

# 6 wertvolle Tipps für Working Mums

“Ich will aber nicht!” Diesen Satz kennen Mütter nur zu gut. Zugegeben, ich will manchmal auch nicht. Nicht mehr Lehrerin sein, Psychologin, Therapeutin, Köchin, Hausfrau und daneben Working Mum.

Doch man wächst bekanntlich an seinen Aufgaben. Und so habe ich für meinen Alltag als Working Mum auch sehr viel Wertvolles mitgenommen. Die Coronazeit hat mich gelehrt, meine Fahrtrichtung zu ändern und neue Elemente aufzunehmen, die mich gelassener mit Doppel- oder Dreifachbelastungen umgehen lassen. Und diese Tipps möchte ich mit dir teilen!

## 1. Tipp: Sich selbst verzeihen

Einen der schlimmsten Fehler, den viele Frauen machen, ist **sich ständig selbst zu verurteilen**. Sie wollen alles richtig machen, **perfekt sein** und geißeln sich oft tagelang innerlich, wenn sie in einer Erziehungsfrage nicht ganz so gehandelt haben, wie sie sich das eigentlich vorgestellt hatten.

Die besten Eltern machen jedoch **20 Fehler pro Tag**, sagte schon der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul. Denn auch wenn wir heute viel mehr über Erziehung wissen als jemals zuvor, gibt es **kein Patentrezept, um ein Kind zu begleiten**. Und das Wichtigste im Leben mit Kindern ist trotz allem Wissen schlichtweg **Authentizität**.

Wenn wir das Geschehene geschehen sein lassen, es nicht bewerten und uns gestatten, **jeden Tag aufs Neue anfangen zu dürfen**, gehen wir unbelasteter und gelassener in den Tag. Wenn wir Zweifel und Schuldgefühle ad acta legen in dem Wissen, dass kein Mensch unfehlbar ist, können wir sehr viel **entspannter leben** und uns um etliches **freier fühlen**.



So gewöhnte ich mir auch nach schwierigen Tagen an, **die abendlichen Gedanken** an vorangegangene Diskussionen und Verbote zu **verscheuchen**, widmete mich meinem Buch oder anderen entspannenden Dingen und konnte am nächsten Morgen weit unbelasteter durchstarten.

## 2. Tipp: Hilfen annehmen bzw. einfordern

Die meisten von uns möchten **alles alleine schaffen**. "Das geht schon", dieser Satz bedeutet bei vielen Müttern, "ich will es alleine schaffen". Warum auch immer viele Working Mums zu derartigen Kämpferinnen wurden, sie dürfen sich **gestatten, Hilfe anzunehmen**. Und nicht nur das – sie dürfen sogar **aktiv um Hilfe bitten**, ganz ohne schlechtem Gewissen.

Die Mutter der Schulfreundin, die immer wieder zu Gast ist, darf auch gefragt werden, ob es möglich wäre, einen Gegenbesuch abzustatten – auch wenn sie es von sich aus nicht anbietet. Paten, Onkeln, Tanten, Freunde, Verwandte **freuen sich meist riesig**, wenn sie mit den Kindern etwas unternehmen dürfen. Sie kämen jedoch nicht auf die Idee, dies selbst vorzuschlagen, da sie oft das Gefühl haben, in familiäre Abläufe einzudringen.

Auch an ersten oder letzten **Schultagen, bei Adventfeiern oder zu Sommerfesten** darf man es sich erlauben, eine **Tante oder Oma um die Teilnahme zu bitten**. Es gibt normalerweise eine Reihe von solchen Festen und genug Möglichkeiten, diese live zu erleben.

### 3. Tipp: Fixe Vorstellungen überdenken

Augen zudrücken wurde in Corona-Zeiten zu meiner Charaktereigenschaft. Wenn das Kind Leine zog, sobald ich in einem Videocall versank und es alle Versprechungen zum geplanten Vormittag über Bord schmiss, half nur noch tief durchatmen.

Ich konnte mich erst danach darum kümmern, dass auch die Hausübung gemacht wurde. So saßen wir manchmal abends bis 21.30 Uhr über Divisionen. Dies war **nicht die Vorstellung meines idealen Tages**.



Als ich jedoch anfang, **Abstand von den in meinem Kopf fixierten Vorstellungen zu nehmen** und begann, mein Kind mehr und mehr in Pläne und Begründungen dahinter einzubeziehen, schafften wir Tage mit erheblich weniger Streit und Diskussionen.

Meine persönlichen Idealpläne in Frage zu stellen und zu überdenken, hat sich als Bonus in meinem Alltag etabliert und uns eine spürbar **flexiblere Lebensweise** gebracht.

