

Karina Matejcek / Petra A. Bauer

Mama im Job

- ◆ Familie managen
- ◆ Karriere gestalten
- ◆ Alltag organisieren

REDLINE WIRTSCHAFT
bei ueberreuter

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Einleitung: Mitten im Leben – Mama im Job | 13 |
| 1. Mama im Job: das unbekannte Wesen? | 17 |
| 1.1 Bilder und Rollen | 17 |
| Weltwunder und Rabenmütter | 18 |
| 1.2 Das Problem haben die anderen | 26 |
| Powertipps zur Entwicklung von Schlagfertigkeit | 27 |
| Betroffenheit ist ein Signal | 29 |
| 2. Wo stehen Sie? | 31 |
| 2.1 Selbstfindungsprozesse einleiten und begleiten | 31 |
| 2.2 Mama im Job: Selbstbeschreibungen | 33 |
| Ein Papa im Job durfte auch mal was sagen | 43 |
| 2.3 Lebensentwurf und Ziele | 44 |
| Bloß: Was Sie tun wollen, das wissen Sie noch nicht! – | |
| Wie können Sie das herausfinden? | 46 |
| Mit Talent und Leidenschaft | 51 |
| In welche Richtung soll es gehen? | 53 |
| Raum für sich | 54 |
| 3. Mama im Job – den Rahmen abstecken | 59 |
| 3.1 Einsteigen, aufsteigen, umsteigen? | 63 |
| Powertipps für die Auswahl eines Coaches | 66 |
| 3.2 Karriere? | 68 |
| 3.3 Mama im Job konkret | 71 |
| Der Wiedereinstieg | 71 |
| Die Selbstständigkeit | 73 |
| Powertipps für das Arbeiten von zu Hause aus | 73 |
| Weiterbildung | 75 |
| Geschäftsidee | 76 |

6 | Mama im Job

| | |
|---|------------|
| Exkurs: Multi-Level-Marketing (MLM) – Was steckt dahinter? | 78 |
| Der Businessplan | 82 |
| 3.4 Arbeiten im Home-Office | 83 |
| Powertipps für die Einrichtung des Home-Office | 84 |
| Powertipps für die Auswahl des passenden Computers | 85 |
| Internetnutzung | 87 |
| „Unternehmenskommunikation“ | 88 |
| 3.5 Trennung von Job und Haushalt | 89 |
| „Ich arbeite!“ | 90 |
| Auszeiten und Pausen | 91 |
| Powertipps gegen Stress | 93 |
| 4. Gemeinsam statt einsam – die Kraft der Netzwerke ... | 97 |
| Powertipps für den Aufbau eines Netzwerks | 102 |
| Frauen-Netzwerke online | 102 |
| 5. Kinderbetreuung | 105 |
| 5.1 Mit dem Kind zu Hause | 107 |
| 5.2 Externe Betreuung | 109 |
| Die Großeltern | 111 |
| Babysitter | 113 |
| Powertipps für die Auswahl eines Babysitters | 115 |
| Kinderkrippe | 116 |
| Tagesmutter | 117 |
| Kindertagesstätte (Kita), Kinderladen, Kindergarten | 120 |
| Hort, Schülerladen, Verlässliche Halbtagsgrundschule | 125 |
| Ganztagsschule | 127 |
| Privates Betreuungsnetzwerk, Krabbelgruppe | 129 |
| Kindermädchen | 130 |
| Aupair | 131 |
| Internat | 134 |
| Kinderferienprogramme, Reitferien ohne Eltern | 135 |
| 6. Arbeitsplatz Haushalt | 139 |
| 6.1 Die normative Kraft des Faktischen: eine Story zur Einstimmung | 139 |
| 6.2 Nobody is perfect – und ich schon gar nicht | 140 |

| | |
|--|------------|
| Ansprüche zurückschrauben | 141 |
| Powertipps gegen Perfektionismus | 141 |
| Immer eins nach dem anderen | 143 |
| Entrümpeln mit George Washington | 143 |
| Arbeit aufteilen | 144 |
| Was sagen unsere Interviewpartnerinnen zum Thema Haushalt? 145 | |
| Belohnungssystem | 148 |
| 6.3 Entlastung durch die richtigen Geräte | 150 |
| 6.4 „Outsourcing“: Haushaltsarbeiten auslagern | 152 |
| Powertipps für die Zusammenarbeit mit einer Haushaltshilfe | 153 |
| 6.5 Was koche ich heute? | 153 |
| Powertipps für die Organisation des Einkaufs | 158 |
| Exkurs: Das Familienauto | 159 |
| 7. Wenn es eng wird: Was tun in der Krise? | 163 |
| Krankheit | 164 |
| Auftragslöcher | 165 |
| Motivationsprobleme | 166 |
| „Schwarze Löcher“ | 169 |
| Work-Life-Balance? | 170 |
| 8. Kohle befeuert – ein paar Gedanken zur | |
| finanziellen Absicherung | 173 |
| Finanzielle Vorsorge und Absicherung | 176 |
| 9. Mama im Job hat Zukunft | 181 |
| Wo sehen Sie sich in zehn Jahren? | 183 |
| 10. Statt eines Abschlusses: eine offene Diskussion | 189 |
| Interviewpartnerinnen | 197 |
| Die Interviewfragen | 200 |
| Weitere Webtipps | 203 |
| Weitere Literaturhinweise | 215 |
| Index | 221 |