

KATHARINA
HOFER-SCHILLEN

DIE MAMI CHALLENGE

Inspiration und Selbstcoaching
für berufstätige Mütter und die,
die es werden wollen.





Informationen zum Verlag und seinem Programm unter:
www.marie-von-mallwitz-verlag.de

Originalausgabe Oktober 2016 – Onlineversion

Marie von Mallwitz Verlag

© 2016 Katharina Hofer-Schillen

© 2016 Marie von Mallwitz Verlag

Bildrechte: Andreas Schuller

Covergestaltung und Layout: www.reisserdesign.de

ISBN 978-3-946297-01-7

Printed in Europe

KATHARINA
HOFER-SCHILLEN

DIE MAMI CHALLENGE

Inspiration und Selbstcoaching
für berufstätige Mütter und die,
die es werden wollen.



INHALT

VORWORT

von Dana Schweiger

Hallo und herzlich willkommen · 10

Anleitung zu diesem Buch | Meine Geschichte

Ich lebe, was ich bin und wie ich bin

Sch... auf das Pferd! Richtige Kerle kommen in Lederhosn!

Der Heiratsantrag lässt auf sich warten

KAPITEL 1

Grundlagen für ein erfüllteres Leben · 20

Wer braucht einen Coach? | Welcher Coach passt zu mir?

Die Lebenssäulen | Wie rund läuft dein Leben?

KAPITEL 2

Erkenne dein Potenzial · 26

Mut zu Entscheidungen | Wecke deine Talente

Erfolgreich aus der Not heraus | Pretty Woman mit Köpfchen

Alles eine Frage der Organisation | Die Qual der Wahl

Der perfekte Tag | Wie du die Werte für dein Leben findest

Tausendundeine Nacht

KAPITEL 3

Verpasse deinem Leben ein Update · 39

Selbstmanagement beginnt im Alltag | Deine zahlreichen Rollen im Leben

Dein Ist-Zustand | Dein Soll-Zustand | Netzwerken für Mamis

Freie Zeit sinnvoll nutzen | Entspannungsquickies

KAPITEL 4

Work-Life-Balance für Mamis · 52

Das Multi-Tasking-Dilemma | Hilfe, das Kind schreit!

Angst ist unser täglicher Begleiter | Ein Geschenk der besonderen Art

Urlaub mit der Familie | Meine größte Challenge – das Handy

Sorge dich nicht, aber Sorge für dich

KAPITEL 5

Mach dein Leben spannender · 60

Selbst wieder Kind sein

Einmal im Jahr etwas Verrücktes tun | Traue dich!

KAPITEL 6

Beautycase and Business · 66

PR begins at home | Qualität wirkt | Wie du dich fantastisch findest

Wie möchte ich sein, wie möchte ich wirken | Mach dich sichtbar

KAPITEL 7

Das Wesentliche zählt · 73

Das Rezept Glück | Zeitlos

Nur ein Wort | Reduziert leben – der pure Luxus

Ent-Sorgen | Deine Glücksparameter

KAPITEL 8

Positioniere dich · 82

Raus aus der Sackgasse | Die falschen Fragen, die richtigen Antworten

Einfach charmant und direkt | Kommunikation und Benehmen

KAPITEL 9

Wie du deine eigene Lebensstrategie entwickelst und umsetzt · 88

Du führst die Regie | Keine Kompromisse mehr

Eine einzige Wortanzeige | Deine Lebenssituation | Boxenstopp

Der optimale Lösungsfinder – der Alternativenbaum

Step-by-Step | Feiere dich! | Die Drei-Millionen-Euro-Frage

Kassensturz bringt Klarheit | Ein Wunder ist geschehen

KAPITEL 10

Mit Mut, Hoffnung und Zuversicht zum Erfolg · 109

Engelchen und Teufelchen | Am seidenen Faden

Es geht immer noch schlimmer | Ein gelebter Traum

So möchte ich in zehn Jahren leben! | Zu guter Letzt

KAPITEL 11

Summa Summarum · 120

Dein persönliches Basispaket · 123

And the Oscar goes to ... · 124

Über die Autorin · 125

VORWORT

DANA SCHWEIGER



Als ich vor mehr als 20 Jahren von Amerika nach Deutschland kam, war alles neu für mich: das Land, die Kultur, die Sprache, die Menschen. Ich musste komplett bei null anfangen und mir ein passendes Umfeld schaffen. Als ich mit meinem dritten Kind Lilli Camille schwanger war, entwickelte ich gemeinsam mit meiner Freundin Ursula Karven das Label Bellybutton aus einer simplen Idee heraus. Auf einer Art Wunschliste stellten wir Produkte zusammen, Dinge, die es damals noch nicht auf dem Markt gab. Gar nicht vordergründig, um damit viel Geld zu verdienen, sondern um Schönes zu schaffen für Mamis und Kinder. Aus einer kleinen Vision wurde ein großes Business. Aber bis die komplette Infrastruktur stand, dauerte es sehr, sehr lange. Hier muss man **Ausdauer aus Überzeugung** beweisen. Das war für mich schon eine große Herausforderung, aber auch ein fester Halt. Ich wollte mein eigenes Ding und mich unabhängig machen. Das ist mir gelungen und darauf bin ich sehr stolz. Bis heute sind wir, die Gründerinnen, ein tolles Freundinnen- und Businessteam mit insgesamt 16 Kindern.

