

Zauberformel Zeitmanagement

Geschrieben von: Eva-Maria Popp



Survivaltraining für berufstätige Eltern

Eltern, die Kind und Karriere verbinden wollen haben ein ständiges Zeitproblem. Sowohl der Beruf als auch die Elternschaft fordern ganzen Einsatz, ungeteilte Aufmerksamkeit und vor allem Pünktlichkeit, was für viele berufstätige Eltern ein fast unlösbares Problem darstellt.

Die beste Lösung für gestresste Eltern ist ein gut organisiertes Zeitmanagement, eindeutige Absprachen zwischen den Partnern und klare Regeln für den Nachwuchs. Vor allem aber müssen berufstätige Eltern lernen, dass es die totale Vereinbarkeit von Familie und Beruf nicht gibt. Deshalb heißt es Abstriche machen.

1.) Wählen sie bewusst aus was für Sie wirklich wichtig ist:

Welche Tätigkeiten müssen/wollen Sie selbst ausführen und was können sie delegieren?

Sowohl im Job als auch in der Familie finden sich viele Tätigkeiten, die gut abgegeben werden können.

Die nächste Frage ist, auf welche Tätigkeiten/Beschäftigungen Sie im Moment direkt verzichten wollen?

Ist es mit Ihrem begrenzten Zeitbudget für den Moment sinnvoll abends noch ins Fitnessstudio zu gehen oder genügt es während des „Heute Journals“ auf dem Heimtrainer zu strampeln und/oder das Fahrrad zu nehmen auf dem Weg in die Arbeit statt Auto oder Straßenbahn?

Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und treffen Sie dann die Entscheidung, was in Ihrem knappen Zeitbudget für das nächste Jahr Aufnahme findet.

2.) Achten Sie auf die Zeitqualität, wenn Sie sich mit Ihren Kindern beschäftigen:

Wenn Sie sich eine Stunde Zeit nehmen zum Spielen mit Ihren Kindern, dann machen Sie in dieser Zeit nichts anderes! Das macht aus einer Stunde zwar auch nicht mehr als 60 Minuten aber es steigert die Zeitqualität.

Die Spielerunde mit dem Junior gibt ihm und Ihnen ein gutes Gefühl. Danach kann man wieder gut zurück zu Arbeit und Pflicht. Es bleibt das befriedigende Gefühl dem Kind wertvolle Zeit gewidmet zu haben. Das ist die beste Prävention vor einem schlechten Elterngewissen.

3.) Planen Sie bewusst „Partnerzeit“ in Ihren Alltag ein!

Bei all dem Stress soll/muss Freizeit für die gemeinsame Partnerschaft bleiben. Dazu ist es meist notwendig eine gemeinsame Zeitinsel zu schaffen.

Überlegen Sie gemeinsam wie viel Zeit Sie sich pro Woche einplanen und was Sie in dieser Zeit tun!

Noch wichtig zu wissen: Wer kümmert sich darum, dass dieser Plan verwirklicht werden kann? Wer nimmt die Reservierung im Lieblingsrestaurant vor? Wer besorgt die Theaterkarten oder kümmert sich um den Babysitter? Klare Absprache heißt das Zauberwort!

Halten Sie dieses Zeitfenster auf alle Fälle im Terminkalender fest!

Dieser private Termin ist genauso wichtig und nicht aufschiebbar wie das Meeting mit einem Eins A Kunden, das im Timer vermerkt ist.

4.) Eine weitere Voraussetzung für eine zufriedenstellende Umsetzung von Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist die konsequente Erziehungsarbeit mit und an Ihrem Nachwuchs:

Liebevoll und konsequent heißen die Zauberwörter, die unsere Kinder zu sozialen, selbstsicheren und belastbaren Wesen machen. Vor allem erleichtern Sie den gemeinsamen Alltag für alle Beteiligten.

Ein Kind muss lernen, dass „Nein“ auch wirklich „Nein“ heißt und dass dieses Wort „Nein“, so klein es auch sein mag, mit keinem Kindertrick der Welt zu beseitigen ist. Weder Kulleraugen noch Tränen, weder Tobsuchtsanfälle noch Schollmünder und auch nicht die Aussage, dass der Freund Sven das auch dürfte können ein „Nein“ auflösen!

Diese Konsequenz kostet am Anfang etwas Mühe, Willensstärke und Geduld auf Seiten der Eltern. Bald werden Sie merken, dass sich diese Mühe wirklich lohnt. Der Alltag gelingt wesentlich reibungsloser und vor allem die Persönlichkeit Ihres Kindes macht einen Quantensprung nach vorne.

Wichtig ist, dass Sie alle Tipps verinnerlichen und sich sehr bewusst mit Ihrem eigenen Verhalten auseinandersetzen. Das ist die beste Voraussetzung für eine gute Familienzeit und einem erfüllten Berufsleben.

[< Zurück](#)

[Weiter >](#)