

# So bringen Sie Familie und Karriere unter einen Hut

Zehn Tipps für ein effektives Zeitmanagement für berufstätige Eltern

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist ein Trendthema, das Wirtschaft und Gesellschaft sehr beschäftigt. Die Familien, in denen beide Eltern arbeiten, nehmen zu. Damit keiner der Beteiligten – Eltern, Kinder, aber auch Arbeitgeber – auf der Strecke bleibt, ist jedoch ein effektives Zeitmanagement angesagt.

Eva-Maria Popp aus Pfarrkirchen (Landkreis Rottal-Inn) unterstützt als Coach und Unternehmensberaterin Firmen bei der Einführung familienfreundlicher Konzepte. Für die Passauer Neue Presse stellt die Autorin mehrerer Bücher zum Thema zehn Tipps vor, die die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für berufstätige Eltern erleichtern:

**1. Zeitmanagement** für berufstätige Eltern hat sehr viel mit Ent-



Wer Haushalt, Beruf und Kind vereinbaren muss, sollte klare Absprachen treffen. – Foto: DAK/Wigger

scheiden zu tun: Was ist Ihnen wirklich wichtig? Dafür nehmen Sie sich selbstverständlich genug Zeit. Anderes fällt in Zukunft konsequent aus dem Zeitplan.

**2. Qualität vor Quantität:** Geben Sie der Zeit, die Sie mit Ihren Kindern verbringen, eine besondere Qualität. Smartphone, der Fernseher und andere „Ablenker“ bleiben stumm! Das macht alle zufrieden und gibt Kindern und Eltern ein gutes Gefühl.

**3. Notfallpläne in Ruhe schmieden:** Der Alltag bringt immer wieder unvorhergesehene Pannen mit sich. Damit der Stresspegel dann nicht ins Unermessliche steigt, ist es wichtig, die richtigen Notfallpläne aus dem Hut zu zaubern: Wen rufe ich an, wenn das Kind krank ist und ich dringend in die Arbeit muss?

**4. Hilfe von Nachbarn erwünscht:**

Es ist sehr wichtig, sich die Zeit für Fahrdienste, Aufsichten, Hausaufgabenbetreuung und andere immer wiederkehrende Aufgaben mit anderen Familien zu teilen.

**5. Leihoma:** Gerade die Großeltern sind es, die mit ihrer Ruhe und Gelassenheit eine wichtige Rolle im Leben von heranwachsenden Kindern spielen. Sie stehen für Verlässlichkeit und Beständigkeit. Leider ist es nicht jeder jungen Familie vergönnt, in den Genuss von eigenen Großeltern zu kommen. Manchmal leben diese zu weit weg oder sie sind selbst schon zu gebrechlich oder auch tot. In diesen Fällen lohnt sich der Gedanke an Leihgroßeltern. Viele Senioren freuen sich über diese Aufgabe.

**6. Eine Granny macht's möglich:** Holen Sie sich eine Granny ins Haus. Das sind rüstige und unter-

nehmenslustige Seniorinnen aus dem Ausland, die das traute Heim für ein Jahr mit einem Auslandsaufenthalt wechseln, ähnlich wie ein Au-pair. Grannys wohnen mit im Haus und tauschen Kost, Logis und ein kleines Salär gegen die Mithilfe im Haushalt, vor allem aber gegen die Kinderbetreuung. Grannys werden von speziellen Agenturen vermittelt.

**7. Reden ist Gold:** Besprechen Sie am Anfang der Woche mit der ganzen Familie, welche Besonderheiten anstehen. Verteilen Sie Abhol- und Fahrdienste, Arzttermine und was sonst noch ansteht. Nur wenn alle über die wichtigen Gegebenheiten Bescheid wissen, gibt es keine Missverständnisse und Versäumnisse. Das sorgt für eine stressfreie Atmosphäre.

**8. Zeit für mich:** Jede Mutter, jeder Vater braucht dringend Zeit für

sich selbst. Diese Zeit muss in den wöchentlichen Zeitplan zwingend eingebaut werden. Auch für diese kleine oder größere Auszeit gilt: Qualität vor Quantität. Entscheiden Sie bewusst, wie Sie diese persönliche Auszeit gestalten, und es gibt keinen Grund der Welt, darauf zu verzichten.

**9. Zeit für uns:** Eine Partnerschaft funktioniert auf Dauer nur, wenn sie gepflegt wird. Das heißt, dass man ihr Zeit widmet. Somit ist es für ein intaktes Familienleben unverzichtbar, dass es im wöchentlichen Zeitplan eine Auszeit für die Partnerschaft gibt.

**10. Patentrezept gegen kleine Tyrannen:** Klare Worte und klare Regeln sind ein wichtiges Instrument für Ihre Kinder, sich im Leben zurechtzufinden. Vor allem erleichtern sie das gemeinsame Zusammenleben. – pnp