



Wie du
Selbstständigkeit
und Familie
vereinbarst

 **2PAAR**Schultern

über mich

- Verheiratet, ein Sohn
- (Mit-)Gründer von [2PAARSchultern](#)
 - *Beratung, Training und Coachings von Unternehmen und Eltern zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf und familienfreundlichen Unternehmensausrichtung*
- Prüfer für das Qualitätssiegel Familienfreundlicher Arbeitgeber der Bertelsmann Stiftung
- Referent für das Väternetzwerk der Väter gGmbH
- Hobbywinzer in der [StadtWINZEREI](#)



Was meine ich mit Vereinbarkeit von Familie und Beruf?

Nicht: Alles irgendwie unter einen Hut zu bringen!
→ „wegorganisieren“

Sondern: Die individuellen Lebensentscheidungen und –umstände berücksichtigen und die Arbeit darin integrieren.



Klassische vs. Neue Vereinbarkeit

Klassische Vereinbarkeit:

Zielgruppe: vor allem berufstätige Mütter

Ziel: Mitarbeitenden neben der Care- und Hausarbeit das Arbeiten zu ermöglichen

Maßnahmen: Homeoffice, Beratung, Teilzeit etc.

Neue Vereinbarkeit:

Zielgruppe: Eltern, Pflegende, Ehrenamtler, Selbstständige etc. → **ALLE**

Ziel: Eine allen Lebensentscheidungen- und umständen gerecht werdende Chancengerechtigkeit in der Arbeitswelt

Maßnahmen:

- > Bedarfsgerecht zugeschnitten
- > Individuell gestaltbar
- > Durch Digitalisierung flexibler gestaltbar und mobiler nutzbar

Ist die Selbstständigkeit eine gute Idee, wenn ich Familie habe?
Oder muss ich mich entscheiden?



Ist die Selbstständigkeit eine gute Idee, wenn ich Familie habe?
Oder muss ich mich entscheiden?

- Individuelle Abwägung der Vor- und Nachteile
- Was benötigt meine Familie, Partnerschaft, ICH
- Was fehlt mir / uns?
- Was ist meine / unsere mittel- und langfristige Vision

→ Voraussetzungen ändern sich

→ Entscheidungen sind nicht unumkehrbar

→ Du triffst die Entscheidung

Ist die Selbstständigkeit eine gute Idee, wenn ich Familie habe?
Oder muss ich mich entscheiden?

„Egal ob Du in die Anstellung oder Selbstständigkeit wechselst, es wird Stimmen geben die sagen, dass du es dir leicht machst.“

Wie organisiere ich den Spagat zwischen Alltag und Unternehmen?

Defizite die in den letzten Monaten besonders spürbar wurden

- Partnerschaft
- Betreuung
- Kommunikation
- Reiseaufkommen
- Verständnis für die eigene Situation
- Präsenzkultur
- etc.



„Vieles ist deutlicher geworden, was wir vorher nicht im hektischen Alltag wahrgenommen haben...“

Wie organisiere ich den Spagat zwischen Alltag und Unternehmen?



Möglichkeiten wurden sichtbar

- Technologie
- Zeitversetztes Arbeiten
- Homeoffice
- Videomeetings
- Abwechselnde Betreuung
- Fahrzeitreduktion
- Dezentralisierung

Wie organisiere ich den Spagat zwischen Alltag und Unternehmen?

- Welche Aufgaben gibt es überhaupt in meinem / unserem Alltag?
- Wer erledigt diese Aufgaben?
- Warum erledigt die Person diese Aufgabe?
- Wann wird die Aufgabe erledigt?
- Warum zu dieser Zeit?

Kann diese Aufgabe durch eine andere Person, Zeit oder Herangehensweise besser oder effizienter erledigt werden und bin ich / sind wir zu dieser Umstellung bereit bzw. in der Lage?

*Die Checkliste für die eigene Alltagsanalyse schicke ich gern per Email
robert@2paarschultern.de*

Wie organisiere ich den Spagat zwischen Alltag und Unternehmen?

