

# Role clarity as a father

Balancing career and fatherhood

 **conpadres**

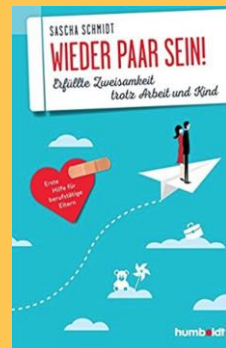
# Rollenklarheit als Vater

Karriere und Vatersein im Einklang



# About me Über mich

- Father of two
- Business Coach (dvct) & familylab seminar leader (Jesper Juul)
- Zweifacher Vater
- Business Coach (dvct) & familylab-Seminarleiter (Jesper Juul)



# Content Inhalt

- Unsere Grundbedürfnisse
  - Deine Karriere
  - Vatersein
  - Vereinbarkeit
  - Lesetipp
- Our basic needs
  - Your career
  - Fatherhood
  - Compatibility
  - Reading tip



# Basic needs Grundbedürfnisse

- **Bindung**  
Wir wollen dazu gehören.
- **Autonomie**  
Wir wollen ICH-sein.
- **Selbstwert**  
Wir wollen wertvoll/okay sein.

- **Bonding**  
We want to belong.
- **Autonomy**  
We want to be OURSELVES.
- **Self-worth**  
We want to be valuable/okay.



# Your career Deine Karriere

- **Klassischer Lebenslauf**
  - Dein bisheriger Werdegang
- **Emotionaler Lebenslauf**
  - Was macht mir Freude?
  - Wo bekomme ich Anerkennung?
  - Wann fühle ich mich gesund?
- **Familiärer Lebenslauf**
  - In welcher Tradition stehe ich?
  - Welche Glaubenssätze fördern oder blockieren mich?

- **Classic curriculum vitae**
  - Your career to date
- **Emotional curriculum vitae**
  - What gives me joy?
  - Where do I get recognition?
  - When do I feel healthy?
- **Family curriculum vitae**
  - In which tradition do I stand?
  - Which beliefs support or block me?



# Your career Deine Karriere

- **Status-Check**  
- Gehalt, Titel und Co.
- **Persönlichkeits-Check**  
- Mache ich, was ich will?
- **Familien-Check**  
- Habe ich eine Life-Balance

- **Status check**  
- Salary, title and co.
- **Personality check**  
- Am I doing what I want?
- **Family check**  
- Do I have a life balance?



# Living in balance? Leben in Balance?

- Beruf
- Privates Umfeld & Familie
- ICH ganz persönlich

Gemessen an Zeit, Wohlgefühl, Energie,  
Freude, Notwendigkeit etc.

- Profession
- Private environment & family
- ME personally

Measured in terms of time, well-being, energy,  
joy, necessity, etc.



"You can't learn fatherhood  
from the mother!"

„Vatersein kann man  
nicht von der Mutter  
lernen!“

"Fathers are not the mother's intern!"

„Väter sind nicht der  
Praktikant der Mutter!“

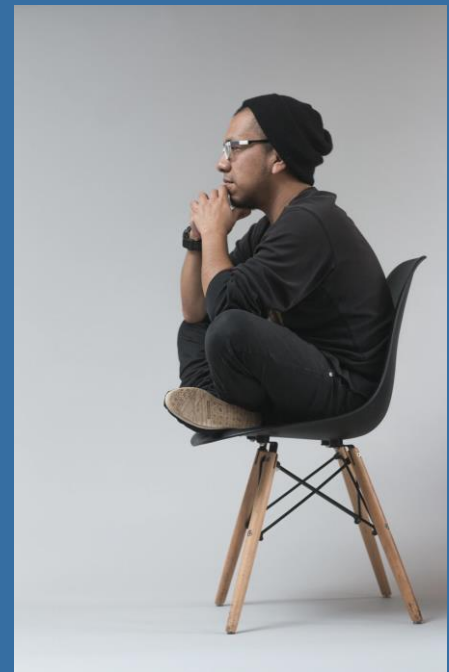




# Get clear! Klar werden!

- Was für ein Vater möchte ich sein?
- Hinweise:
  - In welcher Tradition stehe ich?  
(Bindung Herkunftsfamilie)
  - Was mache ich meiner Partnerin „zur Liebe“?  
(Bindung eigene Familie)
  - Was ist mir wirklich wichtig?  
(Autonomie)

- What kind of father do I want to be?
- Hints:
  - In which tradition do I stand?  
(Binding family of origin)
  - What do I do for my partner's sake?  
(Binding own family)
  - What is really important to me?  
(Autonomy)



# Compatibility Vereinbarkeit

- Wer zahlt welchen Preis?
  - Im Job?
  - In der Paarbeziehung?
  - In der Eltern-Kind-Beziehung?

- Who pays what price?
  - In the job?
  - In the couple relationship?
  - In the parent-child relationship?



# Success factors Erfolgsfaktoren

- Status-quo bzw. Wahrnehmungen klären
- Persönliche Hintergründe und Motivationen erforschen
- Elterliche Zuständigkeiten und Verantwortungen klären
- **Keep cool!**  
Kinder können wunderbar mit unterschiedlichen Eltern umgehen!

- Clarify status quo or perceptions
- Explore personal backgrounds and motivations
- Clarify parental responsibilities and accountabilities
- **Keep cool!**  
Kids do wonderfully with different parents!



# Reading tip Lesetipp

