

Stephanie Katerle

Love works

Job und Liebe gut vereinbaren

KREUZ

Inhalt

Einleitung: Beziehung und Beruf auf der Suche nach Gleichgewicht	9
Test: Wie steht es um Ihre »Work-Love-Balance«?	15
I. »Work-Love-Balance« im Alltag	21
»Wie soll das denn gehen?« – Von der Unmöglichkeit, den Alltag perfekt zu bewältigen	21
»Wie geht's uns denn heute?« – Partnerschaftspflege und berufliche Verpflichtung	27
Praxisbeispiel Verena und Tim: Jonglieren mit mehreren Unbekannten	29
ÜBUNG: Die Lebenslandkarte	34
II. Rollenerwartungen: Hemmschuh oder Siebenmeilenstiefel?	35
Brangelina, Klum und Co. – Vom Terror der unerreichbaren Perfektion	35
»Das hab ich von Papa!« – Wie unsere Herkunftsfamilie unser Verhältnis zur Arbeit prägt	43
»Hör auf(,) Mutti!« – Wenn sich unbewusste Rollenmuster einschleichen	49
ÜBUNG: Das Beziehungswesen	58
Fußfessel Fruchtbarkeit – Die Angst der Chefs vor schwangeren Führungskräften	59
Praxisbeispiel Jacqueline und Thorsten: Vom gemeinsamen Kampf gegen die gläserne Decke	65
ÜBUNG: Talente und Stärken erkennen	70

III. Nähe und Distanz, Chaos und Ordnung: Mehr Struktur für Liebe und Beruf	71
»Die Autobahn ist Männersache« – Berufspendeln oder zurückstecken?	71
Ein kleines Familienunternehmen – Frauen als Vereinbarkeitsmanagerinnen	81
Praxisbeispiel Tine und Claudio: Mehrfachbelastung und die Grenzen der Vereinbarkeit	87
ÜBUNG: Das Zwiegespräch	91
Praxisbeispiel Iris und Sven: Beruf und Liebe in Zeiten von Singlebörsen und Onlinedates	94
ÜBUNG: Lobrede auf mich selbst	99
IV. Anerkennung, Karriereknick und die Last der Frauen mit dem Selbstwert	101
»Dann bleiben Sie doch ganz zu Hause!« – Wenn die Teilzeitfalle zuschnappt	101
»Die besten Jahre meines Lebens« – Ziele, Träume, Lebenswünsche, oder: die Opfer-Option	108
Die Putzfrau kriegt zwölf Euro – Welchen Wert hat Familienarbeit?	117
Praxisbeispiel Ute und Simon: Wissenschaftliche Karriere und Kinderwunsch	122
ÜBUNG: Mein Traumbild	128
V. Macht und Konkurrenz in Doppelkarrierebeziehungen	129
»Das kann ich auch!«- Wie Multitalente sich gegenseitig blockieren	129

Ein Schiff mit zwei Steuermännern –	
Gemeinsame Ziele in langjährigen Partnerschaften	137
»Ich liebe meinen Job!« – Eifersucht auf	
den Beruf des Partners	143
»Es ist immer die Sekretärin« – Warum im Betrieb	
so oft fremdgegangen wird	151
Praxisbeispiel Marietta und Oliver: Wenn die Arbeit	
zur großen Liebe wird	159
ÜBUNG: Meine Ressourcen	164
VI. Kleine Karriereknicker: Was Kinder	
mit Mamas und Papas Beruf machen	165
»Wo bleibst du, mein Kind?« – Laufbahnplanung	
mit mehreren Unbekannten	165
Vom Schmetterling zurück zur Raupe – Was	
Mutterschaft für berufstätige Frauen bedeutet	170
Praxisbeispiel Ron und Selma: Vom Star zum	
hässlichen Entlein	176
ÜBUNG: Reise in die Zukunft	182
VII. Beratung ist Prävention fürs Herz	185
Fünf vor oder fünf nach zwölf? – Beratung hilft	185
Streitroutinen lösen – Warum Sie nicht beide	
zur Beratung gehen müssen	188
Sie sind die Beziehungsexperten! – Worauf Sie bei	
der Paarberatung achten sollten	190
Literatur	192