



Dunja Schenk

Der Anti-Stress- Trainer für Working Moms



Springer Gabler

Anti-Stress-Trainer

Reihe herausgegeben von
Peter Buchenau
The Right Way GmbH
Waldbrunn, Deutschland

Stress ist in unserem Privat- und Berufsleben alltäglich und ist laut WHO die größte Gesundheitsgefährdung im 21. Jahrhundert. Die durch Stress verursachten Krankheitskosten erreichten bereits jährlich die Milliarden-Euro-Grenze. Jeder Mensch ist aber verschieden und reagiert unterschiedlich auf Stress. Als Ursache lässt sich Stress nicht einfach und oft erst spät erkennen, sodass Prävention und Behandlung erschwert werden. Die Anzahl der durch Stress bedingten Erkrankungen nimmt folglich weiter zu, Ausfälle im Berufsleben sind vorprogrammiert. Die Anti-Stress-Trainer-Reihe setzt sich mit dieser Thematik intensiv in einem beruflichen Kontext auseinander. Initiator Peter Buchenau gibt Experten aus unterschiedlichen Branchen die Möglichkeit, für Ihr jeweiliges Fachgebiet präventive Stressregulierungsmaßnahmen unterhaltsam und leicht verständlich zu beschreiben. Ein kompaktes Taschenbuch von Profis für Profis, aus der Praxis für die Praxis. Leserinnen und Leser, egal ob Führungskräfte, Angestellte oder Privatpersonen, erhalten praxiserprobte Stresspräventionstipps, die in ihrem spezifischen Arbeits- und Lebensumfeld eine Entlastung bringen können.

Weitere Bände in der Reihe

<http://www.springer.com/series/16163>

Dunja Schenk

Der Anti-Stress- Trainer für Working Moms

Unter Mitarbeit von
Peter Buchenau



Springer Gabler

Dunja Schenk
Dunja Schenk Training & Coaching
Metzingen, Deutschland

Anti-Stress-Trainer

ISBN 978-3-658-26760-5

ISBN 978-3-658-26761-2 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-26761-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Illustrationen: Peter „Peps“ Schmitt, Würzburg

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

*Für meine Familie, ohne die ich meinen Job, den ich so sehr
liebe, nicht ausüben könnte. Danke, dass ihr alle immer
hinter der Working Mom steht, auch wenn das manchmal
großen Stress für alle bedeutet.
Wir sind ein großartiges Team!*

Geleitwort

Hier schreibt Markus Schenk. Ich bin ein Working Dad und verheiratet mit der Working Mom, von der dieses Buch hier stammt. Grund genug, auch ein paar Worte an die Leser(innen) zu richten.

Als mir meine Frau von dem neuen Buchprojekt erzählte, hatte ich sofort viele Bilder im Kopf, die wir seit dem „Elterndasein“ erlebt – oder besser durchlitten hatten. Gerade in unserer Konstellation, in der beide Elternteile voll erwerbstätig sind, sind die typischen Stressauslöser meist alltägliche Dinge, die wohl alle Eltern kennen: zeitlich völlig unpassende Anrufe der Betreuungseinrichtung, dass das Kind abzuholen sei, weil es sich einen Zahn ausgeschlagen hat; das schnelle Einkaufengehen mit den Kindern nach dem Kindergarten oder das zeitige Zu-Bett-Bringen von zwei Rabauken, um noch vor Mitternacht einen gemütlichen Abend zu zweit zu verbringen.

Doch warum kommen die Männer nicht zu Wort, warum geht es „nur“ oder hauptsächlich um die Mütter, die ach so gestresst seien? Tatsächlich leiden aus meiner Sicht die Frauen besonders unter Stressfaktoren, die bei den Vätern

nicht so vorkommen. Diese Faktoren der Mütter werden auf den folgenden Seiten sehr ausführlich und mit konkreten Beispielen lebhaft behandelt. Die meisten Punkte sind sehr persönlich durch die bisherigen Erfahrungen meiner Frau beschrieben.

Die berufstätigen Frauen jonglieren mit so vielen Bällen gleichzeitig, dass es einem als Mann mit der berühmten „Multitaskingschwäche“ regelrecht schwindelig werden kann. Es ist schon beeindruckend, wie sie alles so meistern! Doch jeder weiß, dass das selten entspannt und stressfrei passiert.

Ich kann sagen, es lohnt sich, sich der Stressfaktoren bewusst zu werden: Selbsterkenntnis ist ja bekanntlich der erste Schritt. Mit diesem Buch kann jedermann(-frau) beim Durchlesen in sich gehen und schauen, welche Faktoren bei sich am ehesten auftreten.

Meine Frau hat in den letzten Jahren viel an sich gearbeitet und sieht so manches nun lockerer und entspannter. Sie lässt sich nicht mehr so leicht unter Druck setzen und kann so ihren Job erst mit Freude und Leichtigkeit ausüben.

