NR. 09 / 27. APRIL 2017 / € 3,50

W... ...an

... & LIFESTYLE-MAGA...

44 Trend-Taschen

Die wollen wir im Sommer tragen!

Ihr Papier-Goodie **Muttertags-Bilderrahmen** als Geschenk

PROMIS IM TALK

Andi Knoll, Minichmayr, Glawischnig & Piesczek

Mama, chill mal!

Kids sagen, wie sie ihre Mamis finden / Endlich Nachwuchs – auch ohne Mann / Protokoll der „schlechtesten Mutter der Welt" / Alltag mit 10 Kindern /

Nie wieder auszucken!

So steuern Sie Ihre Gefühle

HILFE, DELLEN!

Anti-Cellulite-Strategien der Superstars

Österreichische Post AG MZ 02Z032053 M
Verlagsgruppe NEWS Gesellschaft m.b.H.
Speisinger Straße 1-3, 1130 Wien
Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

Das wollen Working Mums NICHT hören!

Schlechtes Gewissen? Machen Sie Schluss damit! Sie bestimmen Ihren Alltag und müssen es **NUR SICH SELBST RECHT MACHEN**. Mit den Tipps von Familiencoach Katharina Hofer-Schillen kontern sie cool auf mühsame Aussagen von anderen. Plus: das Bullshit-Bingo für Mamas.

Die perfekte Familie? Gibt es nicht! Also entspannen Sie sich, und leben Sie Ihren Alltag so, wie er für Sie passt! „Niemand muss ein gesellschaftliches Klischee erfüllen, die Menschen denken ohnehin, was sie wollen", bringt es Katharina Hofer-Schillen *(„Die Mami-Challenge", Marie von Mallwitz Verlag, € 19,90)* auf den Punkt. „Frauen, die sich gegen den Beruf und für die Familie entscheiden, werden belächelt. Mütter, die möglichst schnell wieder arbeiten wollen, werden ebenso schief angeschaut." Die richtige Devise: Stehen Sie zu sich und Ihrer Entscheidung. Dann strahlen Sie dieses Selbstbewusstsein auch aus. „Wir Frauen wollen uns immer rechtfertigen. Davon müssen wir uns lösen", so die Kommunikationsexpertin. Wie das geht? Probieren Sie es doch mal mit diesen schlagfertigen Antworten …

Wie schaffst du das alles nur?

ANTWORT: „EINEN GANG ZURÜCKSCHALTEN UND LUFT RAUSLASSEN."

Hinter dieser Frage steckt oft auch Bewunderung, deshalb ist im Konter gleichzeitig auch ein Ratschlag verpackt. Das Motto von Katharina Hofer-Schillen, selbst zweifache Mutter *(Maximilian, 11, und Lena, 10)*: „Minimaler Einsatz mit maximalem Ergebnis. Zu Hause nicht immer nur das sehen, was nicht gemacht ist. Es muss nicht immer alles perfekt sein. Diese Erkenntnis entspannt." Wenn die Kids unterwegs sind, tun Sie sich was Gutes, und nehmen Sie sich Ich-Zeit. Der Geschirrspüler kann auch später noch ausgeräumt werden, und auch Wäsche, Staubsauger & Co. werden sich nicht beschweren, wenn Sie sie liegen lassen. Die Expertin rät: „Ich schaffe klare Dates mit mir, die ich auch im Planer eintrage. Das lädt meine Akkus auf."

Was!? Du arbeitest schon Vollzeit/Teilzeit/80 Prozent?

ANTWORT: „JA, GENAU."

Eine kurze, knappe Auskunft – ohne Entschuldigung, ohne Erklärung. Denn egal welches Modell Sie sich ausgesucht haben, für Sie ist es das richtige. „Es ist auch immer eine Frage der Interpretation", beschwichtigt Autorin Katharina Hofer-Schillen. „Im ersten Moment fühlen wir uns bei solchen Fragen oft angegriffen und empfinden sie als vorwurfsvoll. Sie könnten aber genauso gut ein Kompliment sein: ‚Wow, wie kriegst du das hin? Beneidenswert!' Dann fällt eine Antwort gleich viel leichter."

Mutest du dir nicht zu viel zu?

ANTWORT: „DAS IST MEIN NATURELL. ICH ARBEITE SEHR EFFEKTIV IN KURZER ZEIT, UND ICH WEISS, WIE ICH MEIN LEBEN IN BALANCE HALTE."

Diese Frage kennt auch die Expertin bestens: „Mein Umfeld, ausgenommen mein Mann, hat immer das Gefühl, dass ich mich übernehme, weil ich so viele Dinge auf einmal mache. Aber ich weiß, dass ich noch nicht am Limit bin." Ganz wichtig dabei: die Work-Life-Balance. Jeder muss seine individuelle Belastbarkeitsgrenze kennen, und wissen, wie das eigene Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann. „Organisation, Orientierung, ein strategisches Zeitmanagement und ein gut funktionierendes Netzwerk gehören hier dazu", weiß Katharina Hofer-Schillen. „Ich habe gelernt, Hilfe anzunehmen und nicht alles allein schaffen zu wollen. Man darf Schwäche zeigen, auch bei den Kindern. Wenn es bei mir im Job nicht so rund läuft, erzähle ich es ihnen. Dann wissen sie, es hat nichts mit ihnen zu tun."

DURCHATMEN. Katharina Hofer-Schillen, Coach & zweifache Mutter, ist eine Macherin: „Nicht jammern – ändern!"

Und wer passt auf die Kinder auf?

ANTWORT: „SIE SIND BEI WUNDERBAREN VERTRAUENSPERSONEN."

„Oft bekommt man mit dieser Frage gleich den Stempel der Rabenmutter aufgedrückt und verfällt leicht in die

Mütter Bullshit Bingo

Na, kommt Ihnen das bekannt vor? Kopieren Sie die Tabelle für sich und andere Mamas. Wenn Sie einen der Sätze sagen, müssen Sie das Feld ankreuzen. Wer zuerst eine Reihe voll hat, übernimmt die nächste Coffee-Runde.

Ich zähle jetzt bis drei: 1 ... 2 ...	Du hattest heute schon genügend Süßigkeiten.	*Aufsteheeen!*
WARTE, MAMA REDET GERADE ...	*Sind die Hausaufgaben schon gemacht?*	Hast du dir die Zähne geputzt?
Ich habe Nein gesagt.	MACH JETZT DEN FERNSEHER AUS!	*Räum dein Zimmer bitte auf!*
Zuerst wird aufgegessen ...	*Gib mir jetzt das Handy!*	ZIEH DIR WAS WARMES AN, ES IST KALT ...

Position, Rechenschaft beziehen zu wollen", kennt Hofer-Schillen die Situation. „Das muss aber nicht sein. Wenn man weiß, dass das Kind in guten Händen ist – ob im Kindergarten, bei der Oma, dem Au-pair oder der Nachmittagsbetreuung."

Hast du nicht Angst, dass du bei den Kids zu viel verpasst?

ANTWORT: „NEIN, WIR VERBRINGEN DIE GEMEINSAME ZEIT SEHR INTENSIV."

Die Antwort signalisiert, dass in der Familie viel Wert auf Qualitätszeit gelegt wird. „Es ist nicht entscheidend, wie viel Zeit Sie mit Ihrem Nachwuchs verbringen. Wichtig ist, ihm jeden Tag ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Dann verpasst man auch nichts. Punkt." Schaffen Sie sich mit Ihren Kindern Rituale: eine Runde spazieren gehen, zusammen in einem Buch lesen, ein tägliches Abendessen ... Ganz wichtig: Schul- oder Theateraufführungen, Fußballspiele, Elternsprechtage & Co. sollten fix eingetragene Pflichttermine sein.

Wie geht es den Kindern mit der Fremdbetreuung?

ANTWORT: „SEHR GUT. WÜRDE ES NICHT FUNKTIONIEREN, MÜSSTEN WIR EINE ALTERNATIVE FINDEN."

Ganz einfach. „Wenn sich die Kleinen unwohl fühlen oder Sie als Eltern, das Betreuungsumfeld infrage stellen, werden Sie nach einer anderen Möglichkeit suchen."

Wie bringst du Job & Familie unter einen Hut?

ANTWORT: „WIR, MEINE FAMILIE UND ICH, SIND EIN TOLLES TEAM."

So haben Sie gleich zu Beginn klargestellt, dass Sie nicht alleine für alles verantwortlich sind. Die gesamte Familie ist involviert, Aufgaben und Herausforderungen werden geteilt. Hofer-Schillen stellt klar: „Es ist nicht immer einfach, aber wenn man weiß, welche Werte einem im Leben wichtig sind, kann man seinen Alltag beruflich und privat danach ordnen." Ein Tipp für die Organisation: Machen Sie eine Dienstbesprechung. „Planen Sie Sonntagabend die Woche im Detail durch, und tragen Sie sich alle To-do's ein: Job, Arzt, Kosmetik, Freunde, freie Zeit, die Termine der Kinder und des Partners. Und dazu notieren Sie sich: Wer muss wann welches Kind holen? Welche Hilfe wird an welchen Tagen gebraucht? Auch wenn nicht immer alles zu 100 Prozent planbar ist, die Orientierung schafft Ruhe." So starten Sie gelassener in die Woche, und das gröbste Chaos bleibt aus.

SO KLAPPT DIE MAMI-CHALLENGE!

Gelassenheit gewinnen! Katharina Hofer-Schillen hilft Mums in Workshops *(katharinahofer schillen.com)*, ihr Leben erfüllter und strukturierter zu gestalten. Wir verlosen fünf signierte Bücher der Expertin: Schicken Sie uns eine Mail an *redaktion@woman.at* (KW: Mami-Challenge), und schreiben Sie uns bis 11.5., was Sie am Mamasein fordert. Die ehrlichsten Mails gewinnen.

Wozu bekommt man eigentlich Kinder, wenn man keine Zeit mit ihnen verbringen möchte?

ANTWORT: „DAS HAT NICHTS DAMIT ZU TUN, DASS ICH NICHT GERNE MIT DEN KINDERN ZUSAMMEN BIN."

„Das ist ein echter Frontalangriff! Schwierig, hier cool zu bleiben", so die Autorin. „Auch meine Kinder haben absolute Priorität, und ich genieße jede Minute mit ihnen. Aber dass ich, sobald die Zeit reif war, wieder meinem Beruf nachgehen wollte, stand von Anfang an fest. Meine Familie hält mir den Rücken frei." Außerdem: Viele Mütter haben nicht die Wahl, sie müssen arbeiten gehen. Eine andere Möglichkeit wäre auch, die Frage komplett zu überhören und das Thema zu wechseln. Oder man geht zum Gegenangriff über: „Das frage ich mich auch! Vor allem, wenn ich sehe, dass sich die Kinder ihre Finger den ganzen Tag am Handy wundscrollen."

