



Ein herzliches Willkommen zur 26. Ausgabe unserer Coachingimpulse!

Gefallen Ihnen unsere Coachingimpulse? Dann freuen wir uns, wenn Sie sie an Kolleginnen und Freundinnen weiterleiten..

Dieses Mal geht es um

- * Eine Mutmachgeschichte
- * Zwei neue Kolleginnen im Netzwerk
- * Aktuelle Termine
- * Unser Archiv

Führen in Teilzeit ist möglich – Eine Mutmachgeschichte

Christine Scharlau, www.christine-scharlau.de

Die Berufsarbeit mit den Erfordernissen eines Familienlebens klug zu verbinden, das war vor 20 Jahren, als unser Netzwerk entstand, ein vorrangiges Thema im Coaching von Frauen. Der Rückblick zeigt: Es hat sich viel verändert. Heute verhandeln Frauen *und* Männer Teilzeit-Arbeitspensen, wenn sie Kinder haben.

Das Thema bleibt aktuell, deshalb will ich hier die Erfolgsfaktoren am Beispiel einer Klientin skizzieren, die zwischen 1999 und 2003 zu mir ins Coaching kam, die sich als Pionierin für Teilzeitarbeit in Führungsfunktionen einsetzte und deren Berufsweg ich bis heute miterleben kann.

Anja, Werbekauffrau, 34

Nach fünf Vollzeit-Jahren in einem Konzern als Projektleiterin entließ sie der Marketingleiter mit folgenden Worten in den Mutterschutz:

„Sie kommen hoffentlich schnell wieder – und in Vollzeit. Teilzeit ist in Ihrer Position nicht möglich, Sie können nicht ganze Tage fehlen oder mittags nach Hause gehen, so lassen sich große Projekte nicht leiten.“

Anjas Antwort: „Ich komme schnell wieder, aber auf keinen Fall in Vollzeit. Dass das geht werde ich Ihnen beweisen!“

Und das ging so:

Zunächst stieg sie über eine 8-wöchige Urlaubszeit-Vertretung wieder ein, an 3 Tagen pro Woche. Das war jedoch ein Bereich, in dem sie sich langweilte. Anja war klar, dass sie zurück in ihre alte Position und Verantwortung wollte. Also suchte sie das Gespräch zur Marketingleitung, inzwischen eine Frau. Die Reaktion: „Ich wäre ja verrückt, wenn ich Sie nicht halten würde, so wie Sie sich immer eingesetzt haben!“ Es folgte die Verabredung, es zu versuchen und darüber im Gespräch zu bleiben.

Ergebnis:

Anja kam als Projektleiterin in ihre alte Abteilung zurück, zunächst für 19 Stunden pro Woche. Nach 3 Jahren wurden es 26 Stunden und nach 6 Jahren 30 Stunden.

Aufgestockt hat sie immer dann, wenn sie damit in einen anderen Bereich oder zu einer anderen Verantwortung wechseln konnte. Und so waren folgende Stationen in Teilzeit möglich:

Ausbilderin und Prüferin bei der Industrie und Handelskammer,
Projektleitung Markenentwicklung,
Projektleitung Sponsoring und Events,
Leitung eines 2-jährigen Public Relations Projekts.

Als ihr Sohn 12 Jahre alt wurde, bekam sie das Angebot, zur Abteilungsleiterin befördert zu werden. Da war allerdings Vollzeit die Bedingung. Doch bis 17 oder 18 Uhr von zu Hause abwesend zu sein, das kam für sie noch nicht in Frage. Also verhandelte sie 25 Stunden Anwesenheitszeit im Konzern und den Rest mit Laptop von zu Hause aus. Zwar war Homeoffice damals noch nicht üblich, doch ihr damaliger Chef ging darauf ein. Auch hier war sie Pionierin. Die KollegInnen mussten sich daran gewöhnen, dass sie mittags um 13:30 Uhr das Büro verließ und sich dann von zu Hause aus wieder einloggte.