Als Vollblutmutter von vier Kindern weiß ich, was es heißt, alles unter einen Hut zu bringen: Haushalt, Schularbeiten, Taxiservice und so vieles mehr. Neben meinem Job verbringe ich die meiste Zeit mit meiner Familie. Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, **dein Arbeitsleben an den Alltag** anzupassen und **flexibel** zu sein. Du musst nicht perfekt sein, um Erfolg zu haben. Sei **authentisch und gelassen**. So arbeite ich beispielsweise sehr viel im Auto, während ich auf die Kids warte. „Zeitmanagement“ steht an allererster Stelle. Hier kann ich dir nur raten, eine Prioritätenliste anzulegen. Ich

mache das über mein Smartphone. Alle Termine und To-dos – ob im Job oder privat – übersichtlich gespeichert. Da kommt einiges zusammen. Bei vier Kindern, wie bei mir, heißt das alles mal vier. Glaube mir, ohne einen strukturierten Ablauf hast du nur Chaos! Wir Mamis haben so vieles zu managen. Aber vergiss dabei nie dich selbst. Baue dir unbedingt ein **gutes Netzwerk** auf. Freunde, Babysitter, Omas, andere Mamis, Vereine ... Nur so schaffst du dir die nötigen **Zeitfenster für dein Business** und für dich selbst.

In diesem Buch findest du dazu zahlreiche Coachingtools und wertvolle Tipps, verbunden mit tollen Geschichten, die inspirieren, Mut machen und dich dabei unterstützen, dir den Alltag zu erleichtern und deinen Weg zu gehen. Du hast dann Erfolg, wenn du das, was du machst, aus **Überzeugung und mit Herz** tust. Dazu gehört auch Schwächen zuzulassen und laut zu schreien, wenn du Hilfe brauchst. Deine Wegbegleiter, denen du vertraust: die Familie und beste Freundinnen, stehen dir bei. Sie helfen dir, wieder aufzustehen und weiterzugehen. Meine Maxime ist: Wir Frauen müssen zusammenhalten und uns gegenseitig unterstützen. Mit den Worten von Beyoncé: „Who rules the world? Girls!“ Und auch wenn es mal nicht so gut läuft: **Come on – bleib dran!**

10 steps to becoming an easy-going business family by Dana Schweiger

1. Glaube an dich und deine Stärken!
2. Bringe Geduld und Ausdauer mit!
3. Integriere den Alltag ins Arbeitsleben!
 4. Arbeite flexibel!
5. Zeitmanagement ist das Erfolgsrezept: „Prioritätenliste“
 6. Baue dir ein gutes Netzwerk auf!
 7. Nimm dir bewusst deine Auszeiten!
8. Suche dir passende Wegbegleiter, die dir zur Seite stehen!
 9. Sei authentisch und mit dem Herzen dabei!
 10. Bleibe dran, auch in schwierigen Phasen!

HALLO UND HERZLICH WILLKOMMEN

Mein Name ist Katharina und ich freue mich sehr, dass Sie dieses Buch in den Händen halten. Dieses Buch richtet sich an Mamis, die offen sind für Neues, die neugierig sind, die sich wieder mehr spüren wollen und sich bewusst Zeit für schöne Momente schaffen möchten, die eine erfüllende Aufgabe im Leben suchen oder nach einer Babypause wieder in den Beruf einsteigen wollen und dafür neue Strukturen im Alltag brauchen.

Dieses Buch inspiriert, gibt wertvolle Tipps und Anleitungen, Wünsche nach Veränderung bewusst wahrzunehmen, zu konkretisieren und umzusetzen. Diese Impulse von außen sind so wichtig. Sie lenken die Gedanken in andere Richtungen und führen zu oft überraschenden Lösungsansätzen. Es ist erschreckend, wie groß unsere Potenziale sind und wie wenig wir davon ausschöpfen.

Außerdem sollten wir uns jeden Tag selbst Gutes tun. Denn wenn nicht wir, wer dann? Das Leben kann wunderbar sein und selbst schwierige Zeiten sind einfacher zu bewältigen, wenn man das Prinzip des Wohlfühlens gut geübt hat und hilfreiche Tools kennt, die den Alltag, vor allem mit Kindern, leichter machen. Dabei möchte ich Ihnen mit meinen Lösungsansätzen helfen.