Kind & Karriere? Da bleibt irgendwas auf der Strecke ...

ANTWORT: „ES FUNKTIONIERT, WENN MAN GUT AUFGESTELLT IST. DAS EINE SCHLIESST DAS ANDERE NICHT AUS."

„Diese Rückmeldung regt zum Nachdenken an", sagt Hofer-Schillen. „Bei den meisten hapert es nämlich nicht an der Kompetenz, sondern am Vorstellungsvermögen. Wenn man wieder in den Job einsteigen möchte, dann gibt es viele Wege." Neben dem Beruf, den man vor den Kindern hatte, gibt es auch andere Möglichkeiten. Auch mit einem Fernstudium, Weiterbildungskursen oder einer ehrenamtlichen Tätigkeit kann man sich weiterentwickeln. Hofer-Schillen: „Man muss sich nur trauen und Chancen erkennen."

MELANIE ZINGL ■

buntes Familienleben

Eltern family

SEPTEMBER 2019

4,50 €
Österreich 5,00 €
Schweiz 7,20 sfr

O IST NUR MEINE LUST?
berraschung: Auch Männer
ollen nicht immer. Redet nur
keiner drüber. Wir schon

STERNE GUCKEN
Kleiner Wegweiser für den Himmel

LERNEN LERNEN
So wichtig wie Lesen und Rechnen. Eine Anleitung

NEURODERMITIS
Was tun, wenn die Haut nur noch juckt? Die richtige Behandlungsmethode für jedes Kind

Kommt alle essen!

Gemeinsam um den Tisch sitzen macht nicht nur satt, sondern auch glücklich. Und mit ein paar Tricks klappt's

4 194133 204506 09

Holt euch Ich-Zeit!

Mami-Coach Katharina Hofer-Schillen ermutigt Mütter, mehr für sich selbst zu tun. Und woher soll die Zeit dafür kommen? Sie verrät es euch

VITA

Katharina Hofer-Schillen, 47, ist Profi im Sich-neu-Erfinden. Als sie ihren Mann kennenlernte, kündigte die gebürtige Freiburgerin entschlossen ihren Job als Pressesprecherin bei ProSieben und zog aufs Land, nach Kärnten in Österreich. Was sie da so macht? Die Mama von Lena, 11, und Maximilian, 12, ist seither Autorin, Mami-Coach, Vortragende und Unternehmensberaterin. Seit 2002 ist sie Chefin ihrer Agentur. Außerdem schätzen Bienen, Hühner, ein Hund und eine Katze ihre Dienstleistungen.

Frau Hofer-Schillen, der Ratgeber, den Sie geschrieben haben, heißt „Die Mami Challenge". Das klingt ein wenig verniedlichend, so als ginge es um Problemchen statt um echte Herausforderungen.
Im Buch stehen nur wahre Geschichten aus meinem und aus dem Leben anderer Mütter. Wer sich hier wiederfindet, dem biete ich Lösungsansätze. Die Mütter, die ich coache, haben keine Luxus-Probleme. Es sind auch Frauen dabei, die nicht wissen, wovon sie die nächste Miete bezahlen sollen. Frauen, die im Chaos versinken und sich selbst nicht mehr spüren. Die Werkzeuge und Impulse, die ich anbiete, sind in beinahe jeder Situation anwendbar.

Sie empfehlen zum Beispiel, sich eine besonders schöne Tasse zu besorgen, aus der man seinen Tee oder Kaffee trinkt. Wie hilft einem das weiter?
Die Frage ist, wo fange ich an, mich zu verlieren? Eine Tasse mit einem Sprung ist minderwertig. Eine schöne Tasse ist ein Symbol für die Wertschätzung, die ich mir selbst entgegenbringe. Genauso sollte man auf seine eigene Optik achten. Eine Jeans sieht immer besser aus als eine ausgewaschene Jogginghose.

Sie arbeiten von außen nach innen?
Kleinigkeiten wie eine hübsche Tasse, eine Kerze, ein schönes Kleidungsstück führen tatsächlich dazu, dass man sich etwas besser fühlt. Das ist ein Anfang, eine Haltung und hat nichts mit „Das kann ich mir nicht leisten" zu tun.

Als Expertin für Work-Life-Balance – wo hakt es bei den meisten Müttern?
Eines der größten Probleme ist der Perfektionismus. Job, Haushalt – alles muss hundertprozentig sein. Mütter holen sich meistens keine Hilfe, sie versuchen, alles selbst zu bewältigen. Etwas bleibt dabei immer auf der Strecke. Der Job, der Partner, die Kinder – und meistens man selbst. Für die Vereinbarung von Job und Familie gibt es kein Patentrezept.

Womit kann man – ganz pragmatisch – anfangen?
Es gibt im Alltag viele Möglichkeiten, Stress rauszunehmen. Typisch für Mütter ist, von den Kindern einmal getragene Klamotten gleich wieder zu waschen. Mein Tipp: Wäsche, die nicht wirklich dreckig ist, kommt zurück in den Schrank. Und zum Kindergeburtstag gibt's kein Kunstwerk – eine Backmischung tut's auch. Mut zur Lücke!

So was raten Sie Müttern, die gerade jeden Muffin posten, um sich in den sozialen Medien Likes und Anerkennung für ihre Leistung zu holen?
Dann kommen halt Bio-Eier in den Teig und Streusel oben drauf – den Unterschied sieht doch kein Mensch! Und eine Mutter, die ständig etwas postet, schafft sich ein neues Problem: Zeitdruck. Fehlende Zeit ist ein großes Thema: Ich sage, uns fehlt es gar nicht an Zeit. Nur nutzen wir die Zeit, die wir haben, oft falsch.

Bitte verraten Sie, wie man seine Zeit sinnvoll nutzt.
Indem wir Qualitätszeit, also ICH-Zeit schaffen. Viele Mütter wissen gar nicht mehr, was ihnen wirklich Freude bereitet, wenn sie mal „Zeit" haben. Wenn die Kinder aus dem Haus sind, wird meist der Haushalt erledigt, anstatt die Ruhe für sich zu nutzen und laut Musik zu hören oder eine Zeitschrift zu lesen. Ein sehr beliebtes Kapitel in meinem Buch sind die Entspannungs-Quickies.

Sex?
Nicht unbedingt. Ich frage mich, was mache ich mit 30 Minuten Freizeit, mit zwei Stunden, →

Text
ULRIKE BLIEFFERT

„Ich-Zeit ist keine Verschwendung, sondern Energie“

mit einem ganzen Tag. Es ist gar nicht so einfach, sich eine Liste mit schönen Aktivitäten aufzuschreiben. Ich persönlich mache mit einer halben Stunde folgendes: Ich trinke einen Kaffee auf der Terrasse. Oder ich mache mir eine Gesichtsmaske und lese dabei eine Illustrierte. Den Geschirrspüler kann ich auch ausräumen, wenn die Kinder daheim sind. Viele Mütter müssen erst mal verstehen, dass ICH-Zeit keine verschwendete Zeit ist, sondern pure Energie.

Gut, wir alle wollen mehr vom Leben – aber wie stellen Sie mit Müttern einen individuellen Plan dafür auf?
Das Gefühl, dass irgendwo der Schuh drückt, kennen die meisten. Nur in welchen Lebensbereichen es genau hakt, das ist zu klären. Im Seminar stelle ich dann das Lebensrad vor, ein Hilfsmittel zur persönlichen Standortbestimmung. Ich zeichne einen Kreis – oder ein Rad –, und jede Teilnehmerin wählt ihre sechs bis zehn Bereiche, die sie als Speichen einträgt: Kinder, Partner, Job, Gesundheit, soziale Kontakte, ICH-Zeit zum Beispiel. Auf einer Skala von null im Zentrum bis zehn am Außenrand wird nun beurteilt, wie dieser Bereich im Moment gelebt wird. Null steht für: gar nicht, zehn für: Besser geht's nicht.

Und dann?
Es wird dort ein Punkt gemacht, wo man zu stehen meint. Dann werden die Punkte miteinander verbunden. Würden alle Lebensbereiche eine Benotung von 10 haben, wäre das Leben perfekt. Das kam in meinen Workshops allerdings noch nie vor.

Was sagt mir die Zeichnung?
Man kann klar erkennen, wie groß der Gesamtradius ist, wie rund oder unrund das Leben läuft. Meist hat man im Alltag keine Zeit, darüber nachzudenken. Man spürt den Stress, geht aber nicht in die Analyse. Und kann folglich auch nichts verändern.

Muss sich eigentlich immer die Familie – oder die Mutter – anpassen und optimieren, was Work-Life-Balance angeht? Warum nicht mal der Arbeitgeber?
Das sehe ich auch so. Tatsächlich erkennen auch immer mehr Unternehmen, dass nur eine entspannte Mutter eine gute und motivierte Mitarbeiterin, Kollegin oder Chefin sein kann. In Österreich, wo ich mit meiner Familie lebe, bin ich eine von 20 lizensierten Auditoren im Bereich Beruf und Familie. Wir beraten und unterstützen Firmen, die sich familienfreundlich aufstellen wollen.

Was raten Sie so einer Firma zum Beispiel?
Eine sehr effektive und leistbare Maßnahme ist, in den Sommerferien Nachhilfe für die Kinder der Mitarbeiter zu organisieren.

Lernen in den Ferien, organisiert vom Unternehmen? Das ist aber wirklich die durchökonomisierte Familie ...
Ich weiß, was Sie meinen. Und dennoch: Das Thema Unterstützung in der Schule treibt fast alle Mütter um. Wenn Unternehmen da aktiv werden, ist das eine enorme Erleichterung, deshalb rate ich dazu. Die Mütter werden entlastet, die Kinder lernen, und das Unternehmen gewinnt auf gute Weise an Renommee.

Zurück zur Selbstanalyse ... wenn ein Bereich besonders schlecht benotet wurde, wie lässt sich das ändern?
Nehmen wir den Bereich „Kinder“. Was muss passieren, dass es mir in diesem Lebensbereich besser geht und ich von einer vier auf eine sechs komme? Jede Mutter übernimmt und lebt hier sehr viele Rollen, die ihr so vielleicht gar nicht bewusst sind. Sie ist Köchin, Chauffeurin, Nachhilfelehrerin, Psychologin, Event-Managerin ... und und und. Werden mehr ungeliebte Rollen gelebt als geliebte, ist man unzufrieden. Dann kann man die Rollen ausbauen, die man mag – und die anderen verkleinern.

