



Wer Familie und Beruf vereinbaren will braucht eine gute Strategie, damit nichts zu kurz kommt. Flexible Arbeitsmodelle und die passenden Rahmenbedingungen helfen dabei

## Die richtige Balance finden

**Karriere.** Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist immer noch ein sehr schwieriges Thema für berufstätige Frauen

Ist es wirklich möglich Familie und Karriere unter einen Hut bringen? Können Frauen auch weiterhin eine Führungsposition erfüllen oder anstreben, ohne, dass dabei etwas auf der Strecke bleibt? „Natürlich geht es, zugleich ambitioniert im Job und als Mutter zu sein. Das ist ja letztlich, was Frauen wollen, die Verantwortung in Familie und im Beruf übernehmen“, ist Business-Coach Gabriele Strodl-Sollak überzeugt.

Ein Schlüsselpunkt dabei ist ein gutes Selbstvertrauen und die Überzeugung es zu schaffen. Das vielfach verbreitete Motto: „Das wird sich nicht ausgeben, darum nehme ich den verantwortungsvollen Vollzeitjob nicht an, sondern begnüge mich mit der Teilzeitposition“ ist eine Falle, in die viele Frauen immer noch tappen. Denn die Praxis zeigt, wenn es um den Job geht, treten vor allem Frauen kürzer, sobald Kinder ins Spiel kommen – und nehmen so schon früh in ihrer Karriere Einbußen hin, die später ihren beruflichen Aufstieg behindern können. „Es muss jedoch die Ambition sein, in einen Vollzeitjob hineinzugehen, sonst rutscht man sofort ab von einer qualifizierten Stelle in eine Assistenzstelle. Frauen können auch mit Familie im Hintergrund alles leisten und auch alles erreichen. Abstriche sind oft gar nicht nötig“, so Strodl-Sollak.

### Falsche Signale senden

Diese Signale, dass man mit Kind und Familie nicht mehr so leistungsfähig ist,



GEMALD HAN

**„Frauen können auch mit Familie im Hintergrund alles leisten und auch alles erreichen“**

Gabriele Strodl-Sollak  
Business-Coach

werden oft von den Frauen selbst ausgesendet. Hier gilt es die passenden Rahmenbedingungen zu schaffen, es braucht eine gute Kinderbetreuung, das passende Mindset und auch im Haushalt kann man sich Hilfe organisieren. Mütter sind nicht weniger wert, wenn sie arbeiten gehen. Der Kindergarten oder die Krabbelstube ist oft sogar eine Bereicherung für das Kind. Die wertvolle, gemeinsame Zeit kann trotzdem eingeplant werden. Dazu Strodl-Sollak: „Am besten funktioniert es, wenn man die größte Gelassenheit, die man nur haben kann, sich selbst gegenüber und auch der Familie gegenüber an den Tag legt. Es geht nicht gegen die Familie, es geht mit der Familie.“

### Eine Strategie haben

Bevor man wieder arbeiten geht oder eine höhere Position anstrebt, ist es wichtig sich eine Strategie zurecht zu legen, um sein Ziel auch zu erreichen. Also, wie kann es funktionieren, damit es für mich, meinen Partner und das Kind am besten ist. Dabei sollte man immer vom best-Case ausgehen, man kann seine Strategie immer noch adaptieren, wenn etwas in der Praxis nicht so funktioniert. Die Zauberworte heißen hier: abgeben und loslassen. Das Micro-Management zu Hause kostet unnötige Energie, die man gut für den Job einsetzen könnte. Es geht um die Balance zwischen Familie und Job.

Auch wenn das Pendel manchmal mehr in eine Richtung ausschlägt.

Schafft man es nicht alleine, den passenden Modus zu finden, kann ein Coaching den eigenen Standpunkt stärken und auch neue Wege aufzeigen. Einerseits bietet das Coaching eine Reflexionsfläche, damit man selbst klarer sieht und sich rückversichert, man kann aber auch wirklich gute Ideen als Alternativen erarbeiten. „Die wichtigste Verbündete, die Sie haben, sind sie selbst. Dann kommt der Partner oder die Partnerin und dann kann man auch die erweiterte Familie einbinden. Viele Großeltern sind gerne bereit zu unterstützen, aber man muss respektieren, dass sie nicht allezeit verfü-

bar sind. Und dann ist natürlich das Gespräch mit dem Arbeitgeber wichtig, um die Rahmenbedingungen zu klären“, bekräftigt Strodl-Sollak.

### Neue Arbeitsmodelle

Was Familien zukünftig am meisten beschäftigen wird, ist das hybride Arbeiten. Diese neue Flexibilität birgt gleichermaßen Chancen und Herausforderungen für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Homeoffice ist schon lange kein theoretisches Modell mehr, alle Experten gehen fix davon aus, dass es in der Praxis angekommen ist und auch gut angenommen wurde. Daher sind Themen wie klare Rahmenbedingungen im privaten aber auch im beruflichen Kontext extrem wichtig. Diese neue Arbeitswelt erfordert auf beiden Seiten ein hohes Maß an Engagement und Verantwortung. Es ist notwendig sowohl klare Spielregeln am Arbeitsplatz einzufordern und mitzugestalten als auch im persönlichen Leben mit der Familie klare Richtlinien aufzustellen und zu gestalten.

Studien besagen, dass die Vereinbarkeit von Familie und Beruf auch als Faktor bei der Jobauswahl sehr weit vorne liegt und ein echtes Kriterium darstellt. Ein Blick auf die Zahlen zeigt es klar: Unternehmen, die auf Familienfreundlichkeit setzen und das auch kommunizieren, damit es nach außen hin sichtbar ist, haben über 50 Prozent mehr Bewerber als die, die es nicht tun.

HERTA SCHEIDINGER