**Umso genauer wir planen, desto härter trifft uns der Zufall**. Pläne einmal loszulassen und dem Prozess sowie dem Kind mehr Vertrauen zu schenken, kann entstressen und befreien.

### 4. Tipp: Wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation

An einem verzweifelten Tag voller "Ich will nicht" und "Ich mache das nicht" erinnerte ich mich an die gewaltfreie (bzw. empathische) Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg. In der gewaltfreien Kommunikation geht es hauptsächlich darum, **sich in die Gefühlswelt des Gegenübers einzustimmen**. So wird eine **wertschätzende, verbindende Kommunikationskultur** ohne Urteile und Bewertungen geschaffen – und man gelangt konfliktfreier an sein Ziel.

Als ich an manchen Tagen merkte, dass der **Widerstand** meines Kindes **wuchs**, je mehr ich mich in Begründungen und Erklärungen erging, versuchte ich es mit dieser Technik. Es reichte meist, wenn ich die Unwillensäußerungen meines Kindes **einfach wiederholte**. Zum Beispiel: "Aha, du willst also heute nicht. Ah okay, die Hausübung ist blöd."

Ich machte dies solange, bis ich merkte, dass sich der Widerstand löste. Mein Kind fühlte sich gehört. Und wie durch ein Wunder **legten sich die Aggressionen** und die Aufgabe wurde plötzlich erledigt.

Gewaltfreie Kommunikation trägt zu einer wertschätzenden Kommunikation bei und **entspannt die Stimmung** zuhause zusehends.

## 5. Tipp: Selbstfürsorge



Leicht gesagt, dies an stressigen Tagen zu tun. Aber ein klitzekleines **persönliches Highlight** darf, nein muss sogar jeden Tag eingeplant sein. Sei es der **Kaffee auf der Terrasse**, der nach dem Mittagessen alleine eingenommen wird.

Seien es die paar **Zeilen im wohltuenden Buch**, die man vor dem Einschlafen noch schafft. Sei es das **Lieblingslied**, das man zwischendurch bewusst anhört, das **Gespräch mit der lieben Freundin** oder einer wohlgesonnenen Kollegin, der man das Herz ausschütten kann. Sei es eine kleine Süßigkeit oder ein Glas Wein, ein Spaziergang, eine Sporteinheit.

Jede Working Mum sollte **Fixpunkte**, die ihr guttun, **in ihren Alltag einbauen**. Sie sollte Menschen haben, mit welchen sie über Begebenheiten, die ihr im Alltag schwer vorkamen, lachen kann und ihr das Leben wieder leicht erscheinen lassen. Und alle Mütter, die diese Fixpunkte noch nicht in den Alltag integriert haben, sollten gleich jetzt **eine Liste mit Dingen schreiben**, welche das für sie sein könnten. Dinge, die entspannen und gleich ein Quäntchen mehr an Lebensqualität bedeuten.

In 12 Selbstfürsorge-Tipps für schwierige Zeiten haben wir noch weitere Ideen parat, um gut für sich selbst zu sorgen.

## 6. Tipp: An später denken

Es gehört auch zur Selbstfürsorge, **jetzt schon an später** zu denken. Gerade Frauen **opfern sich gerne für ihre Familie auf** und stellen sich selbst an letzte Stelle. Der wichtigste Mensch im Leben sind jedoch Sie. Wenn Sie darauf achten, dass es Ihnen gut geht, haben Sie auch die Kraft für andere zu sorgen.

Viele Frauen vergessen aus oben genannten Gründen auch, **rechtzeitig für sich vorzusorgen**. Jedoch müssen viele Mütter aufgrund ihres niedrigeren Einkommens während der oftmals jahrelangen Teilzeitbeschäftigung **mit einem besonders geringen Pensionseinkommen** rechnen (lesen Sie mehr dazu in unserem Beitrag: [Pension? Daran denke ich heute noch nicht – 3 überraschende Gründe, warum Sie's doch tun sollten](#)).

Mit der richtigen Veranlagung können Sie dem entgegenwirken: Vor allem langfristige Veranlagungen profitieren vom Zinseszinseffekt. **Je länger die Anspardauer, desto größer der Effekt**. Eine Übersicht der verschiedenen Modelle und Berechnungsmöglichkeiten finden Sie auf [warumnichtanders.at](#).

**Es ist nicht immer leicht, Balance zu halten. Denn jede Mutter weiß, dass mit Kindern die Welt oft Kopf steht. Und dennoch kann man sich Schritt für Schritt eine Welt erschaffen, die durch Achtsamkeit, Selbstreflexion und Selbstfürsorge zu einem wundervollen, entspannten Miteinander führt.**

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Erstelldatum: Juni 2020, geändert im April 2021*

*Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.*

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: Shutterstock