Beispiel?
Man kann sich Unterstützung im Haushalt holen (zum Beispiel für die Bügelwäsche). Oder mit den Kindern besprechen, dass sie ihre Schulsachen von nun an selbst packen. So gewinnt man Zeit, die man zum Beispiel für den Lebensbereich Gesundheit investieren kann. Da lassen sich viele Frauen hängen. Manche sind seit Jahren nicht bei der Gynäkologin gewesen. Sie schleppen die Sorge mit sich herum, dass bald jemand sagt: „Wären Sie mal früher gekommen.“ Deshalb: Wichtige Arzttermine – wie die Krebsvorsorge – mache ich gleich am Anfang des Jahres aus. Wenn ich mich kümmere und Verantwortung für mich übernehme, geht es mir gleich viel besser, und meine Benotung steigt.

Was für Sorgen und Ärgernisse haben Mamas noch im Gepäck?
Das schlechte Gewissen, wenn man arbeiten geht, die Erwartungshaltung der anderen ... Es gibt viele Stressfaktoren, wenn man nachbohrt. Auch banale Dinge wie ein überquellender Kleiderschrank oder die Buchhaltung. Der E-Mail-Wust aus dem Kindergarten, die ewige Fahrerei zum Schwimmen, zum Sportverein. Oder es fehlt der passende Babysitter. Hilfe annehmen, das ist das Zauberwort.

Warum trauen sich viele Mütter nicht, um Hilfe zu bitten oder sich mit anderen zusammenzutun?
Viele Mütter fürchten, lästig zu sein. Dabei übersehen sie, dass die Tochter der besten Freundin vielleicht einen Riesen-Spaß hätte, als Babysitterin einzuspringen. Oma und Opa, die Nachbarn ... Es gibt viel mehr Möglichkeiten und Unterstützer, als man denkt. Die Mutter, die ich anspreche, ob wir uns den Fahrdienst teilen können, ist doch in derselben Situation. Wenn Gäste zum Grillen eingeladen sind, dann sage ich: „Könntest du bitte einen Salat mitbringen? Super! Ich danke dir!“ Und den Kids übertrage ich auch Verantwortung. Wenn ich joggen gehe, sage ich ganz klar: „Deckt ihr bitte den Tisch, bis ich zurückkomme?“

Was ist eigentlich mit der Papi-Challenge? Hätten Mütter nicht automatisch mehr ICH-Zeit, wenn Väter Ihren Ratgeber lesen würden?
Klar, aber ich habe mich auf Mütter spezialisiert. Dass der Vater mitmacht, davon kann man nicht einfach ausgehen. Viele kommen erst nach Hause, wenn schon alles fertig ist. Jede Frau weiß ja, was für einen Partner sie an ihrer Seite hat. Wenn es früher schon kaum Unterstützung gab, wird sich das mit Kindern nicht ändern. Und Kommunikation spielt natürlich immer eine große Rolle. Frauen denken oft, er müsste doch sehen, was da los ist! Nein, tut er nicht. Klare Ansagen. Das funktioniert nicht immer, aber oft.

Wie machen Sie das zu Hause?
Jeden Sonntag gehe ich mit meinem Mann die kommende Woche durch. Wer holt wann die Kinder ab? Mittwoch beide unterwegs? Dann wird sofort Oma oder die Patentante angerufen, ob sie einspringen kann. Falls nicht, muss Plan C her; sofort, nicht erst am Montag. So vermeidet man Chaos. Strukturen schaffen Ruhe.

Fruchtet das auch bei den Kindern?
Sicher! Die Kids sollen sehen, dass das Leben Klarheit braucht. Deshalb finde ich es so wichtig, authentisch zu sein. Wenn ich gerade arbeiten muss, erkläre ich meinen Kindern, warum ich das tue. Zum Beispiel, damit wir gemeinsam in den Urlaub fahren können. Und wenn ich genervt im Job bin, sage ich auch das. Ich bin nicht perfekt, und Schwäche zeigen tut gut.

Verklärung hilft nicht weiter?
Ich rede nichts schön. Wenn mir das Bild meiner Tochter nicht gefällt, weil es mit Unlust gemalt ist, dann sage ich ihr das. Die Welt da draußen ist nicht rosarot. Der zukünftige Chef sagt auch nicht „super gemacht“, wenn es nicht so ist. Und bei uns gibt's kein neues Handy, wenn das alte noch funktioniert. Wenn mein Sohn ein teures Modell haben will, dann braucht er ein Konzept, damit er sein Ziel selbst erreichen kann. Kids-Coaching nenne ich das.

Erzählen Sie.
Ich habe ihn gebeten, mir einen Plan vorzulegen, wie er sich ein Handy für 600 Euro leisten will. Er hat dann nachgeschaut, wo es das Modell gebraucht im Netz gibt. Dann musste er einen Käufer für sein altes Handy finden, was ihm 150 Euro eingebracht hat. Die restlichen 50 Euro hat er zusammengespart. So hat er sich an sein Ziel herangearbeitet. Ich kann nur sagen ... Maximilian war sehr stolz, als er es endlich geschafft hatte.

Wie kommt es eigentlich, dass Sie selbst so strukturiert an Probleme herangehen?
Ich stamme aus einer Unternehmer-Familie, mit Privat-Jet und allem Pipapo. Dann haben meine Eltern durch die Ölkrise 1973 sehr plötzlich alles verloren. Auch ich musste mir als Teenie etwas einfallen lassen, wenn ich was haben wollte. Zum Beispiel teure Label-Sweatshirts ... ich habe also angefangen, in einem der Shops zu jobben. Da gab's die dann zum Einkaufspreis.In meiner Jugend habe ich gelernt, ideenreich zu sein und kämpferisch.

Schicksalsschläge machen stark?
Eine Persönlichkeitsfrage, würde ich sagen. Jeder Mensch hat enorme Ressourcen, auf die er im Fall einer Herausforderung zurückgreifen kann. Herausforderungen machen auch stark, ja. Wer gelernt hat, in der Not Ideen zu entwickeln, kann aus jedem Lebensbereich sehr viel herausholen. Und sein Leben verändern. Nur die Gesundheit, da brauchen wir auch ein wenig Glück.

INSPIRIEREND
Persönliche Mama-Geschichten versammelt Katharina Hofer-Schillen in ihrem Buch die „Die Mami-Challenge“. Hilfreich: Zu den Kapiteln gibt es Arbeitsblätter, mit denen jede Leserin herausfinden kann, wo sie persönlich steht. Marie von Mallwitz Verlag, 19,90 Euro

FOTOS: Julia Rotter

„Die perfekte Familie gibt es nicht“

Autorin Katharina Hofer-Schillen (46) schafft den Spagat zwischen Job, Kinder und Haushalt. Wie, verrät sie in ihrem Buch „Die Mami-Challenge“.

Von Kerstin Oberlechner

Mama sein ist ein Knochenjob – 24 Stunden, sieben Tage die Woche. Sich nebenbei noch um Karriere und Haushalt kümmern, die Partnerschaft in Schuss halten und dabei umwerfend auszusehen, ist nicht nur Stress pur, sondern fast unmöglich. „Etwas bleibt immer auf der Strecke. Meistens die Frauen selbst“, weiß Familiencoach Katharina Hofer-Schillen.

Coach Katharina Hofer-Schillen

Die Autorin des Buches „Die Mami Challenge“ kennt das als Zweifachmama nur zu gut. „Auf Instagram & Co. wird einem vorgegaukelt, dass alles perfekt sein muss: Familie, Haare, Wäsche, selbst die Muffins. Alles Blödsinn. Das setzt einen nur unter Druck und führt zwangsläufig ins Burnout“, sagt die 46-Jährige, die daher nach dem Motto „lieber gelassen, als perfekt“ lebt.

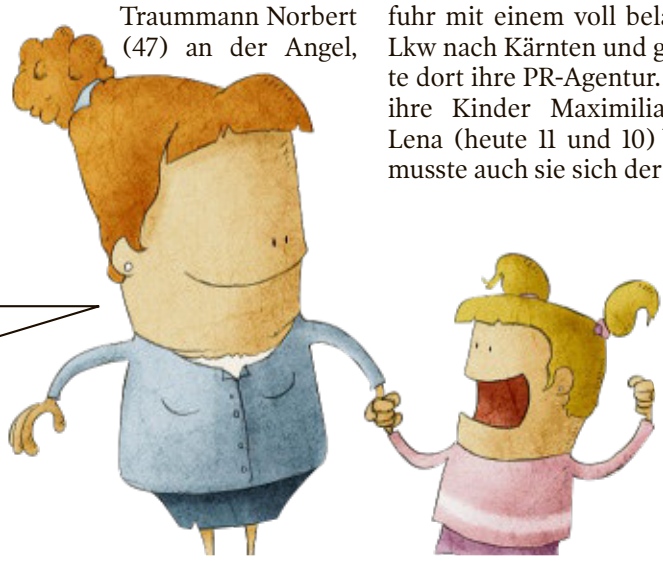
In ihrem Selbstcoaching-Ratgeber, der mit 40 ganz persönlichen Geschichten zum Lachen und Weinen gefüllt ist, gibt sie (berufstätigen) Müttern Tipps, wie sie ihr Leben entspannter und effizienter gestalten können. „Ich bin bei Gott keine Super-Mama, aber ich habe einen ausgeprägten Mut zur Lücke“, sagt Hofer-Schillen, die ihre Erfahrung in Seminaren und Vorträgen weitergibt.

Schon banale Veränderungen haben eine große Wirkung. „Ich muss mich für einen Kuchen nicht stundenlang in die Küche stellen. Ich nehme eine fertige Backmischung und gebe einfach Bio-Eier dazu. Die Qualität passt und die gewonnene Zeit nutze ich für meine Kinder oder mich. Ähnlich bei der Wäsche. Eine Jeans muss nicht nach einmal Tragen in die Waschmaschine. Wenn sie in Ordnung ist, kommt sie in den Schrank zurück, die Kinder merken das gar nicht“, schildert die gebürtige Schwarzwälderin, die es vor 14 Jahren ins „tiefste Gailtal“, nach Hermagor, verschlagen hat. Damals noch kinderlos, aber mit Traummann Norbert (47) an der Angel, der am Oktoberfest in ihr Leben gestolpert ist.

