Tiroler Tageszeitung

PLUS

Expertin zu Wiedereinstieg in den Beruf: „Die Steinzeitfrau steckt noch tief in uns“

Die Karriereberaterin Sabina Haas hilft Müttern beim Wiedereinstieg nach der Babypause. Warum sich Frauen selbst ausbeuten und ihre Kinder im Lebenslauf am besten nicht erwähnen, erklärt sie im TT-Interview.

Letztes Update am Montag, 11.07.2022, 20:29

ARTIKEL DISKUSSION

„Vor allem junge Kinder sind faktisch ein Nachteil bei Bewerbungen“, sagt Beraterin Sabine Haas.
© Symbolbild: iStock

Warum stellt die Geburt eines Kindes für viele Frauen einen Stillstand oder sogar Rückschritt in der beruflichen Laufbahn dar?

Sabine Haas: Das Leben mit Kindern an sich ist anstrengend. Wenn Frauen arbeiten gehen, bleiben dennoch meist rund 70 Prozent der unbezahlten Care-Arbeit, also kochen, putzen, Pflege oder Hausaufgaben machen, an ihnen hängen. Damit kommen Frauen sehr schnell an ihre Grenzen, physisch und zeitlich, und ein Vollzeitjob wäre gar nicht möglich. Darüber hinaus spukt in vielen Köpfen noch das Bild von der Rabenmutter oder von einer empathielosen Karrierefrau herum.

Was ist der wichtigste Tipp, den Sie Frauen beim Wiedereinstieg in den Beruf geben?

Haas: In der Beratung stellen diese Glaubenssätze den größten Hebel dar, bei dem ich ansetzen kann. Mütter, die nach der Geburt des Kindes eine Zeitlang zu Hause bleiben, sind oft stark diesen limitierenden Mechanismen ausgesetzt. Diese vererbten und tradierten Bilder im Kopf, dass Frauen für Familie und Haushalt verantwortlich wären, sind das größte Problem. So steckt schon noch die Steinzeit-Frau tief drin. Frauen gehen von vornherein davon aus, dass die Vereinbarkeit von Beruf und Care-Arbeit schwierig wird, und diese selbsterfüllende Prophezeiung tritt dann auch ein. Sie glauben, alles zu hundert Prozent selbst machen zu müssen, und scheitern an diesem anerzogenen Perfektionismus. Im Grunde beuten sich Frauen dabei selbst aus.

Das heißt, dass Frauen auch selbst dafür verantwortlich sind, wenn die Karriere stockt?

Haas: Diese Rollenbilder sind anerzogen und sitzen ganz tief, dafür können sie nichts. Aber das kann in einem Coaching durch Reflektion aufgelöst werden. Wenn Mütter sich eine Zeitlang ausschließlich um die Familie kümmern möchten, ist das auch absolut legitim. Sie sollten aber nicht ihre eigenen Bedürfnisse ganz zurückstecken. Vor allem talentierte Menschen stellen sehr hohe Ansprüche an sich selbst – und leben das in allen Bereichen aus, auch in der Karenzzeit. Perfektionismus, psychologisch betrachtet, wird ja nie zufriedengestellt und man fühlt sich nie gut genug. Da gilt es dann, zurückzuschrauben und zu erkennen, dass etwa der Adventkranz nicht selbst gebunden werden muss.

Sabine Haas (Karriereberaterin, Wien):

„Frauen scheitern an anerzogenem Perfektionismus. Im Grunde beuten sich Frauen dabei selbst aus.“

Was können Frauen aktiv tun, damit sie nicht in alten Rollenbildern verharren?

Haas: Frauen dürfen auch mutig sein und Forderungen stellen, im Beruf, aber auch zu Hause, und klarstellen, wie Hausarbeit und Kinderbetreuung in der Partnerschaft und der erweiterten Familie aufgeteilt werden. Das sind alles ganz individuelle Fragen, für die es keine Pauschallösungen gibt. Es geht darum, sich mit den verschiedenen Rollen auseinanderzusetzen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, sich die Frage zu stellen: ‚Wie möchte ich mein Leben mit Familie wirklich haben?‘ Und dann gilt es, die Resilienz zu steigern, sich selbst wichtig zu nehmen und gut für sich zu sorgen.

Was muss sich im System ändern, damit Frauen die Vereinbarkeit leichter fällt?

Haas: Arbeitgeber müssen noch flexibler werden und adäquate Positionen auch in Teilzeit ermöglichen, sowohl für Männer als auch für Frauen. Wenn etwa zwei Führungskräfte 60 Prozent arbeiten, kann man sogar Geschäftsführer-Positionen auf zwei Personen aufteilen. Außerdem sollten auch Männer keine Karrierenachteile erfahren müssen, wenn sie in Karenz gehen oder zugunsten der Familie ihre Arbeitszeit reduzieren. Auf dem Land limitieren vor allem die Öffnungszeiten der Kinderbetreuungseinrichtungen die Frauen sehr stark.

Eine Folge der Teilzeitbeschäftigung ist aber auch eine ungleiche Einkommenssituation. Wie kann man da ansetzen?

