



HOMIE OFFICE

mit Kindern

**DIE
BESTEN
TIPPS
VON
BUSINESS-
MAMAS**

For you. For Free. Unser Beitrag für alle Corona-Homeoffice-Newbies.

ARBEITEN ZUHAUSE UND GLEICHZEITIG
DIE KINDER BETREUEN! DAS KANN FORDERN.

DIE BUSINESS-MAMAS, DIE IHRE TIPPS
IN DIESEM **WHITEPAPER** WEITERGEBEN,
KENNEN DIESE SITUATION SEIT VIELEN JAHREN.
ALLE SIND FREIBERUFLICH ODER SELBSTSTÄNDIG.
ALLE HABEN (TEILS KLEINE) KINDER.
UND SIE BEWEISEN:

HOMEOFFICE MIT KINDERN KANN KLAPPEN!

NICHT IMMER SO, WIE GEPLANT,
ABER DANN DOCH IRGENDWIE ERFOLGREICH.
SO UNTERSCHIEDLICH WIE DIE MÜTTER,
DIE BUSINESSES UND DIE LEBENSITUATIONEN –
SO BUNT SIND AUCH DIE TIPPS GESTREUT.

UND VIELLEICHT DAS WICHTIGSTE:
KINDER BRAUCHEN ZEIT, UM ZU VERSTEHEN,
WAS ES HEISST, WENN MAMA ODER PAPA ZUHAUSE ARBEITEN.
VIELLEICHT BRAUCHT ES SOGAR WOCHEN,
BIS SIE DEN NEUEN ABLAUF AKZEPTIEREN,
ABER DANN ENTSTEHT VERSTÄNDNIS.
AUCH WIR ERWACHSENEN BRAUCHEN ZEIT,
BIS SICH NEUE GEWOHNHEITEN ETABLIEREN UND
WIR ROUTINEN ENTWICKELN.

DESHALB: SCHRITT FÜR SCHRITT.
DANN SCHAFFT IHR DAS GEMEINSAM!
VIEL SPASS BEIM LESEN UND VIEL ERFOLG IM HOMEOFFICE!

*Alles Liebe,
Gabi + Marion*



Gabi Merk

„Gespräche mit Kunden lassen sich nicht immer voraussagen oder in ein passendes Zeitfenster planen. Wenn dann die Kinder dazwischen quäken, dann lasse ich sie manchmal einfach „Hallo“ sagen.“

Meine Erfahrung: je entspannter mein Umgang mit solchen Unregelmäßigkeiten ist, desto entspannter sind meine Kinder UND meine Kunden. Und damit auch ich :-). Home ist eben Home und da haben alle Familienmitglieder ihre Daseinsberechtigung. Mit Humor und Offenheit kann das auch der Chef oder der Kunde verstehen.“

www.merk-training.de

*Humor
gewinnt*

**Praxistipp:
Kinder können (mit)planen**

Kinder ab Vorschul- oder Grundschulalter können prima mitplanen. Sie finden sogar Spaß daran, mitbestimmen zu dürfen, wer, wann, was macht. Wer selbst mit geplant und überlegt hat, der akzeptiert festgelegte Zeiten schneller.

Je nach Alter muss der Familienrat vielleicht zweimal pro Tag ran. Dann werden die Pläne für die Kinder greifbarer, wenn der zeitliche Abstand nicht so groß ist.