Für eine Zukunft mit ihm gab sie damals ihren Traumjob als PR-Lady bei Pro7 in München auf, fuhr mit einem voll beladenen Lkw nach Kärnten und gründete dort ihre PR-Agentur. Als sie ihre Kinder Maximilian und Lena (heute 11 und 10) bekam, musste auch sie sich der Mami-

5 SÄTZE, DIE MAN ALS MUTTER STÄNDIG SAGT:

1. Ich zähle jetzt bis drei!
2. Ich habe Nein gesagt!
3. Räum bitte dein Zimmer auf!
4. Warte, Mama redet gerade!!!
5. Gib mir jetzt das Handy!



Das Buch

Buch. „Die Mami Challenge", Verlag Marie von Mallwitz, 128 Seiten.
Infos. Download Arbeitsblätter, Termine für Seminare, Webinare, Lesungen und alle weiteren Informationen im Netz unter www.katharina-hoferschillen.com.

Mama alleine am Herd? Fehlanzeige! Maximilian mit Mama Hofer-Schillen und Lena FOTOLIA (2), ALEXANDER SCHULLER (2)

Challenge stellen. Aus Erfahrung weiß sie: Sind Kinder & Co. außer Haus wird die „freie Zeit" meist nicht als Ich-Zeit genutzt, sondern um den Geschirrspüler auszuräumen oder zu bügeln. „Dabei kann man die Hausarbeit auch erledigen, wenn alle da sind. Das Problem ist, dass viele nicht mehr wissen, was sie früher getan haben, als sie Zeit hatten."

In ihren Seminaren rät sie den Frauen daher zu Entspannungs-Quickies: „30 Minuten freie Zeit, was tun? Wie wäre es mit Maniküre und Gesichtsmaske oder die Füße hoch legen und Chips essen." Denn: „Nur weil wir Mütter den Haushalt einmal liegen lassen, sind wir noch lange keine schlechten Mütter. Nur zufriedene – und das freut die ganze Familie!"

5 SÄTZE, DIE MAN ALS MUTTER STÄNDIG HÖRT:

1. Gleich – in einer Minute – bin gleich fertig!
2. Klopapier ist alle!
3. Ich habe keine Unterhosen/Socken mehr.
4. Kannst du mir die Schultasche richten?
5. Mama (laut gesprochen: Maaaaaaa-maaaaaaa!)

KLAGENFURT

Ausschreibung von Stadt zurückgezogen

Straßenbauarbeiten in Klagenfurt um 6,7 Millionen Euro werden neu ausgeschrieben. Gründe: Anzeige gegen Stadtmitarbeiter und Ermittlung in Bauskandal.

Vorsicht ist die Mutter der Baustelle: Seit die Wirtschafts- und Korruptionsstaatsanwaltschaft (WKStA) in einem Bauskandal – mit mutmaßlich starker Kärntner Beteiligung – und zu Verdachtsmomenten gegen Ex-Verkehrslandesrat Gerhard Dörfler ermittelt, herrscht in der Baubranche große Aufregung.

Die erste – indirekte – Folge der Ermittlungen gibt es in Klagenfurt. Dort findet am nächsten Dienstag eine Sitzung des Stadtsenates statt. Und die war nicht geplant, denn eigentlich ist auch in der Stadtpolitik Sommerpause. Wichtigster Tagesordnungspunkt der außerordentlichen Sitzung: der Widerruf des Vergabeverfahrens für Straßenbauarbeiten in der Landeshauptstadt. Das Auftragsvolumen beläuft sich auf 6,7 Millionen Euro.

Die Ermittlungen der WKStA sind ein Grund für diesen ungewöhnlichen Schritt: Ein weiterer ist eine anonyme Anzeige gegen Mitarbeiter der Stadt bei der Ausschreibung der Bauarbeiten, sagt Christian Scheider (FPÖ), der für Straßenbau zuständige zweite Vizebürgermeister Klagenfurts. Es soll, so der Vorwurf, im Zuge des Vergabeverfahrens möglicherweise verdächtige Gespräche zwischen Mitarbeitern der Stadt und jenen von Baufirmen gegeben haben. „Um ja keinen Fehler zu begehen, hat mir der Magistratsdirektor den Widerruf der Ausschreibung geraten", sagt Scheider. „Der Empfehlung komme ich natürlich nach."

Wie heikel die Sache ist, zeigt der Umstand, dass der Auftrag zwar ausgeschrieben wurde, es einen Bestbieter gibt, dem aber der Auftrag noch gar nicht vergeben wurde. Dennoch wird die Ausschreibung zurückgezogen. Das Vorgehen sei eine „reine Vorsichtsmaßnahme" und „keine Vorverurteilung von Magistratsmitarbeitern", sagt Klagenfurts erster Vizebürgermeister Jürgen Pfeiler (SPÖ), der während des Urlaubs von Bürgermeisterin Maria-Luise Mathiaschitz (SPÖ), die Amtsgeschäfte führt.

Die WKStA prüft in ganz Österreich mindestens 140 Vergabeverfahren im Zeitraum von 2006 bis 2015. Darunter viele in Kärnten, auch in Klagenfurt und Villach.

Jochen Habich

Stadt Klagenfurt wird Straßenbauarbeiten neu ausschreiben FOTOLIA

€ 3,90
LUX: € 3,90
AT: € 4,30
CH: SFR 5,30

5/2019 Ratgeber Magazin

Ratgeber Frau

€ 3,50
LUX: € 3,50
AT: € 3,90
CH: SFR 4,80

Ratgeber
Frau und Familie

5/2019 Ratgeber Frau und Familie

Spargel
ENDLICH IST ES WIEDER SOWEIT!

HONIG
Schwerpunkt-Thema in dieser Ausgabe

MOIN, HAMBURG
Erleben Sie die besonderen Seiten der Hansestadt

ERDBEEREN
Süße Früchtchen in neuen Variationen

ess
a Zarrella
mkörper

Herstellung, Wirkung & Rezepte
GROSSES HONIG-SPEZIAL

GESTRESSTE MÜTTER

Lieber gelassen, als perfekt

Kochen, Waschen, Elternabende, Kuchenverkauf, Kindergeburtstag und „nebenbei" noch Partnerschaft und Job. Wenn Mütter ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen, schleicht sich Unzufriedenheit ein. Mami-Coach Katharina Hofer-Schillen verrät, wie sie neue Kraft schöpfen

Katharina Hofer-Schillen
Als zertifizierter Coach hält die 48-Jährige Vorträge und Seminare. Besonders am Herzen liegt ihr dabei die Work-Life-Balance berufstätiger Mütter. Sie lebt für ihre Berufung, indem sie Frauen und Eltern ermutigt und inspiriert, neue Wege zu gehen

Mutter, Unternehmerin, Mitarbeiterin, Freundin, Tochter und vieles mehr. Mütter nehmen im Leben unterschiedlichste Rollen ein. Alles soll Frau gleichzeitig auf die Reihe kriegen. Zu viel Job, zu viel Haushalt, zu viel Familie, zu viele Erwartungen. Es stellt sich das Gefühl ein: Das kann nicht alles gewesen sein. „Müttern wird heutzutage viel abverlangt", weiß Katharina Hofer-Schillen (48), Top-Expertin für die Work-Life-Balance, Autorin und selbst Mutter zweier Kinder. Sie kennt die Herausforderungen und Dilemmas, die gerade berufstätige Mamis tagtäglich begegnen, nur zu gut aus eigener Erfahrung. „Der Alltag als Mutter gerät gerne mal in den Schleudergang eines Hamsterrads und verselbstständigt sich", erzählt Hofer-Schillen. Um dem zu entkommen, hat sie 10 Tipps für mehr Gelassenheit als Mama zusammengestellt:

1 Machen Sie eine persönliche Bestandsaufnahme

Das Leben ist ganz okay, aber irgendwo drückt der Schuh? Finden Sie heraus, in welchen Lebensbereichen es nicht rund läuft: Job, Kinder, Partnerschaft, Finanzen, Gesundheit oder soziale Kontakte? Definieren Sie den Ist-Zustand und Ihr Ziel: Ist die Diskrepanz groß, ist Handeln angesagt. Schon kleinste Veränderungen können viel bewirken. Zum Beispiel: Sie wünschen sich mehr Zeit mit Ihrem Partner? Dann verabreden Sie dafür einen fixen Tag im Monat.

2 Seien Sie ehrlich zu sich und zu anderen

Wenn Sie Stress im Job haben, darf das die Familie ruhig wissen. Und wenn Sie traurig sind, auch. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Nur so weiß Ihr Umfeld, was in Ihnen vorgeht und was Ihnen wichtig ist. Erwarten Sie nicht, dass die anderen von selbst darauf kommen. Niemand kann Wünsche von den Augen ablesen.

3 Bauen Sie sich ein Netzwerk auf

„Das schaffe ich schon, nur nicht lästig sein." Diese Gedanken haben Frauen leider sehr oft. Dabei schafft es enorme Erleichterung, sein Umfeld um Unterstützung zu bitten. Das tut meist beiden Seiten gut. Fragen Sie zum Beispiel andere Mütter nach Fahrgemeinschaften, dann hat jeder etwas davon. ▸

Und es gibt mehr Unterstützer, als man denkt: Die Patentante, die Großeltern, die Tochter der besten Freundin, die in den Sommerferien ein Taschengeld dazuverdienen möchte oder die Nachbarin im Haus, die dann nicht mehr so einsam ist. Bauen Sie sich ein Netzwerk aus mindestens fünf Menschen auf, die Ihnen regelmäßig zur Seite stehen können.

4 Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus

Es allen recht machen wollen ist eine Erwartungshaltung, die man sich selbst auferlegt. Perfektionismus ist eines der größten Stressparameter. Da hilft nur eines: Mut zur Lücke. Meist sind es die eigenen Ansprüche, denen man hinterherjagt. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Fertigpackung Muffins, statt einer aufwändig gebackenen Torte? Trinken Sie in Ruhe einen Kaffee oder hören laute Musik, wenn die Kinder das Haus verlassen haben. Der Haushalt kann warten. Denn wenn die Mami entspannt ist, tut das allen Familienmitgliedern gut.

