

**Sascha Schmidt**

**30 Minuten**

# **Neue Väter – neue Karrieren**

© 2014 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1  
Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-  
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Eva Gößwein, GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2014 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle  
Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können  
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch ge-  
machten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-568-8

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- ***Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.***
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Erfolgreiche Karriere – was ist das?</b>	<b>9</b>
Fakten-Check: Bisherige berufliche Laufbahn	10
Status-Check: Gehalt, Titel und Co.	14
Persönlichkeits-Check: Mache ich, was ich will?	18
Familien-Check: Habe ich eine Life-Balance?	22
<b>2. Vatersein – wie gelingt das?</b>	<b>31</b>
Man(n) wird Vater	32
Beschützen, erziehen und begleiten	36
<b>3. Karriere und Vatersein verbinden</b>	<b>45</b>
Persönliche Klarheit: Was will ich?	46
Kommunikation: Wie sage ich es?	49
Konflikte: Wie löse ich sie?	58
<b>4. Tipps für Vater-Varianten</b>	<b>69</b>
Vatersein nach einer Trennung	70
Patchwork-Vater	74
Frequent-Traveller-Vater	81
Unternehmer-Vater	84

<b>Fast Reader</b>	<b>88</b>
<b>Der Autor</b>	<b>93</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>95</b>

# Vorwort

Wie bin ich ein guter Vater? Wann bin ich als Mann erfolgreich in meinem Beruf? Die Antworten darauf können Sie sich nur selbst geben.

Was ich damit sagen möchte: Es gibt kein Gut oder Schlecht, es gibt kein Erfolgreich oder Unerfolgreich. Es hängt immer von der jeweiligen individuellen Perspektive ab, wie eine Bewertung ausfällt. Daher verzichtet dieses Buch gänzlich auf eine Wertung oder auf die Zehn-Punkte-Checkliste zum erfolgreichen und glücklichen Vater.

Es lädt Sie stattdessen ein, neue Perspektiven zu gewinnen und Denkanstöße zu bekommen. Einiges mag als provokant empfunden werden, und das ist es auch, denn Ziel dieses Buches ist es, Ihnen wie ein Sparringspartner zur Seite zu stehen, wenn Sie Ihre Rolle als Mann und Vater reflektieren.

Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder Leser bereits sein Bestes gibt, um als Vater da zu sein und seinen Job erfolgreich zu meistern oder zu gestalten. Und doch mag bei dem einen oder anderen ein Bauchgefühl vorherrschen, dass es eventuell auch noch besser gehen könnte.

Genau hier setzt das Buch an: Ja, möglicherweise geht es anders. Eine ganzheitliche Sichtweise auf das Thema Karriere berücksichtigt weit mehr als das Höher, Schneller und Weiter. Im ersten Kapitel finden Sie Anregungen, um diesen Gedanken zu erforschen.

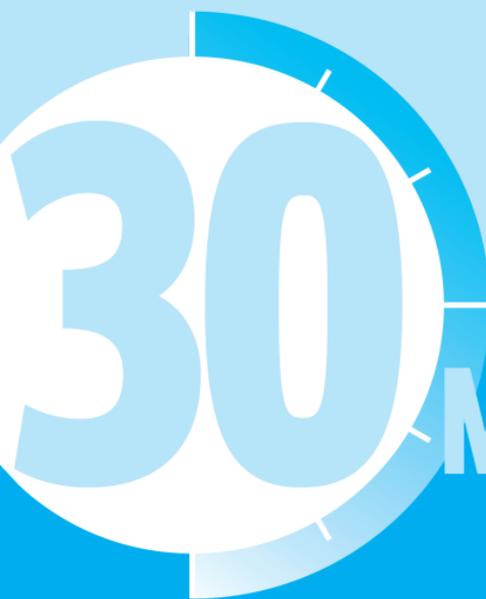
Zum Vatersein und Mannsein gibt es bereits haufenweise Ratgeber. Mir geht es jedoch darum, Ihnen die Essenz des Vaterseins aufzuzeigen. Inspiriert ist mein Ansatz vom dänischen Familienexperten Jesper Juul, der die Bedeutung von Gelassenheit und Authentizität in der Eltern-Kind-Beziehung hervorhebt.