Anja arbeitete auf diese Weise bis ihr Sohn das Abitur hatte. Danach wechselte sie schleichend in Vollzeit-Präsenz und übernahm eine andere Abteilung mit 11 MitarbeiterInnen. Dort fördert sie wechselnde Arbeitszeitmodelle, je nach Familienphase, und das geht inzwischen durch die Akzeptanz von Home Office leichter.

Fazit 1:

Die Rahmenbedingungen haben sich in den letzten Jahren verbessert, so dass mehr Flexibilität der Arbeitszeit möglich ist. In Unternehmen, wo das noch nicht selbstverständlich ist, heißt es, sich für die eigenen Interessen einzusetzen. Dazu gehört:

- *Sich klären:* Was will ich wirklich?
- *Dazu stehen:* Was will ich auf keinen Fall?
- *Einen Plan machen:* So kann das gehen.
- *Verhandeln!*

Um solche Verhandlungen gut vorzubereiten kann Coaching und Karriereberatung sehr hilfreich sein.

Fazit 2:

Dass solche Rahmenbedingungen heute mehr Möglichkeiten bieten, als noch vor 20 Jahren, ist erfreulich. Doch damals wie heute heißt es, sich auch den Risiken und Nebenwirkungen zu stellen.

Eine anspruchsvolle Teilzeittätigkeit fordert hohes Engagement, man muss sich aktiv um Informationen bemühen, die eventuell in der Zeit der eigenen Abwesenheit geflossen sind, und sich aus eigener Initiative auf den Stand der Dinge bringen. Ein dichtes Arbeitspensum erfordert eine hohe Zeit- und Priorisierungsdisziplin, denn nicht immer werden mit der Reduktion der Stunden die Aufgaben weniger. Deswegen ist es notwendig zu fragen:

- Kann ich das in meiner derzeitigen Lebenssituation leisten?
- Will ich das – jetzt?
- Was bleibt dabei eventuell auf der Stecke?
- Will ich das in Kauf nehmen?

In der oben skizzierten Geschichte wurden solche Fragen im Coaching erarbeitet. Ermutigung *und* kritisches Überprüfen hilft dabei, sich selbst zu vergewissern und sich realistisch einzuschätzen. Coaching dient ebenfalls dazu, auf etwaige Fallen am Wege hinzuweisen. Gerade engagierte, leistungsbereite Frauen sind oft anfällig für Lob. Wenn die eigenen Leistungen durch Vorgesetzte wahrgenommen und anerkannt werden, ist das ein Ansporn. Ein Muster, das ich im Coaching oft erlebe, ist jedoch, dass Frauen sich von Anerkennung zu sehr anspornen lassen. Um Erwartungen anderer zu erfüllen, stellen sie eigene Bedürfnisse hintan. Wieviel davon gesund und zweckdienlich ist, will gut abgewogen sein. Anja jedenfalls konnte dieser Versuchung mehrfach widerstehen.

Zwei neue Kolleginnen in unserem Netzwerk



Petra Schwaighofer aus Mülheim an der Ruhr
 Master of Science in systemisch-analytischem Coaching
 Meine Klient:innen schätzen den Blick aus der Praxis
 verbunden mit einem fundierten Coachingwissen, das auf
 den aktuellen wissenschaftlichen Standards basiert.

Seit über 25 Jahren als Führungskraft eines Großkonzerns
 und seit über 13 Jahren als Coach und Karriereberaterin
 tätig. Ich coache aus Leidenschaft und Überzeugung.



Karin Brämisch-Meyer aus in Delbrück in Westfalen
Nach über 20 Jahren in der freien Wirtschaft arbeite ich
seit 2001 selbstständig. Strategische
Unternehmensentwicklung,
Geschäftsprozessmodellierung, Führung und
Zusammenarbeit sind Aspekte meines Angebotes.

Welches Handlungsspektrum zwischen äußeren
Anforderungen und persönlichen Bedürfnissen liegt,
erkunde ich mit Ihnen und begleite mit Herz und

Verstand den Weg zu einer passenden Lösung – wohlwollen kritisch, ideenreich
und pragmatisch.