5 Vernachlässigen Sie nicht Ihre eigenen Arzttermine

Der Klassiker: die ganze Familie ist krank, nur die Mama nicht. Mütter vergessen vor lauter Zeitmangel meist, sich selbst ärztlich durchchecken zu lassen. Man hat es zwar im Kopf, aber schafft es trotzdem nicht, die Termine zu vereinbaren. Das sollte Pflicht sein! Fixieren Sie am Anfang des Jahres alle wichtigen und planbaren Arzttermine wie zum Beispiel die Krebsvorsorge beim Frauenarzt. Das bringt Wohlbefinden und ein gutes Verantwortungsgefühl für sich selbst.

6 Erstellen Sie ein Zeitmanagement

Planen Sie am Sonntagabend Ihre Woche im Detail durch. Haben Sie einen Partner, dann besprechen Sie das gemeinsam: Wer holt wann die Kinder ab? Welche Termine sind unter der Woche? Für welche Zeit brauchen wir Kinderbetreuung? Auch wenn nicht jeder Tag planbar ist, hilft es für den Überblick. Strukturen schaffen Orientierung, Ruhe und das Chaos bleibt (meist) aus. Ganz wichtig: Sie wünschen sich mehr Zeit für sich, für den Partner, mit Ihren Freunden? Im Wochenplan fix eintragen und Ihre Unterstützer einteilen.

7 Füllen Sie freie Zeit mit schönen Inhalten

Vernachlässigen Sie nicht Ihre Bedürfnisse! Meist haben wir nicht zu wenig Zeit, sondern navigieren planlos an unseren Zielen vorbei – vorausgesetzt wir haben überhaupt welche. Viele Mütter müssen erstmal verstehen, dass ICH-Zeit keine verschwendete Zeit ist, sondern pure Energie. Geben Sie Ihrem Leben besondere Inhalte und reduzieren Sie Zeit- und Energieräuber. Schreiben Sie auf, welche Freizeitaktivitäten Sie fröhlich stimmen. Ein kurzer Anruf bei Ihrer liebsten Freundin, einen guten Kaffee trinken und sich dazu in den Garten setzen, ein Kinobesuch usw. Und dann einfach machen!

Buchtipp

Katharina Hofer-Schillen erzählt unterhaltsam und anschaulich Geschichten, wie Mütter den Herausforderungen gerecht werden und einen entspannten Tagesablauf gestalten können.

Katharina Hofer-Schillen:
Die Mami-Challenge. Mit einem Vorwort von Dana Schweiger
Marie von Mallwitz Verlag, 128 S., Hardcover, 19.90 €,
ISBN 978-3-946-29701-7

MUTTERTAG
Was sich Mütter wirklich wünschen

An diesem Ehrentag werden gerne Blumen und Pralinen verschenkt. Dabei haben Mütter meist ganz andere Wünsche. Diese Anregungen, lassen gestresste Mütterherzen höherschlagen:

- Einmal richtig ausschlafen. Der Partner übernimmt morgens die Kleinen
- Ein gedeckter Frühstückstisch inklusive Abräumen und Küche sauber machen
- Wertschätzung mit einem kreativen Geschenk wie ein Gedicht, ein Brief, ein Lied, selbst gepflückte Blumen, ein Bild, den Lieblingskuchen backen …
- Das Wort „Mama, ich habe Hunger", „Mama, wo sind …?", „Mama, kannst du bitte" … entfällt an diesem Tag
- Eine heiße Badewanne mit Kerzenlicht, ohne Störung
- Vormittags wird Muttertag mit der Familie gefeiert und am Nachmittag geht's zum Wellness. Alleine, mit der besten Freundin oder dem Partner. Die Kinder sind gut betreut zum Beispiel bei der Oma, der Patentante oder dem Babysitter
- Ein Gutschein mit fixem Datum für Kosmetik, Friseur oder Shoppen

8 Lernen Sie sich selbst wertzuschätzen

Der wichtigste Mensch im Leben sind Sie, also behandeln Sie sich auch gut. Das sind bereits Kleinigkeiten wie den Tee aus einer schönen Porzellantasse zu trinken, gepflegt das Haus zu verlassen und sich Zeit nehmen für die eigenen Prioritäten. Sich selbst belohnen mit einem schönen Geschenk oder lobenden Selbstgesprächen „Das hast du gut gemacht!" Sehen, was Sie schon alles erledigt haben an einem Tag und nicht nur sehen, was noch zu tun ist. Die Qualität der Gedanken bestimmt die Qualität des Lebens. Also versuchen Sie, negatives Denken in positives umzuwandeln.

9 Vergessen Sie Ihre Freunde nicht

Qualitätszeit schaffen Sie vor allem mit Ihren Lieblingsmenschen: Verlieren Sie Ihre Freunde im Alltagstrubel nicht aus den Augen. Auch karikative Einsätze, anderen Menschen zu helfen, tut der eigenen Seele gut.

10 Übertragen Sie die Verantwortung

Der Partner und die Kinder brauchen klare Ansagen. Während Sie beim Sport sind, sollen die Kinder den Tisch decken. Auch im Haushalt können die Kids mithelfen. Buntwäsche, weiße Wäsche, schwarze Wäsche trennen, 30 Grad. Los geht`s. Die Kinder zum Einkaufen schicken und gemeinsam kochen. Sie sollten kleine Gerichte selbst zubereiten können. Dann ist es kein Problem, wenn Sie einmal später von der Arbeit nach Hause kommen. Die Kinder lernen so, wie das Leben im Alltag funktioniert.

Tipp

Die besten 24 Coachingstools fürs Leben gibt es zum Downloaden unter www.katharinahofer-schillen.com

MITTEL-
THÜRINGEN

Kids und Co

Ihr regionales Familienmagazin

zalando

Ein Blick zurück:
Zalando's große Sommerparty

Mehr auf Seite 62.

Drei kinderlose Männer revolutionieren den Babybrei-Markt

im Kids und Co friends Interview

Reportage über die vegane Lebensweise

Vegan mit der ganzen Familie

Der große „Eiszeit"-Malwettbewerb

Schlittschuhlaufen & Eiskristallzauber

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN | AUSGABE WINTER 2018/2019

„Chill deine base, Mum!“
In 9 Schritten zu einer glücklicheren Mutter

Kochen, Waschen, Elternabende - Kuchenbuffets hier, Kindergeburtstag da und „nebenbei“ noch Partnerschaft und Job: „Der Alltag als Mutter gerät gerne mal in den Schleudergang eines Hamsterrads und verselbständigt sich“, weiß Katharina Hofer-Schillen, Coach und Autorin des Bestsellers „Die Mami Challenge“.

»Dann ist es höchste Zeit, sich die Kontrolle zurück zu holen und sich zu fragen, wie man leben will.« Die Expertin und Mutter zweier Kinder verrät ihre neun Schritte zu einem glücklicheren und entspannteren Leben als Mama:

1. PERSÖNLICHE WERTE ERKENNEN

Hier geht es um die Frage: Passt mein Leben zu mir? Diese Übung hilft: Notieren Sie alles, was Ihnen wichtig ist, und ordnen Sie das nach Prioritäten. Die obersten fünf Dinge sind Ihre Hauptwerte und bestimmen Ihr Glücksgefühl. Sind sie im Lot, ist alles gut. Wenn nicht, ist es Zeit für Veränderungen, sonst entsteht ein Wertemangel, der unzufrieden macht.

2. PERSÖNLICHE BESTANDSAUFNAHME

Das Leben ist ganz okay, aber irgendwo drückt der Schuh? Die Folge ist Unzufriedenheit. Finden Sie heraus, in welchen Lebensbereichen es nicht rund läuft: Job, Kinder, Partnerschaft, Finanzen, Gesundheit oder soziale Kontakte? Definieren Sie den Ist-Zustand und Ihr Ziel: Ist die Diskrepanz groß, ist Handeln angesagt. Schon kleinste Veränderungen können viel bewirken. Zum Beispiel: Statt eine Diät zu machen, einfach zwei, drei Dinge wie Butter, süße Säfte oder Nudeln weglassen. Oder: Sie wünschen sich mehr Zeit mit Ihrem Partner? „Verabreden“ Sie einen fixen Tag im Monat.

3. HILFE ANNEHMEN

„Das schaffe ich schon, nur nicht lästig sein“ – diese Gedanken haben Frauen leider sehr oft. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sein Umfeld um Unterstützung zu bitten. Es schafft nicht nur enorme Erleichterung, sondern ist immer ein Geben und Nehmen, das beiden Seiten guttut. Bauen Sie sich ein Netzwerk aus mindestens fünf Menschen auf, die Ihnen zur Seite stehen. Das kann auch eine ältere Nachbarin sein, die viel Zeit hat, und gerne mal auf die Kleinen schaut.

4. KEEP COOL – MUT ZUR LÜCKE

Lieber gelassen als perfekt – wenn die Mami gechillt ist, tut das der ganzen Familie gut. Nehmen Sie aus selbstproduziertem Stress den Druck raus, denn meist sind es die eigenen Ansprüche, denen man hinterherjagt: Fertigpackung statt Bio-Muffins, saubere Klamotten wieder in den Schrank statt in die Waschmaschine. Trinken Sie in Ruhe einen Kaffee oder hören laute Musik, wenn die Kinder das Haus verlassen haben. Der Haushalt kann warten und die Devise sollte sein: Minimaler Einsatz mit maximalem Ergebnis.

5. ÄRZTECHECKS – TERMINE FIXIEREN

Fixieren Sie am Anfang des Jahres alle wichtigen und planbaren Arzttermine. Damit können Sie einen großen Bereich innerlich abhaken – das bringt Wohlbefinden, Sicherheit und ein gutes Verantwortungsgefühl.

6. ZEITMANAGEMENT

Planen Sie am Sonntagabend Ihre Woche im Details durch. Haben Sie einen Partner, dann besprechen Sie das gemeinsam: Wer holt wann die Kinder ab etc. Das schafft Orientierung und Ruhe.

7. QUALITÄT IM LEBEN

(freie Zeit mit schönen Inhalten füllen)

Vernachlässigen Sie nicht Ihre Bedürfnisse! Meist haben wir nicht zu wenig Zeit, sondern navigieren planlos an unseren Zielen vorbei – vorausgesetzt wir haben überhaupt welche. Schreiben Sie einzeln auf, welche Freizeitaktivitäten Sie fröhlich stimmen. Ein kurzer Anruf bei Ihrer liebsten Freundin, einen guten Kaffee trinken und sich dazu in den Garten setzen, ein Kinobesuch usw. Und dann: Einfach machen!

