



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

30 MINUTEN

Sascha Schmidt

**Neue Väter -
neue Karrieren**

GABAL

Sascha Schmidt

30 Minuten

Neue Väter – neue Karrieren

© 2014 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1
Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2014 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch ge-
machten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-568-8

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Erfolgreiche Karriere – was ist das?	9
Fakten-Check: Bisherige berufliche Laufbahn	10
Status-Check: Gehalt, Titel und Co.	14
Persönlichkeits-Check: Mache ich, was ich will?	18
Familien-Check: Habe ich eine Life-Balance?	22
2. Vatersein – wie gelingt das?	31
Man(n) wird Vater	32
Beschützen, erziehen und begleiten	36
3. Karriere und Vatersein verbinden	45
Persönliche Klarheit: Was will ich?	46
Kommunikation: Wie sage ich es?	49
Konflikte: Wie löse ich sie?	58
4. Tipps für Vater-Varianten	69
Vatersein nach einer Trennung	70
Patchwork-Vater	74
Frequent-Traveller-Vater	81
Unternehmer-Vater	84

Fast Reader	88
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	95

Vorwort

Wie bin ich ein guter Vater? Wann bin ich als Mann erfolgreich in meinem Beruf? Die Antworten darauf können Sie sich nur selbst geben.

Was ich damit sagen möchte: Es gibt kein Gut oder Schlecht, es gibt kein Erfolgreich oder Unerfolgreich. Es hängt immer von der jeweiligen individuellen Perspektive ab, wie eine Bewertung ausfällt. Daher verzichtet dieses Buch gänzlich auf eine Wertung oder auf die Zehn-Punkte-Checkliste zum erfolgreichen und glücklichen Vater.

Es lädt Sie stattdessen ein, neue Perspektiven zu gewinnen und Denkanstöße zu bekommen. Einiges mag als provokant empfunden werden, und das ist es auch, denn Ziel dieses Buches ist es, Ihnen wie ein Sparringspartner zur Seite zu stehen, wenn Sie Ihre Rolle als Mann und Vater reflektieren.

Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder Leser bereits sein Bestes gibt, um als Vater da zu sein und seinen Job erfolgreich zu meistern oder zu gestalten. Und doch mag bei dem einen oder anderen ein Bauchgefühl vorherrschen, dass es eventuell auch noch besser gehen könnte.

Genau hier setzt das Buch an: Ja, möglicherweise geht es anders. Eine ganzheitliche Sichtweise auf das Thema Karriere berücksichtigt weit mehr als das Höher, Schneller und Weiter. Im ersten Kapitel finden Sie Anregungen, um diesen Gedanken zu erforschen.

Zum Vatersein und Mannsein gibt es bereits haufenweise Ratgeber. Mir geht es jedoch darum, Ihnen die Essenz des Vaterseins aufzuzeigen. Inspiriert ist mein Ansatz vom dänischen Familienexperten Jesper Juul, der die Bedeutung von Gelassenheit und Authentizität in der Eltern-Kind-Beziehung hervorhebt.

Ich wünsche Ihnen gehaltreiche 30 Minuten der Lektüre und freue mich auf einen Dialog mit Ihnen. Sie finden meine Kontaktdaten unter www.selflab.de.

Bevor es losgeht, möchte ich mich noch von Herzen bei meinen beiden Töchtern Elsa (10) und Emma (8) bedanken. Die beiden lehren mich jeden Tag und jede Stunde, die ich mit ihnen verbringe, dass Vatersein keine Wissenschaft, sondern pures, authentisches Leben ist – just do it!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Sascha Schmidt



30 MINUTEN

**Wo ist der rote Faden in meiner
Karriere?**

Seite 10

Mache ich, was ich will?

Seite 18

Wie sieht meine Life-Balance aus?

Seite 22

1. Erfolgreiche Karriere – was ist das?

Mein Haus, mein Auto, mein Boot – diese Werbung der Sparkasse kennt jeder. Sie drückt ein typisches Karriereverständnis aus: Äußerlichkeiten bestimmen und dokumentieren den beruflichen Erfolg. Zugleich wandelt sich das Karrierebewusstsein. Die Prioritäten verschieben sich in Richtung Life-Balance, wie zahlreiche Studien und Umfragen bei Berufsanfängern zeigen.

Sich Klarheit zu verschaffen über die persönliche Vorstellung von Karriere, über die aktuelle berufliche Situation sowie über die eigenen Wünsche, Träume und Bedürfnisse ist die Basis, um Vaterschaft und Erfolg im Job zu verbinden.