



Zeitmanagement für Eltern im Beruf

Zeitmanagement unter veränderten Bedingungen?

Wer nach der Elternzeit wieder in den Beruf einsteigt, macht manchmal unliebsame Erfahrungen. Es ist eben einfach ein Unterschied, ob neben der Organisation des Berufs auch noch die Organisation der Familie „anhängt“. Es macht einen Unterschied, ob sich zwei Erwachsene morgens fertig machen oder ob das eine ganze Familie tut. Damit dieser Übergang etwas weniger holprig wird, hier ein paar Tipps.

Ressourcenanalyse

Ganz wesentlich für eine funktionierende Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist, dass es neben der geplanten Kinderbetreuung mindestens zwei weitere „Ressourcen“ für Ungeplantes gibt. Das können Freunde, Eltern, Großeltern oder bezahlte Zusatzstunden im Kindergarten oder Hort sein. Kein Arbeitsplatz ist so planbar, dass dieser zu den festen Betreuungszeiten passt. Weiter ist keine geplante Betreuung so verlässlich und flexibel, alle Eventualitäten des Jobs abzudecken.

Welche Betreuung haben Sie vereinbart? Und welche haben Sie in Reserve?

Erhöhte Anforderungen an Ihr Zeitmanagement!

Die Anforderungen an Ihr Zeitmanagement erhöhen sich stark:

- Die eigenen Gestaltungsspielräume sind enger
- Der Tagesstart ist anders
- Evtl. sind die Arbeitszeiten verändert
- Das Ende des Bürotages ist evtl. „fixer“
- Neben dem „Job“ ist noch eine Familie zu organisieren
- Die Erwartungshaltung der „Anderen“ an berufstätige Eltern sind gestiegen

Das bedeutet, dass Sie ein gewieftes Zeitmanagement benötigen!

Wie geht das – gewieft?

Neben den zusätzlichen Ressourcen braucht es klare Absprachen, am besten schon im Vorfeld. Das, was ohne Kind problemlos ging, z. B. eine Sitzung am Nachmittag, ist jetzt mit viel mehr Aufwand verbunden. Für die Organisation zu Hause muss der Perfektionismus zurückgeschraubt werden. Haus und Garten können nicht mehr so aussehen, wie vor der Elternschaft und auch nicht wie in der Elternzeit. Wie viel „Dreck“ ist in Ordnung? Abstriche machen, konsequent planen, die eigene Familie mit in die Verantwortung ziehen und Effektivität und Effizienz nicht zu verwechseln, sind gute Schritte für ein gewieftes Zeitmanagement.

Fortsetzung nächste Seite

Seite 1 von 2

Impressum:

Herausgeber: cope OHG
Am Alten Neckar 27; 64646 Heppenheim
Tel. 06252 795336
Fax 06252 795337

eMail: infoservice@copenet.info
Internet: www.copenet.de
Redaktion: Christine Maurer
Autor dieser Ausgabe: s. Rückseite

Auflage: ca. 380 Stück
Erscheinungsweise: 12 Mal jährlich
Abgabe und Abo kostenfrei
ISSN: 1612-8109 - Tipps und Tricks für den Alltag

Zeitmanagement für Eltern im Beruf, *Fortsetzung*

Ach – viele Herzen schlagen in meiner Brust!

Durch die Elternschaft sind zu den schon vorhandenen Rollen (Mitarbeiter, Kollege, Vorgesetzte, Freund, Ehepartner, Kind der eigenen Eltern, etc.) weitere Rollen dazu gekommen. Freundschaft wird evtl. durch die gegenseitige Betreuung der Kinder verändert. Die eigenen Eltern sind nun auch Großeltern der eigenen Kinder. Wie in jedem „Rollenmanagement“ ist es wichtig, den Rollenanspruch und die Rollenerwartung abzustimmen. Wer wünscht sich was vom anderen? Was ist der andere bereit zu geben? Was können Sie selbst nehmen? Ungeklärte Beziehungen schaffen dann Frust, wenn Ansprüche und Erwartungen nicht zusammen passen.

Bewährte Tipps

- sich einen Überblick verschaffen (Job und Woche / Tag)
 - Anfang und Ende planen (Tag und Aufgabe)
 - auf Leistungskurve und Pausen achten
 - Zeitdiebe im Blick haben
 - Schriftliches Aufgabenmanagement
 - sich abstimmen mit dem Umfeld
 - Routine routiniert erledigen (Checklisten)
-

Bevor es eng wird:

- Wie pünktlich müssen Sie weg?
 - Wie viele Überstunden pro Woche sind tragbar?
 - Wie viel „Reaktion“ der Familie halten Sie auf Mehrarbeit aus?
 - Wie viel „Dreck“ im Haus / Garten halten Sie aus?
 - Wie viel Freiraum pro Woche möchten Sie für sich selbst haben?
-

Bevor es zu spät ist!

Überlegen Sie, bevor Sie wieder einsteigen, was Ihr Signal für Überlastung sein wird: die Kopfschmerzen am Wochenende, der empfindliche Magen, die Spannungen im Nacken? Wenn Sie Ihren wunden Punkt kennen, bekommen Sie das Überlastungssignal des Körpers frühzeitig mit – und können sofort oder zumindest zeitnah Abhilfe schaffen!

Als überzeugte Familienunternehmer, die den Spagat zwischen Beruf und Familie selbst immer wieder bewältigen, wünschen wir gute Erfolge!

Christine Maurer