

COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE

OKTOBER 2019

DEUTSCHLAND € 3,00

ÖSTERREICH € 3,50 | SCHWEIZ CHF 6,30

**Kreativ,
aber pleite?**

**WIE MAN
GEISTESBLITZE
AM BESTEN ZU
GELD MACHT**

**LÄNGER
FRISCHE
HAARE!**

So sieht Ihre Mähne auch Tage
nach dem Waschen gepflegt,
glänzend und voll aus

**Total in
Ordnung:**

27

Tricks, mit denen
Wohnung und Kopf
aufgeräumt bleiben



**+
COSMO-
POLITISCH**

Ein #SupportHer-
Special zum Thema
Frauenrechte

**STRESS-ESSER?
ZUCKER-JUNKIE?**

5 einfache Tipps, sich
im Alltag endlich
gesund zu ernähren

**BOOT
CAMP**

Die neuen **TREND-STIEFEL**
im Style-Training –
diese Hosen und Röcke
passen perfekt dazu

Miley Cyrus

Womit sie jetzt
alle überrascht
und flasht

Geil!

**4 Sexperimente, die
Ihr (Liebes-)Leben
verändern werden**

VÖLLIG
FERTIG: WENIG
SCHLAF PLUS DER
DRUCK, IM JOB
PERFORMEN ZU
MÜSSEN, ÜBER-
FORDERT
SCHNELL.

**KEINE GUTEN
AUSSICHTEN**

Laut Gender Pay Gap verdienen Männer 21 Prozent mehr. Nach der Elternzeit arbeitet die Frau oft nur noch in Teilzeit und zahlt weniger in die Rentenkasse ein. Im Fall einer Trennung kann das für sie später finanziell fatal sein



HEY BABY, BYE KARRIERE?

Viele Mütter müssen um ihre Jobs und um Anerkennung kämpfen. Im Interview verraten Eltern-Coaches, was in Deutschland falsch läuft **und wie Sie sich trotz Kind im Unternehmen durchsetzen**

TEXT: ANNE OPPEL



8 Min.
Lesedauer

Nach der Elternzeit kann der Weg zurück in den Job schwer sein. Selbst für toughen Cosmo-Frauen. Eventuell neue Kollegen und Abläufe oder gleich ganz andere Tätigkeiten durch die Teilzeit – und das alles übermüdet, unter Zeitdruck („Ich muss um 15 Uhr zur Kita!“) sowie begleitet von Selbstzweifeln („Hoffentlich packe ich das!“). Bei dieser Herausforderung können sich Mütter jetzt von speziellen Trainern helfen lassen. Cosmo hat mit zwei dieser Parental Coaches gesprochen. Sie erklären, warum ihr Job (leider) so gefragt ist und was sie ihren Klienten beibringen.

COSMO: Sind Kinder ein Karrierekiller?

CHRISTINE VITZTHUM: In den meisten Fällen leider: ja. Laut einer Umfrage der Thomson Reuters Foundation und der Rockefeller Foundation glauben in Deutschland nur 21 Prozent der befragten Frauen, dass sie eine Familie gründen können, ohne sich beruflich zu schaden. Damit liegen wir von 20 befragten Ländern auf dem vorletzten Platz – nur noch vor Japan mit 17 Prozent.



SUPPORTEN ELTERN IM JOB

Jérôme Wend und Christine Vitzthum sind beide selbst Eltern und erkannten die Notwendigkeit von Parental Coachings (tcc-muenchen.de)

JÉRÔME WEND: Ein Großteil der Mütter kehrt aus der Elternzeit mit weniger Stunden in seinen alten Job zurück. Dadurch verdienen die Frauen langfristig gesehen natürlich weniger. Auch Aufstiegschancen in Teilzeit sind sehr begrenzt. Die Gehaltsdiskrepanz zwischen Vater und Mutter steigt also noch mehr an. *Sie sind beide auch Eltern. Haben Sie im Job ähnliche Erfahrungen gemacht?*

CV: Mein Wiedereinstieg nach der Schwangerschaft ist nicht gerade glücklich abgelaufen. Ich habe früher in einem mittelständischen Unternehmen im Controlling gearbeitet und dort spannende Projekte betreut, viele im Ausland. Nach der Babypause musste ich in Teilzeit plötzlich Statistiken ausfüllen. Als unsere Firma umgezogen ist, wurde sogar mein Arbeitsplatz vergessen. Wir sind ein Viererteam, und in unserem neuen Büro standen nur drei Schreibtische. Ich war komplett unsichtbar geworden.

