

COACHING FÜR MÜTTER

«Unsere Kinder sollen es gut haben!»

Im Haushalt immer einen Schritt hinterher, für die Kinder und den Partner zu wenig Zeit und sich schon lange keine Auszeit mehr gegönnt – so geht es vielen Müttern. Egal, ob sie berufstätig sind oder nicht. Simone Pestalozzi aus Wollerau trifft mit ihrem Mama-Coaching den Nerv der Zeit.

Wie wird man Mama-Coach?

Simone Pestalozzi: Bevor ich das Mama-Coaching ins Leben gerufen habe, arbeitete ich als Unternehmensberaterin im Bereich Prozessoptimierung in der Industrie. Ein Haushalt funktioniert schlussendlich nicht anders als ein Produktionsbetrieb: Es geht darum, Prozesse zu optimieren. Ich konnte von meiner jahrelangen Berufserfahrung profitieren.

Was war ausschlaggebend für Ihre Geschäftsidee?

Es fing damit an, dass Freunde mich fragten, wie ich es schaffen würde, mit Kind 60% zu arbeiten, den Haushalt mit einem beruflich engagierten Ehemann zu führen und dabei immer entspannt zu sein. Aus den Freunden, die fragten, wurden Freunde von Freunden, und so merkte ich: Hey, das ist ein Bedürfnis.

Was bringt das Coaching?

Mit meinem Mama-Coaching kann ich viel bewirken. Ich sehe, wie es den Mamis schon nach dem ersten Coaching besser geht. Und wenn es den Mamis besser geht, geht es den Kindern besser, geht es dem Ehemann besser. Das motiviert mich.

Muss es denn der Mutter immer gut gehen?

Ich finde ja, Kinder sind wie Spiegel. Ist die Mutter gestresst, ist das Kind gestresst. Das ist wie eine negative Spirale und enorm frustrierend. Das muss nicht sein. Unsere Kinder sollen es doch gut haben!

«Die Mütter wollen es besser haben»

Wer kommt hauptsächlich zu Ihnen?

Meist Mütter ab 25 Jahren mit Kindern im Alter von 0 bis 12 Jahren. Selbstständig Erwerbende und Angestellte. Solche, die vollberuflich Hausfrau und Mutter sind, oder jene, die zu 100% arbeiten. Der gemeinsame Nenner aller Frauen: Sie wollen in ihrem Alltag als Mütter etwas ändern, wollen es besser haben.

Was haben die Mütter hauptsächlich für Sorgen?

Die meisten fühlen sich wie in einem Hamsterrad: Sie haben keine Zeit. Keine Zeit für den Haushalt. Keine Zeit für



Hat mit ihrem Coaching schon vielen Müttern am Limit geholfen: Simone Pestalozzi.

Foto: Clare Breheny Photography

die Kinder. Keine Zeit für den Partner. Keine Zeit für eigene Interessen. Den ganzen Tag chranpfen sie und abends haben sie das Gefühl, nichts erreicht zu haben. Hinzu kommt das schlechte Gewissen. Den Kindern, dem Mann und sich selber gegenüber.

Wie helfen Sie?

Das Coaching ist in fünf Module mit dazugehörigem Ziel aufgebaut. Es geht

um Zeitmanagement und Organisation, das persönliche Auftreten, die Partnerschaft, Wertevermittlung und «Mama hat Spass».

Und die Probleme lassen sich mit ihrem Programm lösen?

Ja. Denn nur die Module und Ziele sind fix. Der Inhalt, also der Weg zum Ziel, ist auf jede Mutter individuell zugeschnitten. So bespreche ich zum Bei-

spiel mit jeder Kundin ihren individuellen Tagesplan. Ausserdem bekommt sie nach jeder Lektion eine Zusammenfassung mit den von ihr gewählten Aufgaben zugemalt.

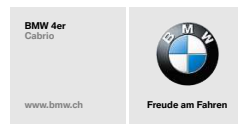
Stichwort Zeit- und Organisationsmanagement. Welches ist Ihr wichtigster Tipp?

Die goldene Viertelstunde! Planen Sie mit Kind immer 15 Minuten mehr ein, fahren Sie zum Beispiel 15 Minuten früher los. Läuft alles reibungslos, warten Sie am Zielort 15 Minuten. Das ist aber um Welten weniger stressig, als 15 Minuten zu spät dran zu sein. Hektik überträgt sich auf die Kinder, und schon sind Sie in der Negativspirale.

Dürfen mein Mann und ich ein Hobby ohne die Kinder betreiben?

Auf jeden Fall! Die Partnerschaft ist extrem wichtig. Kinder haben sehr feine Antennen. Sie merken sofort, wenn Mama und Papa «sich aus den Augen verlieren». Auf der anderen Seite spüren sie: Wenn Mama und Papa sich mögen, stimmt meine Welt. Gemeinsame Zeit als Paar ist extrem wichtig, ein liebevoller Babysitter ist gut investiertes Geld.

Priska Gätzri



DAS ERSTE BMW 4er CABRIO.

AB 1. MÄRZ BEI IHREM BMW PARTNER.

Garage Röschmann AG

Berglistrasse 11
8750 Glarus
Tel. 055 646 20 00
roeschmann.ch

Auto Steiner AG*

Gommiswald + Rapperswil-Jona
Rütistrasse 163
8645 Rapperswil-Jona
Tel. 055 220 10 30
bmw-auto-steiner-rapperswil.ch

*Sonntag, den 2. März 2014 geöffnet