**Wir haben wieder ein buntes Spektrum an aktuellen
Veranstaltungen. Klicken Sie [hier](#), um mehr zu erfahren und
sich anzumelden.**

Coaching Tage

mit Christine Scharlau & Karin Brämisch-Meyer
innehalten – sortieren – handeln

Immer wieder müssen wir uns neu einstellen auf das, was das Leben von uns
fordert. Dabei gehen berufliche und persönliche Entwicklung Hand in Hand.
Geben Sie sich Zeit, zu reflektieren was gerade ansteht und machen Sie sich klar,
welcher nächste Schritt jetzt sinnvoll ist.

Termine: Montag, den 8. Januar bis Mittwoch, den 10. Januar 2024

Ort: LVHS Hardehausen, Warburg

Selbstfürsorge

Sabine Falk

Dieser Workshop bietet Anregungen und eine hilfreiche Struktur, um sich im
neuen Jahr der Selbstfürsorge zu widmen. In einer kleinen Gruppe führt der Weg
über Impulse, Übungen und Experimente zum Selbstmitgefühls, einer stabilen
Basis für eine nachhaltige Selbstfürsorge. Körper, Geist und Seele verbinden sich
zu einer inneren Haltung, die Kraft und Orientierung gibt.

Termin: 15.01. – 26.02.2024 (online)

Sprechen ist Beziehung

Sabine Falk

Die menschliche Begegnung über Sprache trägt eine spirituelle Dimension in sich.
Wie können wir im Alltag in den stillen Raum gelangen, aus dem sich unser
Selbstaussdruck speist? Wie treten wir vertrauensvoll in den Kontakt zu unseren

Mitmenschen?

In diesem Workshop erkunden wir, wie wir unsere Wünsche, Kritik und Konflikte in Achtsamkeit zum Gegenüber, im Respekt zu uns selbst und im Mitgefühl für einander sprechen können. Meditationen, Übungen zur Wahrnehmung und zum sprachlichen Ausdruck verbinden Körper, Denken und Fühlen.

Termine:

Reutlingen, Forum für Lebensenergie

10.02.2024, Sa 10:00 - Sa 17:00

Honorare selbstbewusst verhandeln

Isabel Nitzsche

Vielen Gründerinnen und Selbstständigen sind Gespräche übers Honorar unangenehm. Oft sprechen sie dieses Thema von sich aus gar nicht an – in der vagen Hoffnung, dass der Kunde ihnen ein angemessenes Honorar vorschlägt. So vergeben sie zum einen die Chance, sich als Profi zu präsentieren, zum anderen bringen sie sich in die Lage am Ende akzeptieren zu müssen, was der andere bietet. Besser ist es, sich auf das Thema „Honorar“ bei Verhandlungen von Anfang an mit vorzubereiten und es vor der Auftragserteilung anzusprechen. Dieser Online-Workshop nur für Frauen vermittelt Ihnen die wichtigsten Strategien, die Sie für Ihre nächste Honorarverhandlung kennen sollten und hilft Ihnen, die richtige Einstellung fürs Verhandeln zu finden.

Dienstag, 20. Februar 2024, 9-16 Uhr, 9-16 Uhr. GründerRegio M, Projekt GUIDE, Westendstraße 123, 80339 München.

Wer innehält, erhält von innen Halt

Christine Scharlau & Imma Schäfer-Brühne

Welches Tun und Lassen fördert Selbstfürsorge?“ Um das eigene Engagement klug einzusetzen und dabei gesund zu bleiben, braucht es Selbstfürsorge. Wenn Sie sich Zeit zum Innehalten gönnen, können Sie innere Signale früher und genauer wahrnehmen. Sie lernen, Ihre Aufgaben mit Ihren Wünschen zu verbinden und berufliches Verantwortungsbewusstsein mit persönlichen Bedürfnissen in eine gesunde Balance zu bringen. Dafür nutzen Sie als Wissensquellen Verstand, Gefühl und Körper.

