



Die Elternzeit für  
den beruflichen  
Wiedereinstieg  
nutzen

## Das Baby als Karriere-Coach

Jedes Baby verändert das Leben von Eltern komplett. Aus der berufstätigen Frau wird eine Vollzeit-Mama oder der frisch gebackene Vater wechselt vom Geldverdiener zum Rund-um-die-Uhr-Papa. Beruf und Karriere treten in den Hintergrund, alles dreht sich jetzt um den Nachwuchs. Der Karriere-Coach Theo Bergauer vertritt die Meinung, dass wir aus der Elternzeit mit dem Baby auch viel für den beruflichen Wiedereinstieg lernen.

**babywelt:** Hurra, das Baby ist da! Aber das war es jetzt mit der Eigenständigkeit. Was lässt sich lernen, wenn sich die meiste Zeit nur noch um den kleinen Fratz dreht?

**Theo Bergauer:** Stimmt, für dieses kleine Wesen sind wir bereit, unser Leben total zu ändern. Das Faszinierende daran ist, wenn wir es einmal nüchtern betrachten, dass wir für einen Menschen Verantwortung übernehmen, ohne ihn zu kennen. Selbstlos, die eigenen Bedürfnisse erst einmal zurückstellend, nehmen wir diese Herausforderung an. Wir werden zu Vorbildern. Leiten und führen unsere Kinder ins Leben. Das ist ein Prozess, der sich über viele Jahre hinzieht. Da ist auch Beständigkeit gefragt. Für mich sind alle diese Fähigkeiten auch im beruflichen Umfeld sehr gefragt.

**babywelt:** Neben der großen Freude über den Nachwuchs sind sich viele Eltern unsicher in ihrem Tun. Können wir etwas aus dieser Situation mitnehmen, um künftig mutiger auf Herausforderungen reagieren zu können?

**Theo Bergauer:** Die meisten Menschen leben in einer Art „Komfortzone“. Jeder möchte sein Leben im Griff haben. Wir bewegen uns in gewohnten Bahnen, schätzen die Sicherheit, wollen keine Fehler machen, uns nicht blamieren und bestimmt nicht zeigen, dass wir einer Situation nicht gewach-

sen sind. Ein Baby stellt unser bisheriges Leben auf den Kopf. Sich auf etwas Neues und Ungewohntes einzulassen, stärkt uns für spätere Herausforderungen. Diese Erfahrung gibt uns Sicherheit und Selbstvertrauen.

**babywelt:** Der Alltag mit Kind folgt einem gleich bleibenden Rhythmus – schlafen, essen, erleben. Was können Eltern nach einem abwechslungsreichen Berufsleben dieser Monotonie abgewinnen?

**Theo Bergauer:** Die Bedürfnisse des Babys bestimmen den Alltag. Durch sie wird der Tag strukturiert, also eingeteilt. Es ist egal, ob es sich um ein Baby handelt oder um den beruflichen Alltag. Wer sich an eine Grundstruktur hält, kann Prioritäten setzen, hat es leichter, zusätzliche Aufgaben oder unerwartete Herausforderungen zu bewältigen und versinkt nicht so schnell im Chaos. Auch das Umfeld kann sich daran orientieren und reagiert mit Verständnis und Unterstützung.

**babywelt:** Alltag und Routine gab es gestern! Mit einem Baby müssen Eltern Organisations- und Improvisationstalent beweisen. Kann man etwas aus dem anfänglichen Chaos, dem Gefühl, nicht genug Zeit und Hände zu haben, für den beruflichen Alltag lernen?

**Theo Bergauer:** Unser Streben nach Perfektion wird mit einem Baby auf eine harte Probe gestellt. Ich frage mich immer, warum wir uns den Stress antun und hier den Schein wahren wollen. Was ist so schlimm daran, um Verständnis und Unterstützung zu bitten? In meinen Augen ist es eine Stärke, nachzufragen und Versäumnisse darzustellen. Diese Offenheit, Fehler und Unzulänglichkeiten zu erkennen, gibt uns Selbstbewusstsein und bietet Kreativität für Lösungswege – ob im Job oder bei einer vollen Windel.

**babywelt:** In den ersten Monaten gibt es zwischen Eltern und Baby nur eine Verständigung ohne Worte. Das ist in unserer kommunikativen Welt ungewohnt. Was können wir hier für die Zukunft mitnehmen?

