

ASTRID SCHULTE
MAREN BLUM

MamaHappy

*Gelassen und glücklich mit
Kind und Job*

331.36 - 055.2

1 Neue Mütter auf dem Weg zum Glück

Kind oder Karriere?	
Ich will beides!	7
Die Welt der Mütter ändert sich	8
Extra: 10 gute Gründe, eine Working Mum zu sein	11
Das Glück beginnt im Kopf: Denken Sie positiv!	12
Extra: Mein persönlicher Glücksschlüssel	14
Interview mit Matthias Horx	16

2 Schwanger im Job

Test positiv! Zukunft negativ? ...	21
Wichtig: Klarheit gewinnen	22
»Boss, ich bekomme ein Kind!« ..	24
10 Tipps für das Gespräch mit dem Chef	25
Gut zu Wissen: Besondere Rechte für Schwangere.	28
Die Weichen stellen für die Rückkehr	30
Mutterschutz und Elternzeit: Zeit zum Genießen	31
Kompaktinfo: Zeit und Geld für Eltern	32

3 Working Mum

Die Rückkehr in den Job	35
Extra: Gute Idee: Mikro-Jobs!	36
So gelingt der Wiedereinstieg	37
Test: Wieder reif für den Job?	38
Selbstständigkeit: Risiko oder Chance?	41
Check: Wie viel Arbeitszeit kann ich zur Verfügung stellen?	44
Den richtigen Vertrag gekonnt aushandeln	46
Wie man klug ums Geld verhandelt .	48
Tip: Jetzt geht's ums Geld!	49
»Da bin ich wieder!« Zurück am Arbeitsplatz	50
So klappt der Neustart!	50
Unvorhergesehenes einplanen: Was ist, wenn	52
Tip: Was tun, wenn mein Kind sehr oft krank ist?	53
Wie Mütter Karriere machen	54
In sechs Schritten zur Karriere	54
Checkliste: Meine Karriere	56
Pausen für Weiterbildung nutzen ...	58
Fünf Mütter– fünf Karrieren	59
Info: Net-Working Mum: Frauennetzwerke	65
Management by MamaHappy	66
Soforthilfe für häufige Probleme ...	67
Familienfreundliche Unternehmen	71

Was bedeutet »familienfreundlich«?	71
Mit Brief und Siegel familienfreundlich	73
Flexibler arbeiten – diese Möglichkeiten gibt es	73
Interview mit Dr. Martina Niemann	74
Zeitliche Flexibilität	76
Kurz-Interview: »Woran erkenne ich ein familienfreundliches Unternehmen, Herr Becker?«	76
Organisatorische Flexibilität	78
bellybutton – ein familien- freundliches Unternehmen	80
Die (Arbeits-)Welt verändern	82
Fünf Schritte zu mehr Chancen für Mütter	82
Interview mit Prof. Dr. Björn Bloching	84

4 Familien- management

Kinder: Gut betreut ist halb gewonnen	87
Betreuung durch Dritte – eine Ergänzung zur Erziehung	88
Checkliste: Klären Sie vor der Betreuung	89
Wer ist geeignet, mein Kind zu betreuen?	90
Extra: Früh betreut in Krippe & Co ..	92
Tipp: Betreuung durch Oma und Opa	94

Was tun, wenn nichts klappt?	95
Kompaktinfo: Kinderbetreuung	96
Über Abschied und Wiedersehensfreude	98
Tipp: Elterntugenden: Pünktlich und verlässlich sein	99
Zeit für Kinder – aber richtig ...	100
Qualitätszeit für Kinder	100
Tipp: Wie viel Quantität braucht Qualität?	101
Es muss nicht immer eitel Sonnenschein sein	102
Tipp: Viel zu tun? Mit kleinen Helfern ein Kinderspiel	104
MamaHappy-Navigation: Zeit für Kinder	105
Familienorganisation: Termine und Zeit planen	109
Ein Organisationssystem aufstellen	109
Crashkurs: Organisation für Mütter	110
Tipp: Planungssysteme erleichtern den Kopf	110
Tipp: Überlisten Sie Ihre Vergesslichkeit!	112
Tipp: Entzaubern Sie Energie- und Zeiträuber	116
Haushalt & Co: Weniger Arbeit, mehr Leben!	117
Als Familie gemeinsam eine Lösung finden	120
Tipp: Wer macht was? Haushalt und Aufgabenverteilung	122
Essen hält Leib und Familie zusammen	124

Mehr Zeit fürs Essen 124

Einkaufen für die Familie 125

Info: Lieferservice 126

Spaßig statt spießig: Tischkultur
für die ganze Familie 126

Tipp: Liebevoller Tischdeko,
schnell gemacht 128

Gesund und lecker essen
mit wenig Zeit 129

Extra: Fit-Tipps für Kids 130

Schnell noch ein warmes
Essen am Abend 131

**Auszeit! So tanken Mütter
wieder Kraft** 134

Gönnen Sie sich mehr Ent-
spannung im Alltag 134

Extra: Die Hitliste für die totale
Entspannung 136

Alleinerziehend – nur Mut! 138

Getrennt leben –
gemeinsam erziehen 138

Tipp:: Trennungsdisziplin 139

Mehr Geld bedeutet weniger Sorgen 140

Tipp: »Palme« stärkt Alleinerziehende 141

5 Eltern sein, Paar bleiben

Wie man die Liebe fit hält 143

Miteinander reden:
weniger Alltags-Talk... 144

... mehr Liebes-Talk 145

Extra: Grundregeln fürs
miteinander Reden 146

Als Team sind wir
beide unschlagbar 148

Tipp: Positiv denken –
Perspektive wechseln 149

Extra: 10 gute Ideen
für mehr Liebe im Alltag 154

6 Papa ist der Beste

**Die neuen Väter:
Partner und Vorbilder** 157

Teamwork! Gemeinsam
klappt vieles besser 158

Ein Bild von einem Mann:
wichtig für jedes Kind 160

Papa vor! So wird der Partner
zum Teamplayer 161

Wie Papa die »Keine-Zeit-Falle«
überwindet 164

**Elternzeit:
Wenn Papa zu Hause bleibt** ... 167

Tipp: Wann ist eine Papa-Elternzeit
sinnvoll? 167

Test: Wer soll zu Hause bleiben:
Papa oder Mama? 168

Papa@home – Regeln für
ein glückliches Miteinander 169

Vorwort 5

Zum Nachschlagen ... 170

Register 174

Impressum 176