



Mama-Coaching:

# Wenn 24 Stunden nicht ausreichen



Simone Pestalozzi hat ein Coaching speziell für Mütter entwickelt. In fünf Einheiten

lernen Mütter, ihren Alltag zu organisieren. Helena Gysin hat die Beraterin getroffen.



Die Lebensweise von Frauen und potenziellen Müttern hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Wenn das Studium und der Berufseinstieg geschafft sind und auch noch der richtige Partner gefunden wurde, geht Frau oft schon auf die 30 zu. Das erste Kind kommt dann mit 35, doch der Wechsel von der straff organisierten Berufswelt zum Alltag mit Baby und Haushalt fällt schwer. Und es wird nicht leichter. Nach der Elternzeit oder dem Schwangerschaftsurlaub (der in der Schweiz gerade mal 14 Wochen dauert) gilt es für viele Mütter, auch noch die berufliche Tätigkeit im 24-Stunden-Tag unterzubringen. Simone Pestalozzi, promovierte Juristin und ehemalige Unternehmensberaterin bei ABB, kennt diese Schwierigkeiten. Die Mutter von zwei Kindern hat sich deshalb als Mama-Coach selbstständig gemacht.

## Zeitmanagement – Struktur im Alltag

„Obwohl viele Frauen vorher im Beruf schon ein großes Pensum bewältigt haben, schaffen sie es mit einem Kind nicht, neben Wäsche, Einkauf und Spaziergang auch noch ein paar Minuten für sich selbst zu gewinnen“, hat Pestalozzi beobachtet. Der Start als Mutter mit einem Neugeborenen ist für viele wie ein (Alb-)Traum – man rennt und kommt doch nicht vom Fleck. Frauen, die sich bei ihr melden, sind meist frustriert und mit ihrer Zeitplanung unzufrieden. Dabei spielt es kaum eine Rolle, ob oder wie viel sie auch noch außer Haus tätig sind. Die erste Einheit des Mama-Coachings dreht sich um die Organisation des Alltags. Im persönlichen Gespräch findet die Beraterin heraus, wie die Frau bisher ihre Tage gestaltete.



Sie zeigt der Ratsuchenden, welche Bereiche des Alltags besser strukturiert oder vereinfacht werden können. Gemeinsam wird ein Wochenplan erstellt. Für alles gibt es klar festgelegte Zeiten: Freizeit für die Mutter, Menüplanung, Wocheneinkauf, Wäsche, Wohnungsputz ... Die Tipps sind einfach und wirksam, im Laufe von sechs Jahren über tausendfach erprobt.

„Mütter müssen lernen, dass ein Kind sich auch selbst beschäftigen kann und nicht dauernd ‚bespielt‘ werden muss.“ Darum schlägt die 41-Jährige vor, im Alltag bewusst Zeitinseln einzuführen, in denen Mütter ungeteilt für ihre Kinder da sind. 20 kostbare Minuten, in denen das einzelne Kind ganz im Zentrum steht und auch der Klingelton des Handys diese Zeit nicht unterbricht. „Kinder akzeptieren dann auch, dass Mami Zeit braucht, um etwas für sich selbst zu tun oder Hausarbeiten zu erledigen“, erklärt Pestalozzi.

Die Beratungsgespräche finden ungestört, fernab von Kindergeschrei an einem neutralen Ort oder auch über Skype, während des Mittagsschlafs des Kindes oder am Abend statt. Danach bekommt die Mutter eine E-Mail mit den von ihr ausgewählten Punkten, die sie bis zum nächsten Coaching umsetzen möchte. Zwischen den Gesprächen liegt jeweils eine Pause von etwa fünf Wochen, nach jeder Einheit kann die Kundin das Coaching abschließen.