Die Mami-Challenge
Mit einem Vorwort von Dana Schweiger

19,90 €
128 Seiten
Hardcover
Marie von Mallwitz
Verlag, München
ISBN 9783946297017

Tipp:
Zu allen Schritten gibt es Arbeitsblätter zum kostenfreien Download unter www.katharinahoferschillen.com

8. SCHÄTZEN SIE SICH WERT

Der wichtigste Mensch im Leben sind Sie, also behandeln Sie sich auch gut. Das sind bereits Kleinigkeiten wie den Tee aus einer schöner Porzellantasse zu trinken, gepflegt das Haus zu verlassen und sich Zeit nehmen für die eigenen Prioritäten.

9. SOZIALES NETZWERK

Qualitätszeit schaffen mit seinen Lieblingsmenschen: Verlieren Sie Ihre Freunde im Alltagstrubel nicht aus den Augen. Auch karikative Einsätze, anderen Menschen zu helfen, tut der eigenen Seele gut.

Über Katharina Hofer-Schillen:

Die 47-Jährige stellte ihr Leben vor mehr als 15 Jahren auf den Kopf, als sie ihren Job als Pressesprecherin von ProSieben/Sat.1 in München kündigte und der Liebe wegen nach Kärnten in Österreich zog. Die gebürtige Freiburgerin leitet dort seit 2002 erfolgreich ihre eigene PR-Agentur. Zudem ist sie Autorin und Mutter von zwei Kindern. Als zertifizierter Coach gibt sie Seminare im Bereich Personality, Kommunikation und Business. Besonders am Herzen liegt ihr die Work-Life-Balance berufstätiger Mütter. Sie lebt für ihre Berufung, indem sie Frauen/Eltern ermutigt, neue Wege zu gehen. „Lebe, wer du bist" ist bei ihr Programm und: „Nicht jammern, sondern ändern!"

freundin.de
Glücklicher leben
freundin
11/2019
Di. 30. 4. 2019
Deutschland € 3,00
Österreich € 3,20
Schweiz SFR 5,30

Bikinis & Badeanzüge

Zum Start der Freibadsaison: die schönsten Modelle für jede Figur

Wie ein langer Strandspaziergang: **Wandern an Portugals Küste**

Meine Natur-Apotheke
So viel Heilkraft steckt in Löwenzahn, Thymian & Co.

2 Hefte für nur **3 Euro**

MIT EXTRA-HEFT
SCHLANK MIT NUDELN
Ziemlich lecker, ziemlich wenig Kalorien: tolle Rezepte, die allen schmecken

Das probier ich jetzt einfach mal aus!

Neue Frisur, Kleid statt Jeans, frischeres Make-up: die große Vorher-Nachher-Aktion mit vielen Styling-Tipps

Schritt 3: Hilfe annehmen

Mit diesen Geschenken liegen Sie immer richtig!

LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN! >

„Das schaffe ich schon, nur nicht lästig sein“ – diese Gedanken haben Frauen leider sehr oft. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sein Umfeld um Unterstützung zu bitten. Es schafft nicht nur enorme Erleichterung, sondern ist immer ein Geben und Nehmen, das beiden Seiten guttut. Bauen Sie sich ein Netzwerk aus mindestens fünf Menschen auf, die Ihnen zur Seite stehen. Das kann auch eine ältere Nachbarin sein, die viel Zeit hat, und gerne mal auf die Kleinen schaut.

Schritt 4: Keep cool – Mut zur Lücke

Lieber gelassen als perfekt - wenn die Mami gechillt ist, tut das der ganzen Familie gut. Nehmen Sie aus selbstproduziertem Stress den Druck raus, denn meist sind es die eigenen Ansprüche, denen man hinterherjagt: Fertigpackung statt Bio-Muffins, saubere Klamotten wieder in den Schrank statt in die Waschmaschine. Trinken Sie in Ruhe einen Kaffee oder hören laute Musik, wenn die Kinder das Haus verlassen haben. Der Haushalt kann warten und die Devise sollte sein: Minimaler Einsatz mit maximalem Ergebnis.

Schritt 5: Ärztechecks – Termine fixieren

Fixieren Sie am Anfang des Jahres alle wichtigen und planbaren Arzttermine. Damit können Sie einen großen Bereich innerlich abhaken – das bringt Wohlbefinden, Sicherheit und ein gutes Verantwortungsgefühl.

Mutterhoroskop: Welche Art von Mutter sind Sie? Werfen Sie dafür mal einen Blick in die Sterne

Schritt 6: Zeitmanagement

Planen Sie am Sonntagabend Ihre Woche im Details durch. Haben Sie einen Partner, dann besprechen Sie das gemeinsam: Wer holt wann die Kinder ab etc. Das schafft Orientierung und Ruhe.

Schritt 7: Qualität im Leben (freie Zeit mit schönen Inhalten füllen)

Vernachlässigen Sie nicht Ihre Bedürfnisse! Meist haben wir nicht zu wenig Zeit, sondern navigieren planlos an unseren Zielen vorbei – vorausgesetzt wir haben überhaupt welche. Schreiben Sie einzeln auf, welche Freizeitaktivitäten Sie fröhlich stimmen. Ein kurzer Anruf bei Ihrer liebsten Freundin, einen guten Kaffee trinken und sich dazu in den Garten setzen, ein Kinobesuch usw. Und dann: Einfach machen!

Schritt 8: Schätzen Sie sich wert

Der wichtigste Mensch im Leben sind Sie, also behandeln Sie sich auch gut. Das sind bereits Kleinigkeiten wie den Tee aus einer schöner Porzellantasse zu trinken, gepflegt das Haus zu verlassen und sich Zeit nehmen für die eigenen Prioritäten.

Schritt 9: Soziales Netzwerk

Qualitätszeit schaffen mit seinen Lieblingsmenschen: Verlieren Sie Ihre Freunde im Alltagstrubel nicht aus den Augen. Auch karikative Einsätze, anderen Menschen zu helfen, tut der eigenen Seele gut.

© ISTOCKPHOTO
Glückliche Mutter

Manchmal muss mal sich als Mutter im Alltag die Kontrolle zurück zu holen und sich fragen, wie man leben will, sagt Katharina Hofer-Schillen, Coach und Autorin des Bestsellers "Die Mami Challenge". Anlässlich des Muttertags verrät die Expertin, selbst Mutter zweier Kinder, ihre neun Schritte zu einem glücklicheren und entspannteren Leben als Mama.

Schritt 1: Persönliche Werte erkennen

Dazu sollten Sie sich dieser Frage widmen: Passt mein Leben zu mir? Notieren Sie alles, was wichtig für Sie ist, und ordnen Sie nach Prioritäten. Die obersten fünf Dinge sind Ihre Hauptwerte und bestimmen Ihr Glücksgefühl. Sind sie im Lot, ist alles gut. Wenn nicht, ist es Zeit für Veränderungen, sonst entsteht ein Wertemangel, der unzufrieden macht.

Schritt 2: Persönliche Bestandsaufnahme

Das Leben ist ganz okay, aber irgendwo drückt der Schuh? Die Folge ist Unzufriedenheit. Finden Sie heraus, in welchen Lebensbereichen es nicht rund läuft: Job, Kinder, Partnerschaft, Finanzen, Gesundheit oder soziale Kontakte? Definieren Sie den Ist-Zustand und Ihr Ziel: Ist die Diskrepanz groß, ist Handeln angesagt. Schon kleinste Veränderungen können viel bewirken. Zum Beispiel: Statt eine Diät zu machen, einfach zwei, drei Dinge wie

Atmosphäre bei Tisch herrscht. Ich genieße es Speisen richtig schön anzurichten und nicht einfach nur auf den Teller zu klatschen. Das Auge isst mit. Eh klar! Die Kinder sehen das und machen es das dann ganz von selbst. Und dann ist es auch ganz normal, dass Maximilian nicht einfach sagt: Gib mir mal das Wasser. Sondern: Würdest du mir bitte das Wasser geben. Das ist ganz andere Ebene. Sie bedanken sich auch immer für das Essen. Das machen sie, weil auch ich ihnen Wertschätzung und Höflichkeit entgegenbringe.

Katharina Hofer-Schillen ist Speakerin. Coach. Autorin "Die Mami-Challenge" (Marie von Mallwitz Verlag, München) www.katharinahoferschillen.com (http://www.katharinahoferschillen.com)

UNTERNEHMEN

Die Verkosterei (/genuss-geschafte/die-verkosterei)

Heimatgold (/genuss-geschafte/heimatgold)

SCHOKOV (/genuss-geschafte/schokov)

Kruste & Krume (/genuss-geschafte/kruste-krume)

Schalk Mühle (/genuss-geschafte/schalk-muhle)

GUIDE (/)

Datenschutzrichtlinien (/datenschutzrichtlinien)

Nutzungsbedingungen (/nutzungsbedingungen)

Kontakt (/contact)

Impressum (/impressum)

Mediadaten (https://medianet.at/news/uploads/mediadaten/mediadaten_guides.pdf)

AGB (/AGB)

Wir verwenden Cookies, um eine benutzerfreundliche Webseite für Sie zu ermöglichen. Wenn Sie mit der Nutzung fortfahren, nehmen wir an, dass Sie mit der Verwendung von Cookies einverstanden sind. Mehr Informationen: Datenschutzerklärung (https://medianet.at/markets/page/datenschutzrichtlinien). Akzeptieren

Sonntag, 13. Mai 2018 € 1,20

Kronen Zeitung
UNABHÄNGIG

Wien 1190, Muthgasse 2, 05 7060-0

Mami ist die Beste!

Alles Gute zum Muttertag! Wir sagen Danke für all die Liebe, Mühe und Geduld.