„Pünktlich am Schreibtisch sitzen.
Rechtzeitig das Angebot verfassen.
Schon ans Mittagessen denken.
Deadlines einhalten.
Das Kind unterhalten...
Das funktioniert mit Kind nicht alles
auf die Minute genau. Dann solltest du
versuchen durchzuatmen und dich nicht
so unter Druck zu setzen. Bleib gelassen
und überlege, was wirklich wann
umgesetzt werden kann, nicht muss!“

www.facebook.com/himariondesign



Marion Stiegler

Druck rausnehmen



Michaela Bär

Freiraum statt Regeln

„Als ich ohne Kinderbetreuung ins Home Office startete, dachte ich: wir brauchen feste Zeiten, wir brauchen Struktur und Regeln. Heute denke ich anders darüber. Wir brauchen Freiraum, wir brauchen beide unsere Aufgaben (Mini und ich) und wir brauchen viele kleine Pausen, um mit Power am Ball zu bleiben. Verteile Aufgaben an Dein Kind, gib ihm das Gefühl, gebraucht zu werden und lass Dich auf Pausen ein. Dann wirst du sehen, wie der Knoten platzt.“

www.words-on-adventure.com

„Wir strukturieren unseren Tag mit einem gemalten und gebastelten Plan. Darauf ist sehr gut zu erkennen, wann Mami arbeitet und wann Familienzeit oder Spielzeit ist. Mein 3,5-Jähriger kann damit schon super umgehen. Unser Baby (9 Monate) findet Mamis Pläne nicht immer so toll, dann wird einfach eine Pause eingelegt. Deswegen teile ich mir eine Stunde Arbeitszeit ein, wenn mein Mann nach Hause kommt.“

www.bewegung-und-beziehung.jimdo.com



© Foto: Stephan Zadrovich

Martina Glatz

Strukturen kreativ
sichtbar machen



Julia Engelbrechtsmüller

„Mein Tipp: Plane gut, aber bleib flexibel. Fixiere die 3 wichtigsten Dinge, die dich heute weiterbringen und erledige diese. Dazwischen ist ganz viel Platz für Spaß und Spiel!“

www.julesmoody.com

Priorisieren bringt's

„Gefühle ernst nehmen.
Business auch ~
aber nicht immer!“

„Meine mentalen Stellschrauben im Homeoffice:

1. Wir sind ein Team! Und nochmal: Wir sind ein richtig cooles Team mit Teamplayern!
2. Klare Strukturen! Klare Kommunikation! Klare, faire Regeln!
3. Positive und negative Emotionen ernst nehmen.
4. Mir selbst bewusst werden: Warum reagiere ich jetzt hier so über? Oder ziehe mich zurück?
5. Be silly! Spaß haben! Und sich nicht immer so ernst und wichtig nehmen!“

www.nadja-schwind-coaching.de

... und auf dem Momsblog by Nadja Schwind auf facebook.

Nadja Schwind



© Foto: Karin Lohberger

Weniger erwarten, mehr schaffen.

„Meine Schlüsselfrage ist:
Welche Tagesziele kann ich heute
realistisch erreichen? So lege ich
den Fokus auf die Ziele und nicht
so sehr auf den Plan. Weniger Druck
macht mich gelassener und schafft
am Ende bessere Resultate.
Stress bremst nur aus.“

www.trappings.de
www.multimutti.de



© Foto: Jens Schierenbeck

Katharina Leistikow

Wenn nichts mehr geht, geht Liebe

„Mein Tipp: Loslassen! Die eigene Vorstellung, Regeln, Pläne, alles. Gemeinsam was Verrücktes machen und auf den Spaß konzentrieren.

Denn Liebe ist immer die Antwort!“

www.petrawenninger.de

Petra Wenninger



Praxistipp: Im Team Freiraum schaffen

Wenn es irgendwie geht, schaffe dir Freiräume durch Unterstützung oder Betreuung. Das können die älteren Geschwister sein, die den Sandkastendienst übernehmen. Das kann die Partnerin sein, die dir eine Stunde „ungestört sein“ ermöglicht. Und wenn das rein akustisch nicht möglich ist, dann verhelpen Kopfhörer zu ein paar konzentrierten Minuten. Aus welchen Playern auch immer dein Homeoffice-Team besteht: stützt euch gegenseitig.