Im Übrigen werde ich Sie, liebe Leserin, ab sofort duzen, denn ab jetzt lasse ich dich an meinem Leben teilhaben. Dabei begleite ich dich ein Stück auf deinem Weg – bei deiner Mami-Challenge. Ich wünsche dir viel Freude und Inspiration mit diesem Buch!

Herzliche Grüße, deine Katharina

PS: Als Ergänzung zu meinem Buch gibt es bewährte Tools, zahlreiche Arbeitsblätter und Checklisten, die du bitte direkt auf meiner Website unter www.katharinahoferschillen.com herunterlädst. Im Textverlauf verweise ich dann immer wieder auf das entsprechende Dokument als Unterstützung für die jeweilige Übung.

Jetzt wünsche ich dir viel Freude beim Weiterlesen!



ANLEITUNG ZU DIESEM BUCH

Wie dieses Buch funktioniert und wie du daraus den größten Nutzen ziehst? Ganz einfach: Bitte gehe gleich auf meine Homepage unter www.katharinahoferschillen.com und lade dir alle Arbeitsblätter gratis herunter. Im Text verweise ich dann auf den Einsatz der entsprechenden Blätter.

Viele der Inhalte, die ich dir weitergeben möchte, vermittele ich über meine eigenen Geschichten, die sich in meinem direkten Umfeld abgespielt haben oder die ich im Laufe meiner Arbeit als Coach gehört und mitbekommen habe. Es sind nicht immer Mutter-Kinder-Geschichten, sie lassen sich aber gut ableiten auf ähnliche Situationen. Weil die Erzählungen authentisch und echt sind, wirst du dich öfter angesprochen fühlen. Sie sollen dich ermutigen und dazu einladen, deine Sichtweise aus einem anderen, neuen Blickwinkel zu sehen. Sie sind bewusst ausgewählt und aus jeder Geschichte wirst du etwas für dich mitnehmen.

Wenn du das Buch immer bei dir trägst, kannst du zu jeder Zeit und an jedem Ort alles, was dir gerade einfällt, auf den entsprechenden Leerseiten am Schluss festhalten. Deine spontanen Gedanken und Ideen gehen dann nicht verloren. Die meisten Lösungen sind so nah. Man muss sie nur erkennen und danach greifen. Deshalb sind in den Kapiteln immer wieder Übungsteile eingebaut. Wende diejenigen an, die zu deiner Situation passen und überlege dir, welche Schritte notwendig sind, um an das Ziel zu kommen. Nimm dazu den einen oder anderen wertvollen Alltagstipp von mir mit und stelle dir dein eigenes Basispaket für die Zukunft zusammen!

MEINE GESCHICHTE

Mit 35 Jahren bekam ich das erste Kind, mit 36 Jahren das zweite. Mein Mann heißt Norbert und wir leben in Österreich (Kärnten). Unser altes Landhaus haben wir aufwendig renoviert. Ein Ferienappartement gilt es zu vermieten. Täglich kümmere ich mich um unsere Kleintiere (Hühner, Bienen und Katze). Ich leite erfolgreich eine PR-Agentur. Nebenbei bin ich ehrenamtlich tätig für einen international gemeinnützigen Verein (Soroptimist Club) und als Bezirksvorsitzende von *Frau in der Wirtschaft*. Meine Kinder kommen nach der Schule nach Hause, ab diesem Moment bin ich Vollzeitmami, was mir ganz besonders wichtig ist.

Wie das funktioniert bei einem 24-Stunden-Tag, mit Freude und Gelassenheit einen vollgepackten Alltag zu bewältigen? Das zeige ich dir hier mit diesem Buch. Aber beginnen wir von Anfang an.

ICH LEBE, WAS ICH BIN UND WIE ICH BIN

Geboren und aufgewachsen bin ich in Freiburg im Breisgau. Als Kind war ich schon immer sehr neugierig. Ich konnte mich schnell für Dinge begeistern, war kreativ und ideenreich. Mit fünf Jahren sprang ich von einer hohen Garage, weil ich dachte, ich könnte wie Pippi Langstrumpf fliegen. Mit sechs Jahren versuchte ich, den Zirkusdirektor bei einem persönlichen Gespräch davon zu überzeugen, dass er mich unbedingt in der Manege braucht. Mein erstes Buch schrieb ich mit zehn. Also an nötigem Selbstbewusstsein, an Mut und Zielstrebigkeit hat es mir nie gemangelt. Auch hatte ich stets ein gutes Gespür für Menschen und die Begabung – oder mag es vorhandene Sensibilität sein –, wichtige Entscheidungen aus dem Bauch heraus zu treffen, wie es dann in meinem späteren Leben oft der Fall war. Bis heute ist es so, dass ich zum richtigen Moment Kurskorrekturen einlege, die mich meinem Ziel näherbringen.