In diesem Sinne: Ich wünsche erhellende Lektüre!

Markus Schenk

Vorwort

Dreizehn Jahre war ich in einem Großkonzern angestellt, sieben Jahre davon als Assistentin auf unterschiedlichen Führungsebenen. In diesem Job lernt man nicht nur sich selbst, sondern auch den oder die Chefs bzw. Cheffinnen zu organisieren und zu strukturieren. Ich war es gewohnt, mit stressigen Situationen umzugehen, Überstunden zu machen und jeden Tag flexibel zu bleiben. Schließlich weiß man als Assistentin nie, was der Tag so bringt. Selbst wenn man einen perfekt durchgeplanten Tagesplan hat, kommt meist der Vorgesetzte und wirft diesen wieder komplett um. Ich dachte, dass ich nach diesen sieben oft sehr herausfordernden Jahren auf jeden Stress im Leben vorbereitet war. Doch dann wurde ich Mutter und eines Besseren belehrt.

Meine Familie, allen voran meine zwei wundervollen Söhne Felix und Moritz, beeinflusst mein Leben und meinen Alltag wie nie zuvor. Ich hätte nie gedacht, dass ich als berufstätige Mutter keine Zeit mehr für meinen Perfektionismus haben werde und es kaum möglich ist, alles vorher zu planen. Und ich hätte mir auch nie vorstellen können, wie sehr mich diese Doppelrolle an meine Grenzen bringen

könnte. Warum? Das möchte ich dir anhand eines typischen Chaostages verdeutlichen:

- 6:00 Uhr: Der Wecker klingelt (im besten Fall schlafen wir noch, im Normalfall sind wir schon oder noch wach, weil uns mindestens ein Kind gerne mal nachts wachhält). Mein Mann und ich stehen auf und wappnen uns für den Tag. Die erste Herausforderung des Tages besteht darin, unseren ältesten Sohn aus dem Bett zu kriegen. Dieser ist nämlich, ganz im Gegensatz zu seinem Bruder, ein Viel- und Langschläfer.
- 6:30 Uhr: Alle sind im Bad und die Kinder werden gewaschen und angezogen. Nicht ohne lautstarkes Drama versteht sich. Denn wie so oft ist der Lieblingspullover des Großen in der Wäsche und die Stimmung kippt spätestens dann, wenn auch die Lieblingshose, die eigentlich viel zu klein und zu löchrig ist, auch nicht verfügbar ist. Der Jüngste lässt sich ausnahmsweise brav anziehen, ergießt aber nur Minuten später die halbe Müslischale über seinen gesamten Körper, so dass die Anziehaktion wiederholt werden muss. Währenddessen beklagt der Ältere, dass kein Nutella da ist und drängt darauf, endlich in den Kindergarten zu fahren, damit er noch vor seinen Freunden am Lego-Bauprojekt weiterbauen kann. Mein Mann drängt ebenfalls auf die Zeit, da er bereits um 8 Uhr eine wichtige Telefonkonferenz im Büro hat. Auf mich wartet heute gottseidank „nur“ die Büroarbeit. Als selbstständige Trainerin und Coach freue ich mich auf die Tage, an denen ich nicht unterwegs bin und endlich wieder die To-dos im Büro wegarbeiten kann. Das ist zumindest immer wieder mein Plan.
- 7:30 Uhr: Mein Mann fährt ins Büro und ich bringe die Kinder in den Kindergarten. Zum Glück gehen beide in dieselbe Einrichtung, somit ist es für mich nur ein Weg.

Mein Jüngster bekommt direkt beim Betreten des Kinderhauses einen Weinkrampf, weil er unbedingt seinen Kuschelhasen mitnehmen wollte, was ihm natürlich erst jetzt einfiel. Mit viel Zuspruch und Trösten gelingt es mir, ihn zu überzeugen, dass es die anderen drei Kuscheltiere, die bereits in seinem Garderobenfach liegen, für heute auch tun. Mein Großer murmelt etwas von Bauchschmerzen, ist aber dann schnell seiner Jacke und Schuhe entledigt, weil das Lego-Projekt ruft. Die Kindergartenleitung bittet mich spontan als Elternbeirätin zum Gespräch, weil eine Elternbeschwerde vorliegt. Ich habe ja heute etwas Zeit, denke ich, und willige ein.

