



Dunja Schenk

Der Anti-Stress- Trainer für Working Moms

2. Auflage



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

2. Auflage



Springer Gabler

Dunja Schenk
Dunja Schenk Training & Coaching
Metzingen, Deutschland

ISSN 2730-6860
Anti-Stress-Trainer

ISSN 2730-6879 (electronic)

ISBN 978-3-658-34513-6

ISBN 978-3-658-34514-3 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-34514-3>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019, 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, 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

Planung/Lektorat: Nora Valussi

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 Einkaufsgehen 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.

VIII Geleitwort

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 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 zur 2. Auflage

Vier Monate nach Erscheinen dieses Buches wurde ich in die Landesschau Baden-Württemberg eingeladen. Dort durfte ich über meinen Alltag als selbständige Unternehmerin sprechen und wie ich es schaffe, bei all den Herausforderungen immer noch gelassen zu bleiben. Ich berichtete von der ausgeglichenen Aufgabenverteilung im Haushalt zwischen mir und meinem Mann und unserem Familienleben als eingespieltes Team, das aber auch nur so gut funktionierte, weil ich an mir und meiner inneren Einstellung gearbeitet hatte.

Das Interview wurde live am 6. März 2020 ausgestrahlt. Exakt eine Woche später wurde der erste Lockdown verkündet und ich war von einem Moment auf den anderen arbeitslos, weil mein Job bis dahin hauptsächlich aus Präsenztrainings bestand. Mein Mann befand sich auf einmal zu 100% im Homeoffice und wir hatten zudem ein Grundschulkind und ein Kindergartenkind vollzeit zu Hause zu betreuen. Auf einmal war nichts mehr wie zuvor.

Da ich erst einmal beruflich nichts zu tun hatte (alle Präsenztrainings wurden natürlich abgesagt), fand ich mich schlagartig in die Rolle der ausschließlichen Hausfrau und Mutter katapultiert: Das, was ich nie sein wollte. Ich akzeptierte die neuen Gegebenheiten und wir spielten uns ein. Doch als ein paar Wochen später meine Arbeit zurückkam und ich mein Onlinebusiness startete, waren auf einmal die Probleme wieder da: Wer kümmert sich denn nun um was? Und wie schaffe ich es, Job, Haushalt und Kinder unter einen Hut zu bekommen?

Zugegebenermaßen war das Leben unter Pandemiebedingungen eine Ausnahmesituation, die zum Zeitpunkt der 2. Auflage noch in Teilen anhält. Dennoch zeigte sich genau in dieser Situation, wie wichtig es ist, sich mit dem Thema Stress auseinanderzusetzen. Denn das Thema Homeoffice und Homeschooling hat uns mehr als je zuvor abverlangt. Diese Mehrfachbelastung kann man nur dann unbeschadet überstehen, wenn man sich nicht zusätzlich auch noch unter Druck setzt.

Der Anti-Stress-Trainer für Working Moms ist daher aktueller denn je. In der 2. Auflage habe ich für euch Working Moms die Kapitel aktualisiert und auch die Themen Homeoffice und Homeschooling berücksichtigt. Außerdem findet ihr noch ein neues Kapitel ganz am Ende des Buches mit wertvollen Tipps, was ihr tun könnt, wenn (so wie wir das in der Pandemie mehrfach erlebt haben) eure Belastungsgrenze überschritten wird.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen und viele wertvolle Erkenntnisse!

Dunja 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. Leider hat man als Schulkind keinen Spielraum, um sich morgens im Bett noch mehrmals umzudrehen. Als er noch ein Kindergartenkind war, war das kein Problem. Doch nun gibt es leider wenig Gnade, was sich direkt auch in seiner Laune widerspiegelt: Er ist selten begeistert davon, so früh raus zu müssen.
- 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 sucht hektisch seine Hausaufgaben des Vortags, die er in irgendein Zimmer verschleppt hatte, aber nicht mehr weiß, in welches. Mein Mann drängt ebenfalls auf die

Zeit, da er bereits um 8 Uhr eine wichtige Telefonkonferenz hat. Auf mich wartet heute gottseidank „nur“ die Büroarbeit. Als selbstständige Trainerin und Coach freue ich mich auf die Tage, an denen ich weder unterwegs bin, noch in Online-Trainings stecke und endlich wieder die To-dos auf dem Schreibtisch wegarbeiten kann. Das ist zumindest immer wieder mein Plan.

- 7:30 Uhr: Mein Mann legt heute einen derzeit selten gewordenen Büro-Präsenztag ein und ich bringe die Kleinsten in den Kindergarten. Der Große bestreitet seinen Schulweg zum Glück selbständig. Mein Jüngster bekommt direkt beim Betreten des Kindergartens 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 Garderobenschrank liegen, für heute auch tun. Beim Abschied murmelt er noch 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 den Kindergarten, um endlich meine Büroarbeit zu starten. Vorher lege ich noch kurz eine kleine Haushaltseinheit ein, 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 abgeholt 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 an meinem Schreibtisch. 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 – der Kindergarten ruft an. Mein Kleiner 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