JW: Ich habe als Geschäftsführer im selben Unternehmen gearbeitet, darüber kennen wir uns. ➤

Als meine zweite Tochter geboren wurde, wollte ich sechs Wochen Elternzeit nehmen. Das kam bei meinen Chefs überhaupt nicht gut an.

„Überlegen Sie mal, welche Signale Sie senden“, hieß es. Und ein Personaler nahm mich zur Seite und meinte: „In manchen Unternehmen wurde Leuten schon für weniger gekündigt.“

Von welchen Erfahrungen berichten Klienten, die Sie beim Wiedereinstieg coachen?

CV: Was häufig vorkommt: dass Frauen das Pensum ihres Vollzeitjobs einfach eins zu eins in Teilzeit zurückbekommen.

JW: Ganz selten schreiben Arbeitgeber sogar völlig absurde Klauseln in den Vertrag, wie: Sobald Sie schwanger werden und zurückkommen, behalten wir uns das Recht vor, Ihren unbefristeten Vertrag in einen befristeten umzuwandeln.

Gibt es auch subtilere Wege, (werdenden) Müttern das Jobleben schwer zu machen?

CV: Klar. Klassiker sind, dass Mütter plötzlich aus wichtigen Mailverteilern genommen werden oder Meetings auf 17 Uhr gelegt werden, obwohl sie nur bis 15 Uhr arbeiten.

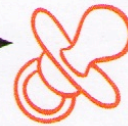
JW: Was wir auch schon gehört haben: Nur Stunden nach Bekanntgabe der Schwangerschaft wurde die Stelle ausgeschrieben, aber unbefristet, nicht als Vertretung auf Zeit. Oder den Frauen werden nur noch undankbare und unwichtige Aufgaben gegeben.

Was raten Sie dann Ihren Coachees?

CV: Wir vermeiden das Wort „raten“ und setzen auf Fragen, um mit der betroffenen Person zusammen proaktiv eine Lösung zu erarbeiten. In diesem Prozess erkennt sie oft selbst Missstände oder eigene Fehler. Es hilft meist schon, Dinge laut auszusprechen.

Was machen viele falsch?

CV: Speziell Frauen tun sich sehr schwer damit, klar Nein zu sagen: „Nein, die Aufgabe schaffe ich nicht



auch noch“, „Nein, ich habe keine Kapazitäten mehr“. Im Gegenteil: Wir halsen uns selbst zu viel auf. Das ist auch kein Wunder: Man kommt als Mutter zurück, hat in der Regel sogar das Gefühl, dass man für die Teilzeition dankbar sein muss, und will zeigen, dass man noch so gut performt wie vorher.

Was tun, wenn man immer zu viel gibt?

JW: Ein Trick ist, sich in Meetings, bei denen Tasks verteilt werden, ein rosa Post-it auf den Laptop zu kleben. Der Fokus auf diesem optischen Anker hilft einem, die Stille auszuhalten, wenn man sich auf die Frage „Wer übernimmt diese Aufgabe?“ nicht meldet und deshalb ein schlechtes Gewissen hat, dass man faul wirken könnte. **Ein schlechtes Gewissen – der Dauerbegleiter einer jobbenden Mami?**

CV: Leider ja. Besonders heftig können die Schuldgefühle sein, wenn man morgens das weinende Kind in der Kita abgeben muss. Oder wenn man weder Job noch Kind noch Partnerschaft

komplett gerecht werden kann. Das führt oft zu Überforderung gepaart mit fehlendem Selbstbewusstsein. In den Sitzungen arbeiten wir dann daran, die falschen Glaubenssätze der Klientin, wie „Andere machen das besser“, „Ich schaffe das nicht!“, kritisch zu hinterfragen.