- Arbeit, Haushalt, Betreuung etc. (grob) planen
- In Blöcken denken
- Puffer berücksichtigen (Bus kommt nicht, Kundengespräch dauert länger, Rechner fährt ein Update...)
- Pausen einplanen (und machen!!!)
- Als Familie gemeinsam planen und einen Kalender teilen
- Hochfragementierte und –flexibilisierte Arbeit birgt die Gefahr der (Selbst-)Ausbeutung. Lass das Arbeitszeitgesetz auch für Dich gelten!

Wenn das Kind krank ist können Angestellte in der Regel zu Hause bleiben. Was machen Selbstständige, wenn ihre Kinder krank sind? Wie minimieren sie Ausfallzeiten?

- **Krankheit ist nicht mit einem Kitaschließtag gleichzusetzen!**
- Sind zwei Elternteile vorhanden ist zu prüfen, ob die Betreuung abwechselnd erfolgen kann bzw. wer von beiden betreut.
- Entscheidungsfaktoren: Eltern-Kind-Beziehung, Krankengeldregelung, berufliche Belange
- Bei größeren Kindern kann ggf. in Phasen nicht akuter Erkrankung Arbeit neben der Betreuung erbracht werden bzw. Dritte können in die Betreuung involviert werden (Großeltern, Nachbarn, Babysitter etc.)

Wie gelingt es den Eltern, dass sie trotz beruflicher und familiärer Belastung ein gutes Paar bleiben?

Das eigene „Ich“ erhalten

- Zeit für sich nehmen:
 - Freiräume für sich selbst und die Partnerschaft vorsehen
 - einen festen Abend in der Woche/im Monat alleine ausgehen/ alternativ am Wochenende: mit eigenen Freunden was machen
 - eigene Freunde haben
 - Sport machen (Ziele setzen) /Achtsamkeitsübungen
 - Hobby pflegen

Wie gelingt es den Eltern, dass sie trotz beruflicher und familiärer Belastung ein gutes Paar bleiben?

Pro-Tipp

3 x 3-Formel:

3 min am Tag miteinander sprechen: wie geht es mir gerade?