Im Austausch erleben Sie, was schon gelingt und entwickeln davon ausgehend weitere Strategien für Ihren Alltag.

Termin: 20. bis 24. Mai 2024

im Bildungs- und Exerzitienhaus Elkeringhausen

Online-Businesscoaching für Frauen in exklusiver Gruppe

Isabel Nitzsche

Sie wollen konkrete berufliche Ziele erreichen und suchen Unterstützung? Sie wünschen sich schwierige Situationen mit Ihren Mitarbeitern oder Kollegen souveräner zu bewältigen? Sie möchten sich beruflich umorientieren oder Ihre

Work-Life-Balance verbessern?

In diesem Business Gruppencoaching, speziell für Frauen konzipiert, finden Sie Antworten auf Ihre persönlichen Fragen und entwickeln Lösungen für Ihre eingebrachten Themen. Sie erhalten professionelles Feedback und profitieren von der langjährigen Erfahrung der Trainerin sowie vom Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen. Die Anzahl der Teilnehmerinnen in der Gruppe ist auf fünf Frauen begrenzt

Die Termine für das Online-Businesscoaching:

- Mi, 12.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
- Mi, 19.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
- Mi. 26.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Moderation kompakt - ein Onlinekurs

Sabine Falk

Eine klare Ausrichtung, ein überraschender Twist und eine wertschätzende Lenkung helfen Langeweile, Frust und Ergebnisarmut im Besprechungsalltag zu wandeln. In diesem Workshop erfahren Sie, wie es geht und was Sie tun können. Sie erhalten hilfreiche Impulse, haben Raum zum Ausprobieren und können Erfahrungen aus Ihrem Besprechungsalltag bearbeiten. Grundwissen Moderation in sieben Schritten - kompakt, praxisnah, wirkungsvoll.

Die Online-Treffen in einer kleinen Gruppe sind abwechslungsreich gestaltet. Sie erhalten hilfreiche Unterlagen, und wenn Sie mehr tun wollen, können Sie zwischen den Treffen mit ausgewählte Aufgaben üben.

Der nächste Durchgang beginnt im Frühjahr 2024.

Aufbruch zu neuen Ufern – Gut vorbereitet in den Ruhestand

Ursula Kraemer

Der beste Zeitpunkt für ein Ruhestand coaching kann durchaus ein oder zwei Jahre vor dem endgültigen Abschied aus dem Berufsleben liegen. So ist ausreichend Zeit, sich auf diesen Abschnitt vorzubereiten. Doch auch wenn Sie bereits in Rente sind, ist es nicht zu spät, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Denn was kommt, wenn der Terminkalender das Leben nicht mehr bestimmt? Leere und Langeweile? Oder aber das Gefühl, keinen Nutzen mehr zu stiften? Das muss nicht sein.

Im Coaching "Aufbruch zu neuen Ufern" finden Sie Wege, den kommenden Lebensabschnitt bereichernd zu gestalten. Online oder offline.

Klicken Sie [hier](#), um mehr zu allen Veranstaltungen zu erfahren und sich anzumelden.

Hier geht es zum [Archiv](#) aller Ausgaben der der Coachingimpulse

Impressum

Die Coachingimpulse sind ein kostenfreier Service von www.businesscoaching-netz.de, einem Zusammenschluss professioneller Coachs, die u.a. an ihren jeweiligen Standorten spezielle Coachings für Frauen anbieten.

Redaktion:

Ursula Kraemer M.A., www.navigo-coaching.de

Christine Scharlau, www.christine-scharlau.de

Foto Header: Sabine Kunzer

verantwortlich im Sinne des Presserechts

(c) Ursula Kraemer M.A.

Schienerbergweg 11

88048 Friedrichshafen

zu erreichen unter uk@navigo-coaching.de

Um die Coachingimpulse abzubestellen oder Ihre Adresse umzumelden, klicken Sie bitte auf den Link unterhalb dieser Seite. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.