- 45 Minuten später als geplant verlasse ich das Kinderhaus, um endlich ins Büro zu fahren. Vorher stoppe ich noch einmal kurz zu Hause, um nur mal schnell klar Schiff zu machen: Ich stelle eine Waschmaschine an, stelle fest, dass die Sachen im Trockner noch weggeräumt werden müssen, mache die Betten, räume die Spülmaschine aus und ein, bemerke, dass der Kühlschrank leer ist, ein Paket noch bei der Postfiliale abholt und der Zahnarzttermin für meinen Sohn verschoben werden muss.
- Weitere 50 Minuten später flitze ich also wieder zum Auto und fahre zur Post und gehe einkaufen. Irgendwann gegen zehn Uhr bin ich mit der ersten aufkommenden Müdigkeit nach dem Stress am Morgen endlich im Büro. Dort werde ich von einem Papierberg voller To-dos erschlagen. Eigentlich bräuchte ich eine Sekretärin, die mein Büro aufräumt, doch immer wieder denke ich, dass sich das nicht lohnt, und kämpfe alleine weiter. Erst mal hier klar Schiff machen, denke ich, bevor ich mich um 10:30 Uhr endlich mit einem Glas Wasser (ich trinke keinen Kaffee, der mir wahrscheinlich kurzzeitig helfen könnte) hinsetze und anfangen zu arbeiten.

- 10:45 Uhr klingelt mein Telefon – die Kita ruft an. Mein Großer hätte sich soeben übergeben, ich solle ihn abholen. Mein Arbeitstag endet also noch, bevor er überhaupt angefangen hat. Die Kunden warten auf ihre Antwort. Der Anrufbeantworter blinkt inzwischen doppelt so schnell, die E-Mails stapeln sich im Posteingang so, wie sich zu Hause auch die Wäsche stapelt. Und so wie es aussieht, kann ich heute einmal wieder nichts davon erledigen.

Völlig berechtigt also die Fragen, die ich immer wieder gestellt bekomme: „Wie machst du das?“, „Wie bekommst du alles unter einen Hut?“ und „Wie bleibst du bei allem so gelassen und gut gelaunt?“

In diesem Buch möchte ich Antworten liefern, die mir in meinem Alltag helfen.

Ja, ich arbeite und habe Familie. Da ich selbstständig bin und meine Arbeitszeit sehr schwankt, kann ich nicht genau sagen, wie viel ich arbeite. Es ist übers Jahr gesehen wohl kein Vollzeitjob, wenn ich die Urlaubszeiten mit einrechne, doch es gibt Wochen, in denen ich sehr viele Überstunden mache, vor allem, wenn ich meine Reisezeiten mit einrechne.

Für mich ist das Modell Familie & Beruf erst einmal kein Widerspruch. Ich stehe völlig überzeugt hinter der Meinung, dass jeder die Familie und einen erfolgreichen Job miteinander vereinbaren kann, wenn er bzw. sie das will. Doch die Praxis ist weit komplizierter als die Theorie. Ich kenne viele erfolgreiche Frauen mit Kindern, die sich zermürben vor Stress.

Genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Es geht an alle Frauen da draußen, die einen erfolgreichen Job haben und auch noch eine Klasse Mutter (und Ehefrau) sind. Ich möchte mit diesem Buch aufzeigen, welchen inneren Kampf viele Mütter täglich austragen. Ich möchte zeigen,

welche inneren Antreiber die Ursachen für viele Rollenkonflikte sind. Und ich möchte Tipps geben, wie es eine Working Mom schaffen kann, Familie und Beruf miteinander einigermaßen stressfrei zu vereinbaren. Ich berichte hier aus meinem Leben. Alles was ich schreibe, habe ich genau so erlebt oder durch Bekannte und Freundinnen erfahren. Das einzige, was sich von der Realität unterscheidet, sind einzelne Namen und Details der Protagonisten, denn diese habe ich für das Buch verändert, um die Anonymität zu wahren.

Liebe Working Moms, ich stehe hinter euch. Ich weiß, wie hart der Alltag manchmal sein kann. Ich weiß, wie sehr ihr eure Familie liebt. Ich weiß auch, wie wichtig euch euer Job ist. Ich weiß aber auch, wie sehr euch das zerreißen kann. Dieses Buch ist sehr persönlich. Ich erzähle aus meinem Leben und aus meinem Alltag. Ich erzähle auch von all den stressigen Momenten und inneren Konflikten, mit denen ich tagtäglich zu kämpfen habe. Und ich versuche euch aufzuzeigen, wie ich all diese Probleme versuche zu bewältigen. Ich bin nicht perfekt. Und nur, weil ich dieses Buch schreibe, heißt das noch lange nicht, dass ich all diese Tipps jeden Tag umsetze. Doch ich gebe jeden Tag mein Bestes. Lasst es uns zusammen angehen. Gemeinsam finden wir einen Weg zu einem stressfreieren Leben. Ich möchte euch mit diesem Buch den Schlüssel zur inneren Gelassenheit geben.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen und viele gute Inspirationen. Und vergesst bitte nicht: Ihr seid wunderbar und jede für sich einzigartig! Ihr seid die Heldinnen des Alltags!

Und nun natürlich auch noch ein Wort an alle Working Dads: Mir ist bewusst, dass es euch auch gibt. Mir ist auch klar, dass hinter vielen Working Moms auch ein wunderbarer Ehemann und Familienvater steht, ohne den es auch