

„Erfolgreich sein funktioniert nur, wenn alle mitziehen“ – Strategien für eine gelungene Vereinbarkeit von Karriere und Privatleben

„Work-Life“-Seminar des Karriereförderprogramms für Frauen der Begabtenförderwerke

*Siegburg, Katholisch-Soziales-Institut
20. bis 22.5.2022*

Als angehende Führungskraft spielt „Vereinbarkeit“ in allen Dimensionen eine zentrale Rolle für die eigene Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit sowohl im Berufs- als auch im Privatleben. Das Seminar des Karriereförderprogramms für Frauen der Begabtenförderwerke (KFP) zum Thema „Work-Life“ wurde daher von den Mentees mit Spannung und Vorfreude erwartet. Ob alleinstehend oder in einer Partnerschaft, kinderlos oder mit Kindern, eingebunden in Ehrenamt oder die Pflege von Angehörigen – unabhängig von ihrer aktuellen Lebenssituation und den unterschiedlichen Vorstellungen für die Zukunft eröffnete das Seminar den Mentees die Möglichkeit, Vereinbarkeit aus vielen Perspektiven zu betrachten, voneinander zu lernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

„Erfolgreich sein funktioniert nur, wenn alle mitziehen. Egal, ob das Partner/innen, Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber oder das Umfeld sind. Das Seminar hat uns geholfen, diesen Aspekt ins gemeinsame Bewusstsein zu rücken.“ – Esther Steverding, Studentin der Verwaltungswissenschaft und Stipendiatin der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit, war mit ihrem Partner Conrad Zuber angereist. Die besondere Chance an diesem Wochenende: Auch Partnerinnen und Partner der Mentees waren eingeladen, am Seminar teilzunehmen. Eigene Programmpunkte aber auch gemeinsame Workshops luden dazu ein, das Thema Vereinbarkeit bzw. Balance von Arbeits- und Privatleben zu beleuchten.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fassten am ersten Abend ihre bisherigen Erwartungen und Erfahrungen mit dem Thema zusammen: „Vereinbarkeit ist für mich gut, wenn sie kein Thema ist“ – „Für eine gelungene Vereinbarkeit brauche ich Klarheit über eigene Bedürfnisse und Prioritäten.“ – „Mein größter Vereinbarkeitserfolg bisher ist, psychisch und physisch gesund zu bleiben.“ Als Ausgangspunkte begleiteten diese und viele weitere Annahmen das gesamte Wochenende, wurden weiterentwickelt und geschärft, verworfen oder gefestigt.

Am Samstagmorgen beschäftigten sich die Mentees gemeinsam mit Claudia Müller, Gründerin des female finance forums, mit finanzieller Freiheit und Vorsorge als wichtigem Bestandteil von Lebens- und Karriereentscheidungen. Die mitgereisten Partner diskutierten derweil mit Sascha Verlan von der Initiative „Equal Care Day“ über das Konzept des Mental Load und darüber, wie ein Bewusstsein für offen sichtbare und versteckte Belastungen und Verantwortlichkeiten die Vereinbarkeit in einer Partnerschaft erleichtern und beeinflussen kann.

Langfristige Leistungsfähigkeit wird erhalten, wenn auch Ruhepausen eingeplant werden. Resilienz gegenüber den Herausforderungen und der Verantwortung als Führungskraft, im Privatleben, im Ehrenamt und in der Familie ist daher ein wesentlicher Bestandteil der Selbstfürsorge. Die Mentee Lena Goetjes, Psychologiestudentin und Stipendiatin der Studienstiftung des Deutschen Volkes, erarbeitete mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Methoden und Übungen, um die eigene Widerstandskraft nachhaltig zu stärken. „Es war bereichernd, direkt der Gruppe etwas zurückgeben zu können, ganz besonders, weil ich die Mentees und ihre Bedürfnisse kannte. Die vertraute Atmosphäre hat es mir leichtgemacht, meine Leidenschaft für dieses Thema nun in Form eines Workshops weiterzugeben,“ fasst Lena Goetjes ihre Eindrücke des Rollentauschs zusammen.