JW: Wir helfen den Frauen zu erkennen: Wo liegen die Prioritäten, wo die Grenzen?

Was heißt das konkret?

CV: Oft hilft es schon, an kleinen Stellschrauben zu

drehen. Man kann etwa Stress auslagern, indem man eine Putzfrau engagiert. Wenn wir nicht weiterhelfen können, haben wir auch Kontakte zu Anwälten und Therapeuten.

JW: Besonders schlimm ist es für Mütter natürlich, wenn sie zusätzlich zu den Stressfaktoren wenig Schlaf und Job-Familien-Spagat auch noch von Vorgesetzten gemobbt werden.

Was sollten Betroffene dann unternehmen?

CV: Es hilft oft schon, herauszuarbeiten, ob die



HOME SWEET HOME OFFICE

Von zu Hause aus arbeiten zu können, wäre für berufstätige Mütter oft eine große Erleichterung. Dabei müssen natürlich auch die Kinder, äh, mitspielen

„Wenn Mütter im Job mutig sind und konstruktive Lösungsvorschläge bringen, wird das meist belohnt.“

JÉRÔME WEND, PARENTAL COACH

Diskriminierungen wirklich mit böser Absicht erfolgen. Meistens ist es Schusseligkeit der Chefs, fehlendes Einfühlungsvermögen oder auch falsche Rücksichtnahme à la: „Die Mutter will bestimmt nicht reisen.“ Ideal ist immer ein offenes Gespräch mit dem Chef, in dem man sagt: „Ich will weiter Business Trips machen.“

JW: Mut und ein konstruktiver Lösungsvorschlag werden meist belohnt, wie: „Können wir das Meeting schieben? Ich habe Ihre Kalender gecheckt, dienstags um 14 Uhr hätten alle Zeit.“

Mit welchen Methoden arbeiten Sie noch?

CV: Viel mit Rollenspielen. Dann üben wir schwierige Gespräche und bereiten die Coachees auf potenzielle Chef-Fragen und Argumente vor.

JW: Es gibt auch die Möglichkeit eines Dreiergesprächs – also einer von uns, die Klientin und deren Teamleiter oder unmittelbar Vorgesetzter. Mittlerweile bieten ja viele Unternehmen schon Parental Coachings für ihre Mitarbeiter an und übernehmen die Kosten.

Können Frauen bereits während der Schwangerschaft Weichen für ihre Rückkehr stellen?

CV: Ja, wir coachen viele, schon bevor sie in den Mutterschutz gehen, und besprechen, wie sie sichtbar bleiben, auch wenn sie mindestens ein Jahr aussetzen: regelmäßige Lunch Dates mit Kollegen, einen Laptop mit nach Hause nehmen, in welchen Verteilern sie bleiben sollten, ob sie vielleicht alle drei Monate zu den Teammeetings kommen.

Was muss sich im System ändern, damit die Vereinbarung von Kind und Karriere für Frauen nicht so ein Hustle ist?

CV: Wir müssen in deutschen Unternehmen weg von der Präsenzkultur, hin zur Ergebniskultur. Mit Homeoffice, flexiblen Arbeitszeitmodellen und Telefonkonferenzen.

JW: Gängig ist ja die 40-25-Stundenaufteilung, bekannt als klassisches Breadwinner Model, ideal wäre aber das 30-30-Modell, die Dual Career. Nicht die Frau zerreißt sich zwischen Familie und Job, sondern beide teilen beides.

CV: Außerdem sollte sich Deutschland mehr an den skandinavischen Ländern orientieren. Sie toppen alle in puncto Familienfreundlichkeit in sämmtlichen Bereichen.

JW: Väter nehmen dort selbstverständlich sechs Monate lang Elternzeit, und in Island gibt es sogar ein Gesetz, das den Gender Pay Gap verbietet. Laut Studien leben in Skandinavien ja auch die glücklichsten Menschen...