### Frau sein auch als Mutter

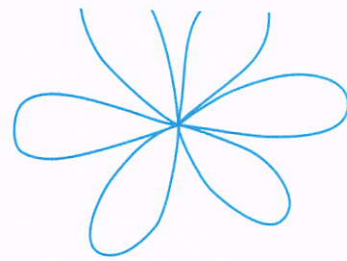
„Zufriedene Mütter haben zufriedene Kinder“, ist Pestalozzi überzeugt. Darum behält sie das persönliche Wohlbefinden und die Partnerschaft der Kundinnen im Auge. „Obschon man das Frausein im Gebässaal nicht ablegt, vernachlässigen leider viele Frauen ihr Äußeres, sobald sie Mutter werden.“ Darum ermutigt sie Ratsuchende, auch zu Hause oder nach Feierabend für eine gepflegte Erscheinung zu sorgen. Sie ruft in Erinnerung: „Männer sehen am Arbeitsplatz gepflegte Frauen in High Heels – es ist wichtig, dass der ‚Schlabberlook‘ zu Hause nicht zur weiblichen Alltagsgarderobe wird.“ Paare müssen daran arbeiten, dass sie sich in der Kleinkindphase nicht verlieren, fügen die Beraterin hinzu. In der dritten

Coaching-Einheit vermittelt sie Wissen aus dem Bestseller von Gary Chapman: „Die fünf Sprachen der Liebe“. Wenn nötig, liefert sie Ideen, um die Liebe zum Partner warmzuhalten: eine Pralinschachtel auf der Motorhaube, ein Gruß beim Pausenbrot, eine witzige Karte ... „Paare sollten regelmäßig einen Babysitter engagieren, um Zeit miteinander zu verbringen“, rät sie und ergänzt, dass notfalls auch ein Babyfon reiche, damit die Nachbarin hört, wenn die Kinder weinen. „Die Investitionen lohnen sich. Eine Scheidung mit allen Konsequenzen ist teuer“, weiß die Juristin.

### Kindern Werte vermitteln

Als sich Simone Pestalozzi zusammen mit ihrem Mann mit der Familienplanung auseinandersetzte, hatten sie ein befreundetes Paar vor Augen. Diesen Eltern gelang es offensichtlich, nicht im Chaos zu versinken. Die Kinder schienen wohlgezogen, sagten: „Danke“, „Bitte“, hielten sich an Regeln. So stellten sich die beiden Familie vor! Viele Eltern sind gerade auf dem Gebiet der Wertevermittlung unsicher. Pestalozzis Coaching setzt auf biblische Maßstäbe – die Zehn Gebote sind Regeln für ein gelingendes Zusammenleben. „Ratsuchende, egal ob religiös oder nicht, möchten ihrem Kind Anstand und Normen vermitteln. Lügen und Stehlen liegt für viele nicht drin“, beobachtet sie. So leitet sie Mütter an, erwünschtes Verhalten zu trainieren, Grenzen zu setzen und Zusammenhänge zu erklären und so den Kindern Werte ins Herz zu legen. Pestalozzis fünf Säulen helfen Müttern – zum Wohl aller Familienmitglieder: Gute Organisation der Hausarbeit, klare Linien in der Erziehung, Sequenzen ungeteilter Aufmerksamkeit für die Kinder und den Partner, dazu Freiräume für persönliche Interessen. So kann Muttersein gelingen und vielleicht bleibt sogar noch eine Hand frei, um anderen zu helfen.

Helena Gysin wohnt in CH-Bülach, ist verheiratet und hat drei fast erwachsene Kinder. Sie arbeitet als Autorin und als Sekretärin einer Baptistengemeinde. Weitere Informationen: [www.mama-coaching.ch](http://www.mama-coaching.ch)



## Mama-Coaching in 5 Schritten



**Zeitmanagement und Organisation des Alltags mit Vorschlägen zur Vereinfachung des Haushalts**

**Ziel:** Ich schaffe mir Zeit für mich!



**Persönliches Auftreten (Fitness, Make-up, Garderobe, Stil)**

**Ziel:** Ich bin zufrieden mit mir!



**Partnerschaft spannend halten**

**Ziel:** Wir verlieren uns als Paar nicht!



**Wertevermittlung**

**Ziel:** Ich erziehe ein kontaktfreudiges, höfliches, respektvolles, liebenswürdiges, motiviertes und aufrichtiges Kind, mit dem jeder gerne zusammen ist.



**Mama hat Spaß**

**Ziel:** Ich kann Verhaltensweisen korrigieren und bin sicher, das Richtige zu tun.

