

WORKING MUMS – WIE DIE BALANCE GELINGT

Trainerinnen Susanne Schober und Martina Rehberg-Kortner



Melanie Sacher (S 122), Sachgebietsleiterin für Personalentwicklung, Aus- und Fortbildung in der BVK, stellt in dieser Reihe Trainer und Trainerinnen kurz vor, die im Rahmen des internen Seminarprogrammes Schulungen bei uns abhalten. Susanne Schober und Martina Rehberg-Kortner leiten das Seminar „Working Mums“.

Wie ist das Seminar „Working Mums“ entstanden?

Rehberg-Kortner: Meine beiden Söhne sind inzwischen 14 und 23 Jahre alt. Als sie klein waren, ging es mir wie vielen berufstätigen Müttern, die ständig zwischen ihren einzelnen Aufgaben- und Zuständigkeitsbereichen hin- und herhetzen. Vor allem aber fehlten mir Modelle oder auch Vorbilder, wie ich alles nicht nur „irgendwie“ schaffen, sondern wie ich neben meinem herausfordernden, aber eben auch geliebten Beruf ein für alle Beteiligten erfülltes Familienleben führen konnte. Ich begann viel zum Thema zu lesen, mich mit anderen Frauen auszutauschen, probierte vieles aus und so entstand schließlich die Idee zu diesem Seminar.

Schober: Mit einer Führungsposition in der Medienbranche war klar: Der Weg nach der Geburt meines ersten Kindes in den Job zurück geht nur sofort und ganz oder gar nicht. Ich wollte meine Erfahrung weiter nutzen, meinen Kopf fordern und aber auch ganz bewusst meine Zeit als Mutter erleben. Von Anfang

an habe ich weiter in Projekten gearbeitet und so meine Selbstständigkeit als Marketingspezialistin vorangetrieben. Da hat mich Martina Rehberg zu dem Thema angesprochen und ich war sofort begeistert. Das Rollenverständnis von Männern und Frauen verändert sich langsam, wir wollen die Gesellschaft hier mitgestalten.

Warum liegt Ihnen das Seminar am Herzen?

Rehberg-Kortner: Nicht „entweder oder“ sondern „sowohl als auch“ ist unser Kerngedanke. Wir möchten etwas dazu beitragen, dass Frauen den für sie stimmigen Weg finden mit Beruf und Familie gut, und das heißt für uns selbstbestimmt, gesund und im besten Sinne glücklich, zu leben. Wenn es uns gelingt, bei der einen oder anderen Teilnehmerin einen Impuls in diese Richtung zu setzen, macht uns das wirklich froh.

Wie Susanne Schober bin ich seit vielen Jahren selbstständig – und als Grafikdesignerin tätig. Das Trainer-Dasein ist also nicht unser Hauptberuf, aber das Thema ist für uns eine Herzensangelegenheit.

Schober: Und das ist ein ganz zentraler Punkt: Wir kennen die Situation und die Schwierigkeiten, mit denen die Mütter in

Aus den Bereichen

unser Seminar kommen. Meine Kinder sind jetzt 10 und 13 Jahre alt, zuhause erlebe ich also gerade eine Pubertät wie sie im Buche steht. Eine Teilnehmerin hat einmal gesagt: „Wenn hier jetzt zwei 25-jährige im Kostümchen hereingetrippelt wären, wäre ich sofort aufgestanden und gegangen. Dazu kommt noch, dass auch Martina Rehberg und ich ganz unterschiedliche Typen sind und auch verschiedene Lösungsmodelle einbringen. So sehen die Teilnehmerinnen, dass es nicht den einen, alleingültigen Weg gibt, sondern viele ganz individuelle Konzepte.

Welchen Gewinn hat eine Teilnehmerin vom Seminarbesuch?

Schober: Wir erarbeiten gemeinsam, wie es aussehen kann, raus aus dem Hamsterrad und souverän und gelassen den Alltag als berufstätige Mutter zu gestalten.

Unser Seminar bietet berufstätigen Müttern nachhaltige Lösungen für ihr ganz persönliches Lebensmodell. Es geht um ein individuelles Konzept, darum wo jede Teilnehmerin ihre Schwerpunkte setzen will. Was ist wirklich wichtig?

Diesen Fahrplan im Kopf ergänzen wir mit Organisations- und Planungstools und vielen kreativen Ansätzen zu ganz alltäglichen Herausforderungen, wie dem Umgang mit eigenen Ansprüchen und Perfektion, klarem und gelassenem Auftreten, mit Nein sagen und korrektem Delegieren und vielem mehr.

Rehberg-Kortner:

Das hier sind ganz konkret unsere Inhalte:

- Sensibilisierung für die persönliche Work-Life-Balance.
- Standortbestimmung: Wie ist Ihre aktuelle Lebens-Arbeits-Wohlfühl-Situation?
- Ausgleich zwischen beruflichen und privaten Zielen in körperlicher und psychischer Hinsicht.
- Gesundes Selbstmanagement.
- Aus welchen Ressourcen können Sie schöpfen?
- Techniken und Strategien zur Stress-Selbstregulation.
- Unmittelbare Umsetzung: Bearbeiten der individuellen belastenden Umstände und Situationen.
- Konkrete Schritte für die Phase nach dem Seminar.
- Organisation: Planung, Ziele fixieren, Prioritäten klären, Delegieren von Aufgaben.

Nach dem Seminar haben die Teilnehmerinnen konkrete Handlungswege für sich erarbeitet und können ihrem Alltag neue Impulse geben.

Schober: Wir sehen übrigens genauso, dass auch das Rollenverständnis der Männer sich stark wandelt und noch neu definiert werden muss. Auch hier sind kluge, abgestimmte Seminarformate gefordert.

Melanie Sacher

info

Working Mums – Seminar:

Das nächste Seminar findet am 28./29. Oktober 2015 statt. Schauen Sie im Intranet nach freien Plätzen: Wissen und Lernen → Seminarprogramm.



Foto: Wegner.

Susanne Schober

lebt in ihrem Beruf ihre Liebe zum Buch aus. Nach ihrer Ausbildung als Buchhändlerin und einem Studium im Fach Wirtschaftsingenieurwesen mit Schwerpunkt Verlagswirtschaft und Verlagsherstellung war sie acht Jahre in verschiedenen Marketingpositionen bei dem marktführenden Ratgeberverlag in Deutschland tätig.

Seit 2002 berät sie als selbstständige Marketingspezialistin Medienunternehmen. Ihr Fokus liegt auf Zielgruppendefinitionen, Markenpositionierungen, Produktentwicklungen und der Begleitung von strategischen Prozessen. Daneben befasst sie sich mit Teamentwicklung, Moderation und Coaching.

Seit 2011 arbeitet sie zusätzlich als freie Trainerin zu den Themen Zeit-Balance und Persönlichkeitsentwicklung.



Foto: Rehberg.

Martina Rehberg-Kortner

ist seit 1995 Gestalterin aus Leidenschaft. Sie verbrachte im Anschluss an ihr Studium der Germanistik- und Markt- und Werbepsychologie einige spannende Jahre in Verlagen und Agenturen und machte sich 2001 mit ihrem Unternehmen Delicious Design selbstständig.

Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt im Corporate Design. Sie unterstützt vor allem Einzelunternehmer dabei, eine klare Identität zu entwickeln und ihr Unternehmen wirkungsvoll nach außen darzustellen.

Seit 2009 ist sie zusätzlich als freie Trainerin in den Bereichen Corporate Identity, Work-Life-Balance und persönliches Wachstum tätig.