„In Momenten, wo ich kurz davor bin, die Nerven zu verlieren, fällt es mir schwer, die richtigen Prioritäten zu setzen oder mich zu fokussieren. Dann hilft mir ein Perspektivwechsel. Ich fokussiere mich nicht auf das Jetzt, sondern stelle mir vor, es sei bereits 2025 und ich schaue auf die Situation hier in 2020 zurück: Was möchte ich sehen? Was ist im Rückblick wirklich wichtig? Woran will ich mich erinnern? Worauf kommt es rückblickend wirklich an? Diese Fragen helfen mir wieder klar zu sehen und JETZT die richtigen Prioritäten zu setzen.“

www.vereinbarkeitscoaching.com



Christine Winnacker

Perspektiven Wechsel

Praxistipp: Ordnung am neuen Arbeitsplatz

Wenn zuhause der feste Arbeitsplatz fehlt, dann wird auf die Schnelle der Esstisch umfunktioniert oder ein Teil des Wohnzimmers muss dran glauben. Das belastet die Familiensituation zusätzlich, weil dieser Raum für andere „gesperrt“ wird. Die Arbeit dringt in den privaten Bereich vor. Für Kinder schwer zu verstehen. Schaffe klare Regeln und Ordnung für deinen neuen Arbeitsplatz: wenn Papa am Esstisch sitzt, wird gearbeitet und nach der Arbeit ist dieser Platz wieder frei für alles Gewohnte.

Time-Slots und Kräfte tanken

„Ich unterteile meine Arbeit in 15-Minuten-Steps. Vorher spiele ich ausgiebig mit meinem Sohn (2 Jahre). Wenn er den Punkt erreicht, dass er sich einem neuen Spiel zuwendet, nutze ich die Gelegenheit und arbeite. Das Ganze time ich mit der Schlafenszeit meiner Tochter (8 Monate).

Mein Tipp für mehr Gelassenheit:
Mehrere „Kraftschöpfer-Momente“ in meinem Tag. Ich freue mich morgens schon auf meinen Kaffee zur Mittagsstunde, wenn die Kinder schlafen oder auf zwei Seiten in einem spannenden Buch zwischendurch...“

www.facebook.com/FamilienCampusde

Anna Meier



Steffy Beck



Feste Strukturen schaffen

„Für mich das A und O: Strukturen schaffen. To-Do-Listen für Hausaufgaben und Homeoffice, normale Kleidung - weg vom Schlafanzug-Look, den Tagesablauf planen (Pausen, gesunde Ernährung, Bewegung, die Zeit für die Kinder), gemeinsam Ordnung halten, ein fester Arbeitsplatz. Und das Wichtigste: Viel Geduld, Verständnis und Motivation!“

www.beck-physio-amberg.de

Achte gut auf dich

„Eines steht fest: aktuell ist nicht die Zeit um alles perfekt zu wuppen. Deshalb von mir eine Erinnerung für dich: Du bist gut genug! Du gibst jeden Tag dein Bestes, es ist okay, wenn überall Chaos ist und du nicht alles von deiner To-Do-Liste abarbeiten konntest. Es ist gerade eine Herausforderung für uns alle, auch für unsere Kinder, das sollten wir nicht vergessen.

Achtet auf eure Ressourcen, schraubt eure Ansprüche zurück, seid liebevoll und achtsam zu euch und selbst wenn das an manchen Tagen nicht klappt, ist es okay. Du machst jeden Tag einen großartigen Job und du gibst dein Bestes... Manchmal ist das Beste geben auch, sich ins Klo zu verkriechen und ein paar mal tief zu atmen.“

www.muttersprache.online



Patricia Wassner

... Und zum Schluss:

NIE den Kaffee in Reichweite des Firmenlaptops, wenn Junior um den Tisch kreist oder wenn du dein Büro zwischenzeitlich per Flucht auf die Bettkante verlagert hast. Wahre Geschichten...

Du schaffst das!

Gabi & Marion