120 Hostels heute: Übernachten im Jumbo

40

„Den Geschirrspüler kann man ausräumen, wenn die Kinder daheim sind. Viele Mütter müssen das erst lernen.“

Katharina Hofer-Schillen im Interview

63 Für Sammler: Setzkasten aus Fischdosen

32 Entspannt: Wohnen in einer autofreien Siedlung

88 Evergreen-Kombi: Jeans und Cord

48 Mama im Dauereinsatz

96 Wenn Mann keine Lust auf Sex hat

IDEENWERKSTATT

52 **Bunt** Ordnungshüter für den Schreibtisch

56 **Himmlisch** Wegweiser für kleine Astronomen

58 **Irdisch** Mondkrater herstellen

59 **Recycelt** Praktisches aus einem Spielbrett

60 **Galaktisch** Mit Kork auf Weltraum-Mission

63 **Originell** Setzkasten aus Fischdosen

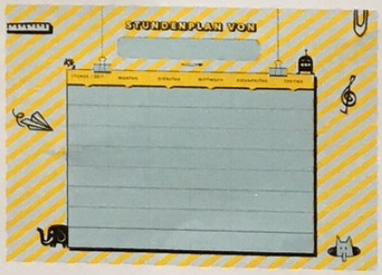
64 **Bewegt** Wippe aus Autoreifen

66 **Natürlich** Gedächtnisspiel mit Fundstücken

68 **Sportlich** Golf mit Wurfscheiben

72 **Unterhaltsam** Bücher, Filme und Apps

Dieses Mal auf dem Extra: **Stundenplan zum Schulstart**



IMMER IN ELTERN FAMILY

7 Magazin

14 Leserbriefe

114 Gewinnen mit der Vorteilswelt

127 Neues aus dem ELTERN-Kosmos

128 Herstellernachweis und Impressum

129 Im nächsten Heft

medianet

Andrea Knura
Willy Lehmann

GENUSS GUIDE 2019

Geheimtipps und Schmankerln —
Über 1.000 Lebensmittelgeschäfte im Test —

WEIN SPEZIAL

www.genuss-guide.net | Genuss Guide Austria

Warengruppen

Genusszeit: Über Mütter, Kinder, Genuss, und wie das alles zusammenpasst.

von **Andrea Knura (/users/andrea-knura)** | 03/12/2018

Über Mütter, Kinder, Genuss, und wie das alles zusammenpasst.

Du wirst Mutter und plötzlich ein anderer Mensch. Permanent gestresst. Gegessen wird nur noch schnell schnell. **Katharina Hofer-Schillen** hat mit ihren Kindern Lena und Maximilian einen bewusst anderen, genussorientierten Weg gewählt.

Kinder und Genuss. Wie geht das?

Ich habe es geschafft meine Kinder für Genuss zu begeistern, weil ich mir die Zeit nehme, mit ihnen gemeinsam zu genießen. Das schafft Spaß und schafft eine besondere Ebene der Kommunikation. Die Kinder erfahren viel über die Lebensmittel, und man macht etwas zusammen. Meine Kinder haben beide schon sehr früh ganz einfache Sachen kochen können. Die Zutaten dazu habe ich immer zu Hause. Wenn ich also mal später von der

Wir verwenden Cookies, um eine benutzerfreundliche Webseite für Sie zu ermöglichen. Wenn Sie mit der Nutzung fortfahren, (https://medianet.at/markets/page/datenschutzrichtlinien). Akzeptieren

Wenn freie Zeit zur Herausforderung wird

Unternehmerin, Mitarbeiterin, Mutter, Freundin, Geliebte, Tochter und vieles mehr – Frauen nehmen im Leben unterschiedlichste Rollen ein. Nur auf sich selbst vergessen sie oft. Dabei ist es gar nicht so schwer, sich zwischendurch kleine Auszeiten zu verschaffen.

Buchtipps

Familien-Alltag locker im Griff von Cordula Nussbaum, erschienen im GU Verlag, mit kostenlosen Selbstchecks auf www.kreative-chaoten.com/selbstchecks

Die Mami-Challenge – Inspiration und Selbstcoaching für berufstätige Mütter und die, die es werden wollen von Katharina Hofer-Schillen, erschienen im Marie von Mallwitz Verlag, mit kostenlosen Arbeitsblättern auf www.katharinahoferschillen.com

Ich treffe mich öfters mit Freundinnen. Ich lese endlich den Stapel Bücher beim Nachttisch. Ich gehe wieder regelmäßig laufen." Heuer wird alles anders. Noch vor ein paar Wochen waren die Vorsätze für das neue Jahr kraftvoll. Doch inzwischen hat sie der Alltag in die Ecke gedrückt und manche sind sogar schon zu kleinen verstaubten Ideen verfallen. Wenn der Tag bloß mehr Stunden hätte. Dann – würde sich auch nichts ändern. Allzu gerne geben wir uns zeitraubenden Tätigkeiten hin, verschwenden wertvolle Minuten im Internet oder opfern Stunden für andere auf, ohne dass es eigentlich notwendig gewesen wäre. Schwups, wieder ist ein Tag vorbei. Schleichend überkommt einem das Gefühl, ständig beschäftigt zu sein, aber ohne etwas wirklich weiterzubringen.

ORGANISATORISCHE WUNDER

Vor allem Frauen vollführen im Alltag organisatorische Wunder, um Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Wie selbstverständlich schlüpfen sie von einer Rolle in die nächste. Nur das eigene Ich kommt zu kurz. „Kinder, Job, Familie, Haushalt – uns Mamis wird heutzutage viel abverlangt. Freie Zeit für einen selbst wird da zum puren Luxus", bestätigt Katharina Hofer-Schillen aus Hermagor.

WIE DAS ALLES GELINGT

Vor 15 Jahren hat Hofer-Schillen ihr Leben auf den Kopf gestellt und zog der Liebe wegen nach Kärnten. Heute schaukelt sie erfolgreich Selbstständigkeit, Kinder und Haushalt. Als Coach

CORDULA NUSSBAUM ÜBER DAS MANAGEN DER EIGENEN ZEIT:

Warum Zeitmanagement auch für Familie und Privates?
NUSSBAUM: Wenn Sie die Dinge schaffen, die Sie schaffen wollen und genügend Zeit für sich, Freunde, Ihre Lieben, Aktivitäten und Pausen haben, dann machen Sie offenbar intuitiv alles richtig. In diesem Fall: Weiter so! Haben Sie allerdings das Gefühl, schöne Erlebnisse und Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, kommen immer wieder zu kurz, dann dürfen Sie sich ein paar Ideen aus dem Zeitmanagement schnappen und Ihren Alltag damit entzerren.

Wie können dabei Zeiträuber entlarvt werden?
NUSSBAUM: Beobachten Sie sich einige Tage bewusst: Was tun Sie? Wer oder was stört Sie permanent dabei? Wo vergeuden Sie mehr Zeit als Ihnen lieb ist? Überlegen Sie im nächsten Schritt, was Sie tun könnten, damit es zumindest ein bisschen besser wird. Sind Sie eher der kreative Chaot, dann tilgen Sie Routinekram. Für alle Organisationstypen: Streichen Sie einige Aufgaben komplett von der Agenda.

Katharina Hofer-Schillen schaukelt im Alltag Beruf und Familie. Foto: KK

verrät sie in ihrem neuen Buch „Die Mami-Challenge“, wie ihr das alles gelingt und sich sogar noch ein paar Stunden im Spa oder zum Schwimmen ausgehen. Ganz ohne Hauspersonal und Kindermädchen.

ZIEL SETZEN UND DRAUF LOS GEHEN

Wer jammert, hat schon verloren. Will frau also mehr Zeit für sich, heißt es Taten und Ziele setzen. Ein erster Schritt ist das Aufstöbern von Zeiträubern und das Ausmachen von fixen Terminen. Kosmetik, Friseur oder Fitnesscenter – nur wenn der Termin auch tatsächlich im Kalender steht, wird er eingehalten. Katharina Hofer-Schillen rät: „Richte dir einen festen Tag im Monat ein, der nur dir, dir und deinem Partner, dir und deiner besten Freundin zusteht. Welcher Tag ist das?“ Aber nicht wieder auf den nächsten Monat verschieben, sondern gleich etwas vereinbaren.

PERFEKT WAR GESTERN

Trotz festgesteckter Ziele und akribischer Organisation ist das Leben weder planbar noch perfekt. Wenn sich überraschend ein Zeitfenster öffnet, weil die Kids doch länger bei Freunden bleiben oder der Kunde den Termin verschiebt, dankbar annehmen und sich getrauen, auch einmal Nichts zu tun. Körper, Geist und Seele brauchen solche Pausen, um neue Kraft zu schöpfen und um Raum für Kreativität freizugeben. Dann bleibt halt einmal der Wäschehaufen liegen und das Büro unaufgeräumt. Schlechtes Gewissen ist fehl am Platz. Lieber in Ruhe durchatmen, lachen und im Jetzt genießen. Dafür muss Zeit sein, selbst wenn es bloß ein paar bewusst erlebte Minuten am Tag sind. Sie bringen die Leichtigkeit zurück in den Alltag und lassen einem zufrieden einschlafen. Sogar wenn das Leben – oder der eigene Zeitplan – nicht immer perfekt sind.

Anita Arneitz

„FRAUEN SIND WELTMEISTER IM BESCHÄFTIGTSEIN“

Ich würde ja gern, aber ich habe keine Zeit ...

NUSSBAUM: Was betrachten Sie als „Zeit für sich“? Ist es das Chillen auf dem Sofa und mal in Ruhe ein Buch lesen? Oder ist es auch die Zeit, die wir gemütlich mit der Familie im Freien verbringen? Sorgen Sie dafür, dass Sie mindestens einmal am Tag eine „Me-Time“ in den Tag legen. Für den Anfang reichen fünf Minuten, in denen wir bewusst die Augen schließen und unseren Träumen nachhängen. Fünf Minuten vorm Kindergarten in der Sonne stehen bleiben und bewusst die frische Luft einatmen.

Wofür sollte frau sich immer wieder Zeit nehmen?

NUSSBAUM: Freunde geben uns Kraft. Auch für einfach mal Nichtstun. Wir Frauen sind Weltmeister im Beschäftigtsein – da können wir von unseren Männern lernen, die problemlos zehn Minuten ein Nickerchen machen können.

Zeitmanagerin Cordula Nussbaum. Foto: Nussbaum Uhr

ländlichen Raum
benfalls ein Anliegen. Sie ist seit 2002 als
reie PR-Beraterin mit einer Netzwerkagentur
n Kärnten tätig, Autorin von „Die Mami-Chal-
enge“ und Mutter von zwei Kindern. Ihr per-
önlicher Masterplan, um auch in ländlichem
aum Familie und Beruf unter einen Hut zu
ingen? Eine Prioritätenliste. „Wichtig sind
fektives Zeitmanagement, klare Struktu-
n, bewusste Auszeiten. Man muss den All-
g ins Arbeitsleben integrieren und flexibel
n. Wenn ich auf die Kids warte, arbeite ich
on auch einmal im Auto.“
ch in Wahrheit liegt das Problem tiefer:
ist wichtig, dass die Gesellschaft, die
ierung und die Wirtschaft Akzente für
ter setzen“, betont Patricia Zupan. „Ir-
detwas läuft falsch, wenn ständig darü-
gejammert wird, dass Fachkräfte fehlen
Unternehmen keine Lehr-
e finden, aber gleichzeitig
er bei einer Bewerberin
törfaktor und Karriere-

Wichtig sind effektives
itmanagement, klare
Strukturen, bewusste
Auszeiten. Man muss
en Alltag ins Arbeits-
eben integrieren und
flexibel sein. ‹

Katharina Hofer-Schillen,
PR-Beraterin

MAMA & KARRIERE

Gemeinsam mit der Bundesministerin für Dr.in Juliane Bogner-Strauß, Mag.a Isabella Hold diskutiert die Autorin des Buches „Die Mami-Challenge" Katharina Hofer-Schillen (Foto) über die Vereinbarkeit von Mutterschaft und Karriere und notwendige politische Maßnahmen.