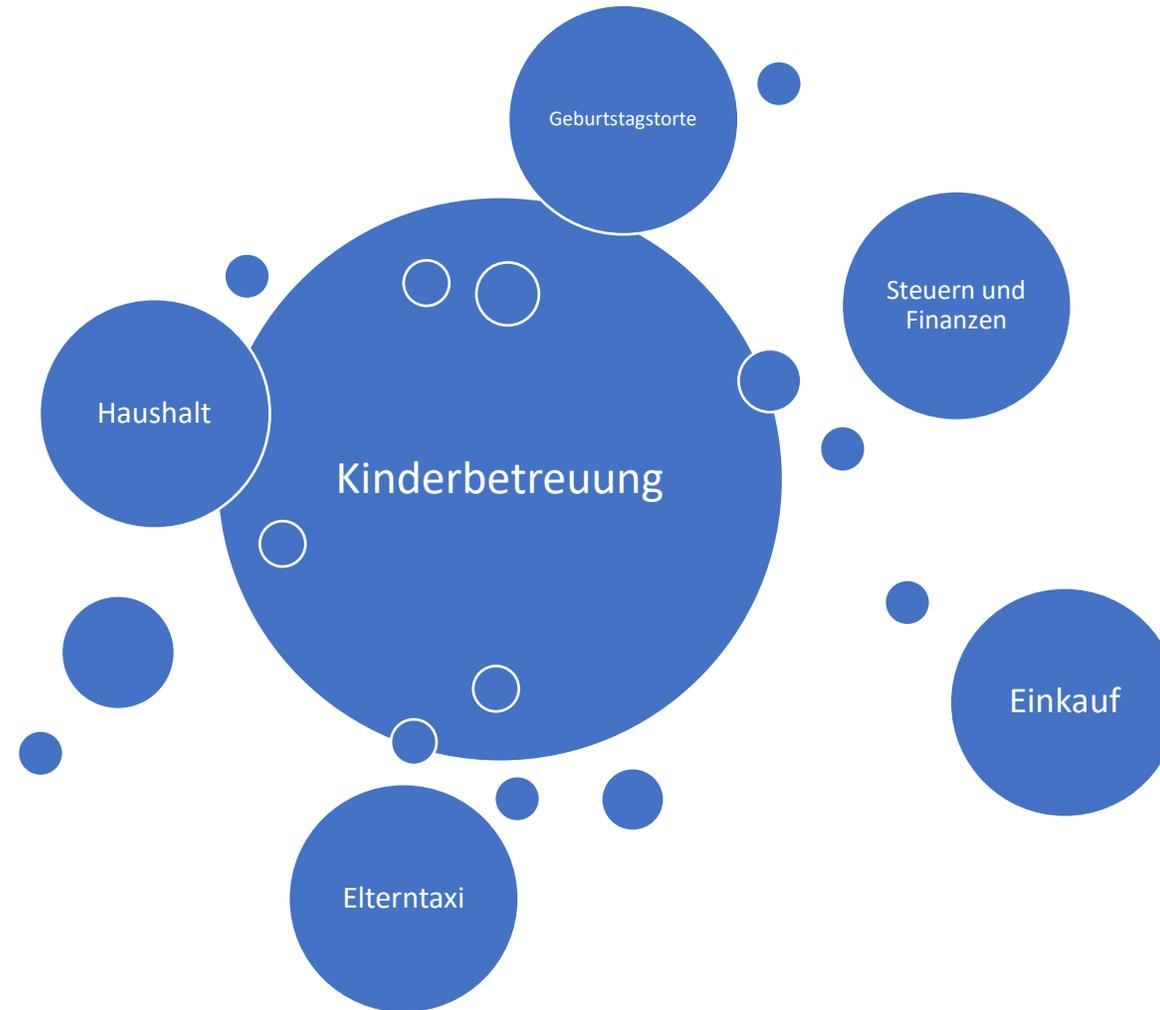
3 Std. in der Woche Zeit für sich als Paar haben

3 Tage im Jahr gemeinsam wegfahren

+ 3 Auszeiten im Voraus planen

Den Schnellcheck für deine Partnerschaft schicke ich gern per Email
robert@2paarschultern.de

Wie bauen sich Eltern ein unterstützendes Netzwerk auf?



Wie bauen sich Eltern ein unterstützendes Netzwerk auf?

- Wobei benötige ich Unterstützung (fehlende Zeit, Fähigkeiten, Ressourcen)?
- Wobei wünsche ich mir Unterstützung (Alltagserleichterung, Zeitgewinn, keine Lust)?
- Was möchte/ muss ich unbedingt selbst machen (Vertrauen, Know-How, Spaß)?

Wen kenne ich?

- Andere Eltern aus Kita, Schule, Sportverein
- Freunde, Familie, Nachbarn, Kollegen, Geschäftspartner etc.

Was kann ich für andere tun?

- Aufgabenteilung: Elterntaxi, Einkauf
- Abwechslung: Übernachtungsparty, Ausflüge, Elternversammlung
- Tatkraft: handwerkliche, künstlerische, beratende Unterstützung (Geburtstagstorte, Musikunterricht, Reparaturen)

Unterstützung annehmen und anbieten!

Welche technische Unterstützung durch passende Apps und Tools können Familien nutzen?

- Gemeinsame Kalender – z.B. Paar, Familie, Betreuung, Sportverein...
- Listen: Einkauf, Wunschzettel, Planung
- Projektmanagementtools (Trello etc.): größere Projekte wie Renovierung, Hausbau, große Reisen
- Minimierung von Messengeranwendungen wie WhatsApp

→ Welche Anwendungen und welcher Mix bringt Dir wirklich eine Entlastung?

→ Welche Tools setzen dich unter Stress? Warum?

Vielen Dank

Komm auf mich zu, wenn Du das Zusammenspiel aus Deiner Selbstständigkeit und deinem (Familien-)Leben anders angehen möchtest

robert@2paarschultern.de

oder

@2paarschultern bei

