher Bereich für dich aktuell am meisten erfüllend ist und welcher Bereich eher weniger erfüllt.

- Auf einer Skala von 0 - 10 (0 = vollkommen unwichtig, 10 = total wichtig), wie wichtig ist dir jeder Bereich?

Diese Zahl schreibst du entweder mit einer anderen Farbe in das Tortenstück oder, wenn du die Stücke ausgemalt hast, außen an das jeweilige Tortenstück.

Reflexionsfragen:

Nimm dir etwas zu schreiben und notiere dir die Antworten zu folgenden Fragen:

- Wenn du deinen Vereinbarkeits-Kompass ausgefüllt betrachtest, welche Gedanken kommen dir als erstes in den Sinn?
- In welchen/m Bereich/en bist du aktuell am meisten erfüllt?
- In welchen/m Bereich/en bist du aktuell am wenigsten erfüllt?
- Was ist der Bereich, in dem du am wenigsten erfüllt bist, der dir aber am allerwichtigsten ist? (niedrige Zahl bei Zufriedenheit, hohe Zahl bei Wichtigkeit)

Die Schnittmenge aus hoher Unzufriedenheit und hoher Wichtigkeit ist der Bereich, der den dringendsten **Handlungsbedarf** hat. Bereiche, mit denen du nicht besonders zufrieden bist, die dir aber auch nicht wichtig oder weniger wichtig sind, brauchen die geringste Aufmerksamkeit.

- Wenn du den Bereich deines Vereinbarkeits-Kompasses identifiziert hast, in dem der dringendste Handlungsbedarf besteht, welcher konkrete Veränderungswunsch leitet sich daraus ab?
- Was soll in diesem Lebensbereich anders sein?
- Was wünschst du dir?
- Was brauchst du in diesem Bereich gerade?
- Was sind deine wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Übung?

Herzlichen Glückwunsch! Ich feiere dich dafür, dass du dir im trubeligen Vereinbarkeitsalltag die Zeit für dich und deine Selbstreflexion genommen hast!

Ich hoffe du hast aus der Übung spannende Erkenntnisse mitgenommen und mehr Klarheit gewonnen. Zumindest bist du der Antwort auf die Frage, wo du anfangen sollst, ein Stück nähergekommen und hast Beruhigung in dein inneres Chaos gebracht.

Wie geht es jetzt weiter?

Überlege dir drei Handlungsschritte, wie du der Veränderung, die du dir wünschst, ganz konkret angehen kannst:

Schritt 1:

Schritt 2:

Schritt 3:

Wenn du weitere Unterstützung brauchst...

- Schau dir meine Angebote auf meiner **Website** unter www.hannadrechtsler.de an.
- In meinem **Podcast** "[Eltern in Balance - Impulse für eine feministische Elternschaft](#)" bekommst du jeden Dienstag Gedanken- und Gesprächsanstöße, Coaching-Impulse und Wissen rund um das Thema Vereinbarkeit und Elternschaft in Balance. Abonniere den Podcast und teile ihn mit anderen Eltern.
- Zudem kannst du mir auf **Social Media**, bei [LinkedIn](#), [Instagram](#) und [Facebook](#) folgen.



Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks nicht ohne Einwilligung und Einverständniserklärung der Autorin Hanna Drechsler kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Den Link zu meiner Website darfst du natürlich gerne weitergeben: www.hannadrechsler.de

Haftungshinweis

Die in diesem Workbook enthaltenen Informationen sind ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.



Hanna Drechsler
Systemische Beratung
& Coaching

www.hannadrechsler.de