Montag, 4. 6., 9 - 11 Uhr, IKEA Klagenfurt, Anmeldung www.businessfrauencenter.at

9 Tipps für gestresste Mamas

Coach Katharina Hofer-Schillen gibt in ihrem neuen Buch „Die Mami Challenge“ neun Experten-Tipps, wie man als Mutter entspannter wird, aber dabei vor allem nicht auf sich vergisst:

1 Persönliche Werte: Machen Sie eine Liste, was Ihnen wichtig ist. Die ersten fünf Dinge sind Ihre Hauptwerte und legen Ihre Stimmung fast.

2 Bestandsaufnahme: Definieren Sie Ihren Ist-Zustand. Finden Sie heraus, wo es derzeit nicht rund läuft, und verändern Sie es.

3 Hilfe annehmen: Es ist kein Zeichen von Schwäche, nach Unterstützung zu fragen.

4 Mut zur Lücke: Jagen Sie keinen Ansprüchen nach. Die Devise lautet: minimaler Einsatz mit maximalem Ergebnis.

5 Termine fixieren: Wichtige Termine bereits am Anfang des Jahres fixieren und gleich im Kalender eintragen.

6 Zeitplan: Organisieren Sie am Sonntag Ihre Woche im Detail durch.

7 Qualität im Leben: Füllen Sie die freie Zeit mit schönen Inhalten.

8 Schätzen Sie sich wert: Die wichtigste Person im Leben sind Sie, also behandeln Sie sich auch gut. Das geht schon mit Kleinigkeiten wie eine Tasse Tee in Ruhe zu trinken.

9 Netzwerk: Verlieren Sie Ihre Freunde im Alltagstrubel nicht aus den Augen. Schaffen Sie regelmäßig Zeit für soziale Treffen mit Ihren Liebsten.

Eltern sind jetzt im Sommer gefordert Sieben Tipps für die Kinderbetreuung

Halbzeit bei Sommerferien

Halbzeit bei den Sommerferien! Während sich die Schüler eine Verlängerung wünschen, wissen viele Eltern nicht mehr, wie sie ihre Kinder in den nächsten Wochen unterhalten sollen. Mama-Coach Katharina Hofer-Schillen gibt sieben Tipps, um die Planung der schulfreien Zeit für die Familie zu erleichtern.

1 Aktivitätenliste erstellen: Eltern und Kinder erarbeiten gemeinsam, welche Ausflüge sie unternehmen wollen.

2 Strukturierter Alltag: Kinder brauchen auch in der schulfreien Zeit Anhaltspunkte. Ein Wochenplan am Kühlschrank bereitet die Schüler auf die kommenden Aktivitäten vor.

3 Nichtstun ist erlaubt! Erst wenn den Kleinen langweilig ist, werden sie kreativ. Eltern müssen nicht ständig Animateure sein!

4 Budget festlegen: Freizeitprogramm kann die Haushaltskasse ganz schön belasten. Legen Sie sich Geld zur Seite, das Sie im Sommer für diverse Aktivitäten ausgeben wollen. Vor allem beim Essen kann eine selbst gemachte Jause das Börserl entlasten.

Eltern in Österreich sollen in den Ferien nicht vergessen, sich auch ohne Kinder Auszeiten zu gönnen.

K. Hofer-Schillen, Autorin und Mama-Coach

5 Taschengeld: Bekommen Kinder ihr eigenes Geld, müssen sie lernen, ihr Budget selbst einzuteilen und Verantwortung dafür zu übernehmen.

6 Campen: Es muss nicht immer ein Hotel sein! Kinder lernen beim Zelten, dass auch einfache Dinge wunderschön sein können.

7 Gemeinsam kochen: Jeden Tag eine warme Mahlzeit auf den Tisch zu zaubern kann ganz schön anstrengend sein. Kinder sollten in die Essensplanung eingebunden werden. Beim Kochen lernen sie etwas Praktisches, und ihr Selbstwertgefühl wird dadurch auch gestärkt.

K. Pirker

Foto: Marie von Mallwitz Verlag

Weitere Tipps gibt die Autorin in ihrem Buch „Die Mami-Challenge", erschienen im Verlag Marie von Mallwitz (20,50€).

Katharina Hofer-Schillen:

„Lieber gelassen als perfekt!“

„Lieber gelassen als perfekt“: ihr Grundsatz für Mütter. Früher Pressesprecherin bei ProSiebenSat.1, heute eigene PR-Agentur, Autorin („Die Mami-Challenge“, Marie von Mallwitz Verlag), Mutter einer Tochter, 10, und eines Sohnes, 11. Und zertifizierter Coach für den Frauen-Spagat zwischen Beruf, Partner und Baby. Beim Spazierengehen erfuhr KIR München von Katharina Hofer-Schillen, 45, ultimative Tipps, wie frau augenzwinkernd all das vereint. Ergänzt wird es mit einem Vorwort von Dana Schweiger.

KIR München: Hallo Katharina, wie entstand Ihr Buch überhaupt?
Katharina Hofer-Schillen: Das war wie ein Vulkan, ich fing an zu schreiben und konnte mich gar nicht mehr bremsen, hatte jeden Tag noch neue Geschichten, die ich erlebt habe und weitergeben wollte. Die Hälfte des Buches enstand in drei Tagen, ich zog mich in ein Hotel zurück und fing dann an, alles zu sortieren. Der Lektor hat noch ein bisschen Feinarbeit geleistet – ein Jahr später war es auf dem Markt. Inzwischen sind mehr als 2.000 Exemplare verkauft, das Thema schlägt besser ein als erwartet. Die erste Auflage war nach zwei Wochen verkauft, die dritte ist bereits in Planung.

KIR München: War Gelassenheit und Augenzwinkern schon immer Ihr Motto?
Katharina Hofer-Schillen: Ich hatte nie ein Ziel vor Augen und ließ mich immer treiben, hab’ studiert und abgebrochen, beim Radio im Marketing gearbeitet, dann im Vertrieb in der Pharmazie, immer unterwegs und wechselte in den Eventbereich. Da hatte ich einen guten Draht zu Journalisten und Prominenten wie Udo Jürgens oder Joe Cocker und war gut im Organisieren. Später hab’ ich mich blind bei PRO7 beworben und eine Woche später angefangen. Ich habe immer an mich geglaubt, das habe ich wohl ausgestrahlt. Die Glitzerwelt war interessant, aber ich fühlte mich irgendwie leer.

www.katharinahoferschillen.com

KIR München: Und vor 15 Jahren haben Sie sich in Ihren jetzigen Mann verliebt …
Katharina Hofer-Schillen: Ein Naturbursche aus Kärnten, den ich auf der Wiesn kennengelernt habe. Ich bin relativ schnell zu ihm gezogen, fühlte mich bei ihm angekommen. Ich bekam zwei Kinder und habe freiberuflich weiter gearbeitet.

KIR München: Zurück zur Mami-Challenge: Wie kann frau Ihre Tipps umsetzen?
Katharina Hofer-Schillen: Das Wichtigste ist ein detailliertes Zeitmanagement. Und sich nicht zu verzetteln. Wenn meine Kinder beschäftigt sind, lege ich sofort los, da wird dann nicht die Spülmaschine ausgeräumt, sondern die Kartei-Karten mit den To-dos und Anrufen abgearbeitet.

KIR München: Und ein neues Buch ist auch in Arbeit.
Katharina Hofer-Schillen: Ja. „Mami Challenge 2“, mit neuen Herausforderungen für Teen-Mums. Ein drittes Buch will ich später mal angehen, wenn die Kinder aus dem Haus sind.

Fotos: Klaus Weißenberg.
Interview: Daniela Schwan

MÜNCHEN GLOSSE

Grazie Roma

von W. A. Riegerhof

„Alle Wege führen nach Rom“. In München führen bald wieder alle Wege ins legendäre Cáfe ROMA, in die Maximilianstraße…“Grazie ROMA“!
Alles ändert sich in München solange, bis wieder alles beim Alten ist, und des ist gut so!
Der Sommer bekommt damit eine seiner schönsten Terrassen zurück; *ciao Cappuccino, ciao Vino Rosso, ciao bella Ragazza – arrivederci Tristesse!*
Und wie es sich für Deutschlands wohl feinste Flaniermeile gehört, wird man in der „Max-Strada“ wieder jene südliche Tonierung vernehmen: „Ich habe eine schöne Auto“!
Nun kann der Frühling an der Isarmetropole seine südliche Einkehr halten.
Der Stadtschreiber freut sich jetzt schon auf seinen Espresso Doppio, wenn die Abendsonne, zur linken Seite, golden hinterm Friedensengel versinkt, und zur rechten Seite, sich golden in Prada und Gucci spiegelt.
„A bisserl was“ bedeutet in der Maximilianstraße halt immer „a bisserl mehr“!
Und wer auf der „Terrazza di Roma“ die Augen schließt, sieht akkurat den seligen Modezar Moshammer in seinen Rolls Royce steigen. Ergo, wie singt Antonello Venditti so schön:
„Grazie Roma, dass du uns dazu bringst, dich nochmals zu umarmen“.
Oder wie der Münchner sagt: „Ois Monaco, – alles ‚dolce far niente’“!

CIAO!

Der Stadtschreiber

Foto: © Klaus Weißenberg

W. A. Riegerhof ist Autor, Stadtschreiber und Kolumnist. Seit 30 Jahren observiert er die sogenannte Szene. Seine Beobachtungen und Gedanken bringt er ungeschminkt, sarkastisch und unterhaltsam zu Papier, u. a. in seinen Büchern „Münchner Feigheit“, „Bauchschuss Schwabing“ und zuletzt in seinem Glossen-Sammlung "Der Stadtschreiber von Minga".