Haas: Viele Familien können es sich finanziell nicht leisten, dass der Mann Teilzeit arbeitet. Das Ziel muss daher sein, Frauen und vor allem Mütter in besser bezahlte Berufe zu bringen. Frauen neigen oft dazu, wenn Kinder auf der Welt sind, einfach einen „Mama-Job“ unter ihrer Qualifikation und mit vielen Einschränkungen anzunehmen. Ungleichheit sitzt aber noch viel tiefer. Frauen beteiligen sich etwa trotz des geringeren Verdiensts oft überproportional an den familiären Kosten. Sie werden damit stetig ärmer, während Männer Vermögen aufbauen können. Und im Fall einer Scheidung sind Frauen mit Altersarmut konfrontiert.

Ist es nach wie vor so, dass Unternehmen davor zurückschrecken, anspruchsvolle Stellen an Mütter zu vergeben?

Haas: Ja, vor allem junge Kinder sind faktisch ein Nachteil bei Bewerbungen. Ich beobachte regelmäßig, dass die Sorge vor limitierten Arbeitszeiten oder Ausfällen durch Pflegeurlaub groß ist. Ich empfehle daher ganz konkret, Familienstand und Kinder bei einer Bewerbung nicht anzugeben. Es geht dabei überhaupt nicht darum, die Kinder zu verleugnen. Der Lebenslauf ist aber ein Marketinginstrument, mit dem sich die Frau selbst präsentiert. Und im Bewerbungsprozess möchte sie ihre Chancen optimieren, zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden und den Job auch bekommen.

Ist diesbezüglich ein Wandel in Sicht?

Haas: Die Situation am Arbeitsmarkt, wo überall händeringend Mitarbeiter gesucht werden, stärkt natürlich die Verhandlungsposition der Arbeitnehmer und damit auch von Wiedereinsteigerinnen.

Das Gespräch führte Beate Troger

KOMMENTIEREN

Kommentar schreiben

SCHLAGWORTE

BERUF KINDERBETREUUNG KARRIERE UNTERNEHMEN ARBEITSMARKT WIRTSCHAFT

Ent

MEHR ARTIKEL AUS DIESER KATEGORIE

ENERGIEKRISE

Deutscher Wirtschaftsverband will im Winter Büro-Heizungen absenken

In Deutschland wird bereits diskutiert, angesichts der

voraussichtlichen Energieknapphe ...

PLUS

Hohe Strompreise machen Zillertaler Bergbahnen zu schaffen

Die Zillertaler Seilbahnen bleiben auf der Investitionsbremse. Explodierende Energiekos ...

PLUS

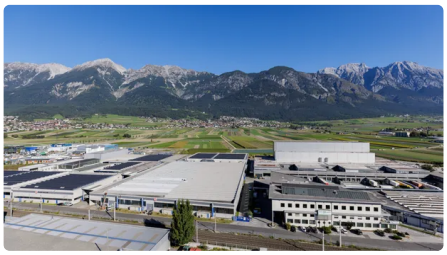
Nach 43 Jahren: Kaiserstube in Innsbruck soll zusperren

Das Innsbrucker Nachtleben könnte bald um eine weitere Institution ärmer sein: Das Rest ...

WIEN

Handelsgericht Wien verurteilte Manner: Zu wenig Schnitten im Sackerl

Im Verfahren vor dem HG wurden die Produkte "Original Neapolitaner", "Haselnuss Mignon" ...



PLUS

Holzmaschinen-Hersteller Felder will Standort Hall erneut groß ausbauen

Der Holzmaschinen-Hersteller Felder will weiter wachsen. Fragezeichen gibt es noch bei ...

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

10:51	Schwerverletzter Motorradfahrer um 4 Uhr morgens in Westendorf aufgefunden
10:46	Ermittlungen gegen Dorfbewohner: Frauen in Peru als „Hexen" misshandelt
10:23	Separatisten melden massiven Beschuss mit US-Raketenwerfern
10:22	Aufregung um „Layla": Ballermann-Hit wird auf deutschen Festen verboten
10:10	Könnt ihr das neue Rätsel lösen? Das Schlagzeilen-Raten auf TT.com
	Energie, Corona und Gewalt:

Alle News anzeigen

RESSORTS

› TT Foto
› TT Mobil
› RSS

KONTAKT

› Kontaktdaten
› Mediadaten & Preise
› Impressum
› AGB
› Datenschutz & Cookies
› Cookie-Einstellungen

TT PORTALE

› ShOP.TiROL
› meins.at
› Immobilien
› Jobs
› Motor
› Wetter
› Auktion
› Events

WEITERE WEBANGEBOTE

› Liferadio Tirol
› 6020 Stadtmagazin
› Tirolerin
› Seminare in Tirol
› Weihnachtsfeier in Tirol
› Hochzeiten in Tirol
› top.tirol
› karrieremitlehre.tirol
› top-arbeitgeber.tirol

Tiroler Tageszeitung auf **facebook**

Tiroler Tageszeitung auf **Instagram**

Tiroler Tageszeitung auf **Twitter**

© 2022 Tiroler Tageszeitung Online - Alle Rechte vorbehalten