Am Abend konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Rahmen des Formats „Biographien im Gespräch“ zu Fragen der Vereinbarkeit aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln austauschen. Karen Schallert, ehemalige Personalleiterin u. a. bei McKinsey sowie Trainerin für Diversity, Dr. Sabine und Dr. Christian Höppner, akademische Oberrätin an der Universität Augsburg und technischer Leiter von mehreren Laboren, Dubravka Maljevic, Leiterin des Bereichs Medizintechnik in einem Klinikverbund, und EnBW-Vorständin Colette Rückert-Hennen kamen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ins Gespräch. Mit großer Offenheit schilderten die Podiumsgäste ihre Erfahrungen unter anderem als Führungskraft mit Handicap oder in einer Doppelkarriere mit Kindern. In den Fokus der Diskussion rückten Überlegungen, wie anspruchsvolle Aufgaben und Termindruck mit den Anforderungen mit dem Privatleben in Einklang gebracht werden, ohne dabei die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Die erfahrenen Führungspersönlichkeiten auf dem Podium zeigten zudem, wie vielfältig Karrieren und damit einhergehend Vereinbarkeitsmodelle sein können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden darin bestärkt, eigene Wege zu suchen und auszuprobieren sowie jederzeit offen für Anpassungen ihrer Pläne zu bleiben.

Am Sonntagmorgen hatten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gelegenheit, in drei Workshops Einzelaspekte der Vereinbarkeit intensiv zu bearbeiten. Gemeinsam mit Susanne Kamp, Trainerin im Bereich „Life-Balance“, spürten sie Rollen im Verhältnis von Arbeitgebenden und Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern nach, die sie, bewusst eingesetzt, sowohl in der Berufseinstiegsphase als auch als Führungskraft für Verhandlungen stärken. Dr. Tobias Maier, Leiter im Bereich Wissenschaftskommunikation und Trainer für Karriereentwicklung und Selbstmanagement, vermittelte den Teilnehmenden passgenaue Methoden der Priorisierung und damit einen Ansatzpunkt, die alltägliche Arbeitsbelastung zu strukturieren. Mit der Pädagogin und Systemischen Beraterin Anke Stoldt-Entezami übten die Mentees gemeinsam mit ihren Partnern einen Weg, die Paarkommunikation gemeinsam zu gestalten.

Mentee Martina Schuster, Juristin und Promotions-Stipendiatin der Hanns-Seidel-Stiftung, und ihr Partner Alexander Igelmann freuen sich darauf, die Eindrücke des Wochenendes in ihr Berufsleben integrieren zu können: „Das KFP-Seminar in Siegburg hat uns stark für die Herausforderungen gelebter Vereinbarkeit zwischen Beruf und privaten Zielen und Bedürfnissen sensibilisiert. Als junge Start-Up-Gründer sehen wir uns beide in der Verantwortung, für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen Rahmen zu schaffen, damit Vereinbarkeit in der Praxis tatsächlich gelebt werden kann. Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Organisatorinnen sowie bei den Referentinnen und Referenten für die wertvollen Denkanstöße.“



Fotos: © Cusanuswerk, Teilnehmerinnen und Teilnehmer des KFP-Seminars „Work-Life“ in Siegburg

Das Karriereförderprogramm für Frauen der Begabtenförderungswerke

Von Mai 2021 bis November 2022 erhalten 40 Stipendiatinnen die Möglichkeit, im Rahmen des Karriereförderprogramm für Frauen der Begabtenförderungswerke eine Mentoringbeziehung zu einer Führungspersönlichkeit aufzunehmen. Fünf begleitende Seminare zu den Themen „Mentoring“, „Kommunikation“, „Führen“, „Work-Life“ sowie „Netzwerken“ bereiten die Teilnehmerinnen auf berufliche und private Herausforderungen vor.

Programmziel ist es, die Stipendiatinnen zu ermutigen und zu befähigen, Führungsverantwortung in ihren jeweiligen Berufsfeldern, in Wirtschaft oder Wissenschaft, Politik oder Gesellschaft, Kirche oder Medien zu übernehmen.

Das Karriereförderprogramm für Frauen wird vom Cusanuswerk, dem Begabtenförderungswerk der katholischen Kirche in Deutschland, durchgeführt. Kooperationspartner des Programms sind das Avicenna-Studienwerk, das Ernst Ludwig Ehrlich Studienwerk, das Evangelische Studienwerk Villigst, die Friedrich-Ebert-Stiftung, die Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit, die Hanns-Seidel-Stiftung, die Hans-Böckler-Stiftung, die Konrad-Adenauer-Stiftung, die Rosa-Luxemburg-Stiftung, die Stiftung der deutschen Wirtschaft und die Studienstiftung des deutschen Volkes. Das Programm wird gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung und ist zertifiziert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Mentoring.

Ansprechpartnerin:

Dr. Mirjam Rossa
Programmleitung
Cusanuswerk | Bischöfliche Studienförderung
Tel. 0228 98 38 4-20
karrierefoerderprogramm@cusanuswerk.de
www.cusanuswerk.de