Ich bin ein gutes Beispiel dafür, dass man kein abgeschlossenes Studium braucht, um beruflich erfolgreich zu sein. Nach dem Abitur ging es zunächst in die weite Welt, dann folgte eine solide Ausbildung im Steuerfachwesen mit anschließendem Studium der Volkswirtschaft. Wohl eher, da viele meiner Freunde diesen Zweig wählten. Nach vier Semestern Frustration entschied ich mich, das Studium abzubrechen und bei einem Unternehmensberater zu arbeiten. Dort wurde ich nach kurzer Zeit die Assistentin der Geschäftsführung mit eigenem Firmenwagen. An mehr als 45 Wochenenden im Jahr war ich nonstop unterwegs und in den besten Hotels untergebracht. Mein damaliger Vorgesetzter war Top-Speaker für Ärzte und war zu entsprechend üppigen Honoraren das ganze Jahr über ausgebucht. Nachdem ich eines Tages aufwachte und im ersten Moment nicht mehr wusste, in welcher Stadt ich war, kündigte ich kurzerhand und bekam nach Ablauf meiner Kündigungsfrist über gute Freunde eine Anstellung bei einem großen Radiosender im Bereich Promotion. Wobei ich dazusagen muss, dass ich für diesen Sender bereits als Schülerin gejobbt hatte. Große Events wurden ausgerichtet und mein damaliger Chef entdeckte mein Potenzial im Umgang mit den Promis, der Presse und mein Organisationstalent. So wechselte ich den Wohnort von Freiburg nach Mannheim, dort war die Hauptzentrale, und managte von da an alle presserelevanten Veranstaltungen mit einem tollen, unterstützenden Team. Für viele meiner Freundinnen war das der Traumjob schlechthin. Dann bekam ich ein unfassbar gutes Angebot vom Sparkassenverlag, einem Kunden, der damals bei unseren Events der Hauptsponsor war. Ich nahm an. Meine Aufgabe bestand darin, einen Kundenclub für junge Erwachsene auf die Beine zu stellen. Damals sprießten die Serviceclubs wie Pilze aus dem Boden. Mit einem Schlag hatte ich zehn Mitarbeiter unter meiner Leitung, im Alter von gerade einmal 25 Jahren. Soziale Kompetenz und Durchsetzungsvermögen setzte man voraus. Meine zielgruppenorientierten Marketingkonzepte wurden deutschlandweit in beinahe allen Sparkassenfilialen umgesetzt.

Bei 80 Prozent der Meetings war ich die einzige weibliche Person am Tisch und die einzige Frau unter 50. Verdient habe ich sehr gut. Alles lief nach Plan. Und dann kam eine ungewollte Veränderung: Nach einer sehr schmerzlichen Trennung meinerseits von meinem Langzeitpartner war ein Tapetenwechsel angesagt. Ich brauchte wieder eine Kehrtwende in meinem Leben. Etwas Neues wollte ich schaffen, das Leben neu aufsetzen. Also stellte sich die Frage: „Was tun?“ Ich war auf mich allein gestellt. Hatte nur für mich zu sorgen, das vereinfachte einiges. Es bedurfte eines neuen Jobs und einer neuen Stadt. Kurzerhand schrieb ich eine Blindbewerbung an ProSieben in München. München hatte mir immer schon gut gefallen und beim Fernsehen zu arbeiten war auch mein Traum. Das Vorstellungsgespräch folgte kurzerhand und die Zusage dann auch. Mehr als drei Jahre war ich dort als Pressesprecherin tätig. Schickes Auto, tolle Wohnung, tolle Leute, Bambi-Verleihung, Deutscher Filmpreis, Promis, Small Talk, ein Kleiderschrank voll mit Ballkleidern. Das Gesamtpaket war perfekt. So war der Schein nach außen. In mir drin sah es aber anders aus. Die Gedanken kreisten nachts in meinem Kopf. Ich war an dem Punkt angekommen, an dem ich mir die Frage stellte, wie es die nächsten 20 bis 30 Jahre wohl weitergeht. Je mehr ich reflektierte und danach fragte, was ich wirklich, wirklich wollte im Leben, von ganzem Herzen, desto klarer wurde meine Vorstellung von der Zukunft. Mit 32 Jahren und ziemlich übersättigt von dem ganzen oberflächlichen Getue wünschte ich mir sehnlichst, einem Mann zu begegnen, der mich „auf einem Schimmel aus meinem Schlosstürmchen befreite“. Ich hatte einige Dates, aber sobald ich merkte, dass das nicht passte, habe ich es gelassen. Wieso Zeit verlieren? Meine Zielausrichtung war klar definiert.