

Mütter sind die schlimmeren Perfektionisten

Sylvia von Froreich über Elterncoaching als Baustein für mehr Work-Life-Balance in Unternehmen

die Unternehmerin: Wer nimmt Ihr Coaching-Angebot in Anspruch?

Sylvia von Froreich: Das Elterncoaching wird von Beschäftigten in Anspruch genommen, die Kinder vor oder während der Pubertät haben, manche kommen aber auch, obwohl die Kinder noch klein sind - sozusagen präventiv, um sich auf diese schwierige Zeit, über die man so viele Horrorgeschichten hört, vorzubereiten. Finanziert und organisiert wird das Elterncoaching vom Unternehmen.

Welche Faktoren führen dazu, dass Erziehung heute eine solche Belastungsprobe darstellt?

Die meisten Eltern bemühen sich mehr denn je, ihre Kinder „richtig“ zu erziehen - aber was ist „richtig“? Entwickeln die Heranwachsenden sich nicht ganz erwartungsgemäß, denken Mütter und Väter sofort, dass sie in der Erziehung etwas falsch gemacht haben. Dieses Denken führt zu Ängsten, Verunsicherungen und Schuldgefühlen. Kurz: Die Eltern bauen sich selbst viel Druck auf durch ihre perfektionistischen Erwartungen an sich und die Kinder. Aus meiner Erfahrung sind allerdings Mütter die schlimmeren Perfektionisten.

Was ist das Dilemma heutiger Eltern?

Das Bild von dem berühmten Hut unter den angeblich alles zu bekommen ist, deutet schon an, das es scheinbar eine bestimmte Norm zu erfüllen gilt. Die Idee, alle Bereiche des Lebens gerecht zu bedienen, führt direkt in den gefürchteten Stress. Das Leben im Dauerspagat.

Wie wirkt sich „privater“ Stress auf die Work-Life-Balance aus?

Dieses Gefühl innerer Zerrissenheit, dieser gefühlte Spagat zwischen Beruflichem und Privatem äußert sich immer häufiger in Erschöpfung und kann bis zum Burn-Out gehen. Das Gefühl ständiger Unzufriedenheit, keiner Seite gerecht zu werden, nagt an der



Sylvia von Froreich ist systemische Familientherapeutin, systemische Supervisorin und systemisch interaktiver Coach. 25 Jahre ist sie im Bereich ambulanter Hilfen für Familien tätig, zehn Jahre als Coach für Führungskräfte und Work-Life-Balance Coaching. Seit sieben Jahren bietet sie auch Elterncoaching an, u.a. für Unternehmen wie die Deutsche Telekom, Daimler und Boehringer.

Substanz. Erschwerend kommt hinzu, dass aus meiner Erfahrung viele Mütter zur Überverantwortlichkeit neigen, sich viel zu viel Verantwortung für andere auf die Schultern packen und kaum merken, dass sie nicht mehr gut für sich selbst sorgen.

Warum kann Coaching in dieser Situation helfen und was kann es leisten?

Im Elterncoaching arbeite ich an den individuellen Themen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Ziel, die Muster und

Glaubenssätze zu identifizieren, die zu Unzufriedenheit und Energieverlust führen. Zunächst sind viele Eltern überrascht, dachten sie doch, sie bekämen hier einen Werkzeugkoffer mit passenden Instrumenten, um besser am Kind schrauben zu können. Aber nein - hier geht es um Selbstreflexion, die eigenen Haltungen und

Muster, was sehr praktisch ist, denn die können sie beeinflussen und verändern und das am besten schon morgen.

Was ist Ihre Methodik, was können die Eltern aus dem Coaching mitnehmen?

Ich arbeite mit den Instrumenten des systemischen Coachings vor dem Hintergrund familiendynamischer Grundannahmen. Als Methode zur Visualisierung und Kontexterweiterung hat sich das Familiengenogramm als sehr nützlich erwiesen, anhand dessen man sehr schnell zu den Kernfragen kommt: Wen oder was kann ich steuern (und was nicht)? Wo genau liegt meine Verantwortung als Eltern? Wie gelange ich zu mehr Gelassenheit und Selbstwirksamkeit? Was ist eigentlich so nervig an der Pubertät? Wie beende ich ein Kampfmuster? Was genau ist meine Baustelle? Wie gelange ich vom Misstrauen in eine Haltung des Vertrauens? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, dass die veränderten Haltungen über den familiären auch im beruflichen Alltag auf Mitarbeiter- und Führungsebene positiv wirken. Sie fühlen sich gelassener, zufriedener und erleben eine höhere Lebensqualität.

Warum ist dieses Thema für Unternehmen relevant?

Durch erhebliche Energieersparnis auf der „Baustelle Familie“ stehen die Ressourcen Einsatzbereitschaft, Gesundheit und Motivation dem Unternehmen wieder voll zur Verfügung.

Wie wirken sich „gestresste Eltern“ auf Unternehmen aus?

Gestresste Mütter und Väter klagen über Konzentrationsprobleme, Erschöpfung und Arbeitsunlust. Sie sind mit den Gedanken eher zu Hause und machen sich Sorgen, ob dort alles gut läuft.

Was also ist der konkrete Gewinn für das Unternehmen, das in Elterncoaching investiert?

Dazu möchte ich das Feedback eines Vaters aus einem Elterncoaching bei der Deutschen Telekom zitieren: „Ich habe es als hilfreich empfunden, an diesem qualitativ hochwertigen Seminar teilnehmen zu dürfen. Ich habe daraus Kraft geschöpft, um weiter engagiert und erfolgreich in diesem Unternehmen tätig und gleichzeitig ein glücklicher Familienvater zu sein.“

Dr. phil. Christiane Stegmann
Diplom-Sozialökonomin
Diplom-Sozialwirtin

Die Beratung und Fortbildung
für Unternehmen
Inhouse-Seminare zu

- Führungsqualifizierung
- Teamentwicklung
- MitarbeiterInnen repräsentieren das Unternehmen
- Betriebsräte im Betrieb: Grundlagen und Verhandlung

Institut IBO, 20357 Hamburg
Grabenstraße 9 d, Tel. 040/43179660
www.institut-ibo.de, info@institut-ibo.de

Seereisen

Einfach genießen!

Wiebke Thusek Seereisen
Das Beste auf allen Weltmeeren

Buchholzer Straße 26
D-30629 Hannover
Fon +49(0)511-5441 589
info@wt-seereisen.de

Es berät Sie:
Wiebke Thusek
Seereisen-Spezialistin

Weitere Infos siehe www.wt-seereisen.de