**Theo Bergauer:** Ein Baby zwingt uns, besonders auf andere Signale zu achten. Die meisten Eltern werden bestätigen, dass Kommunikation auch ohne Worte klappert. In unserer hektischen Welt ist es wichtig, einmal innezuhalten und sein Gegenüber anzuschauen. Wir haben fast schon verlernt, dem anderen einmal in die Augen zu blicken. Für mich muss eine Führungskraft den Puls seines Gegenübers fühlen können. Wir sollten unsere Scheu ablegen, Unausgesprochenes wahrzunehmen, auch keine Angst vor Tränen haben und endlich akzeptieren, dass die Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem fließend sind.

**babywelt:** Eltern sind voller Erwartung auf das erste Wort. Was dann folgt, ist lange Zeit Kauderwelsch. Ist eine Kommunikation in Schlagworten auch ein Karriere-Plus?

**Theo Bergauer:** Es ist eine gute Übung, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Dinge beim Namen zu nennen und nicht um den heißen Brei herumzureden. Wenn wir im Job klarer kommunizieren, sparen wir viel Zeit. Eine aktive Sprache – ohne müsste, sollte, könnte – kommt bei Kindern wie auch bei Kollegen gut an. Eine klare Ansage ohne Füllwörter spart beim Verstehen Zeit und lässt uns das Wichtigste schnell erfassen.

**babywelt:** Was man früher schnell erledigt hat, dauert mit Kleinkind endlos. Lohnt es sich, einen Regenwurm eine halbe Ewigkeit lang anzuschauen?

**Theo Bergauer:** Geduld ist das halbe Leben. Unser Alltag fordert uns heraus, immer schnellere Ergebnisse zu liefern. Kinder lehren uns innezuhalten, bei einer Sache zu verweilen. Wer sich diese Zeit nimmt, kann Fehler vermeiden, gewinnt den Überblick über die Zusammenhänge und ist später besser auf Fragen vorbereitet. Auch die Weisheit „einmal darü-

ber zu schlafen“ behält ihre Richtigkeit, denn wir gewinnen Abstand und können so auch einmal die Perspektive wechseln.

**babywelt:** Mütter vergleichen gerne mal ihren Nachwuchs mit anderen. Äußerst unangenehm ist, wenn das Kleine schlecht abschneidet und die Erwartungen nicht erfüllt. Was rät der Coach, gibt es eine Parallele zwischen geplatzten Deals und einer individuellen Entwicklung?

**Theo Bergauer:** Jeder Mensch ist verschieden. Wir sollten in die eigene Leistung mehr Vertrauen haben. Bei dem Vergleich mit anderen machen wir oft einen großen Fehler: Wir sehen immer nur das Gute im anderen, das, was er besser kann. Warum sind wir da nur so realitätsfremd und machen uns nicht klar, dass unser Vorbild andere Dinge, die wir vielleicht gut können, nicht so gut kann. Nutzen Sie die freiwerdende Energie aus Neid und Enttäuschung – und fragen Sie nach. Lernen Sie von Vorbildern.

**babywelt:** Viele Eltern wünschen sich, drei Sätze am Stück sprechen zu können, ohne Weinen, Schreien oder Krachen im Hintergrund zu haben. Welche Erfolge lassen sich in diesem Trainingslager für die Zukunft erzielen?

**Theo Bergauer:** Im Trainingslager Elternsein lernen Sie schnell mit Doppelbelastungen umzugehen und diese auszuhalten. Dieses Können ist auch im Berufsleben vorteilhaft. Sie sind sich ihrer Leistung bewusster, treffen schneller Entscheidungen, lassen sich weniger von Kollegen ablenken und meistern unerwartete Situationen souverän.

**babywelt:** Vielen Dank für das Gespräch. →→→



Souveränes Handeln ist eines der großen Themen von **Karriere-Coach Theo Bergauer**. Mittlerweile nehmen viele Unternehmen sowie Stars aus Sport und Entertainment seine Kompetenz in Anspruch. Wer mehr dazu erfahren möchte, findet auf der Website [www.bewirkt.de](http://www.bewirkt.de) oder in seinem Buch „Karrierefaktor Souveränität“ weitere Informationen.