Ich wünsche Ihnen gehaltreiche 30 Minuten der Lektüre und freue mich auf einen Dialog mit Ihnen. Sie finden meine Kontaktdaten unter [www.selflab.de](http://www.selflab.de).

Bevor es losgeht, möchte ich mich noch von Herzen bei meinen beiden Töchtern Elsa (10) und Emma (8) bedanken. Die beiden lehren mich jeden Tag und jede Stunde, die ich mit ihnen verbringe, dass Vatersein keine Wissenschaft, sondern pures, authentisches Leben ist – just do it!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Sascha Schmidt



# **30 MINUTEN**

**Wo ist der rote Faden in meiner  
Karriere?**

**Seite 10**

**Mache ich, was ich will?**

**Seite 18**

**Wie sieht meine Life-Balance aus?**

**Seite 22**

# 1. Erfolgreiche Karriere – was ist das?

Mein Haus, mein Auto, mein Boot – diese Werbung der Sparkasse kennt jeder. Sie drückt ein typisches Karriereverständnis aus: Äußerlichkeiten bestimmen und dokumentieren den beruflichen Erfolg. Zugleich wandelt sich das Karrierebewusstsein. Die Prioritäten verschieben sich in Richtung Life-Balance, wie zahlreiche Studien und Umfragen bei Berufsanfängern zeigen.

Sich Klarheit zu verschaffen über die persönliche Vorstellung von Karriere, über die aktuelle berufliche Situation sowie über die eigenen Wünsche, Träume und Bedürfnisse ist die Basis, um Vaterschaft und Erfolg im Job zu verbinden.

## 1.1 Fakten-Check: Bisherige berufliche Laufbahn

Wo stehe ich aktuell und wie bin ich hierhergekommen? Zwei einfache Fragen, auf die das Antworten häufig nicht leichtfällt. **Jede Karriere hat einen eigenen roten Faden**; wer diesen kennt, hat eine gute Startbasis für Anpassungen oder Veränderungen.

Hilfreicher Ansatzpunkt bei der Suche nach dem Faden ist ein Rückblick auf den beruflichen Werdegang unter folgenden Aspekten:

- Klassischer Lebenslauf („Was habe ich bisher alles gemacht?“)
- Emotionaler Lebenslauf („Wie habe ich mich gefühlt?“)
- Familiärer Lebenslauf („In welcher beruflichen Tradition stehe ich?“)

### ***Klassischer Lebenslauf***

Jede Bewerbungsmappe enthält einen Lebenslauf. Es werden die Stationen innerhalb der Ausbildung sowie im bisherigen beruflichen Tun aufgelistet. Spezielle Fähigkeiten, erfolgreiche Projekte und innerbetriebliche Karrieresprünge stehen hier schwarz auf weiß.

Wenn Sie schon seit fünf Jahren keine Bewerbung mehr vorbereitet haben, dann wird Ihnen gar nicht bewusst sein, was Sie in dieser Zeit an zusätzlichen Qualifikationen erworben haben. Es lohnt sich, diesen Lebenslauf für sich selbst einmal aufzuschreiben. Je detaillierter,

desto besser – lesen Sie diesen Lebenslauf danach durch und Sie werden unterschiedliche Fasern finden, die den roten Faden bilden. Dieser kann beispielsweise immer die gleiche Firma sein, immer die gleiche Tätigkeit in unterschiedlichen Firmen oder der Drang, alle zwei Jahre Arbeitgeber und Aufgabengebiet zu wechseln. Wichtig ist, dass Sie den Lebenslauf als Indiziensammlung für Ihren Karrierefaden nutzen; je ehrlicher Sie ihn schreiben, umso näher kommen Sie einer klaren Sicht.

### ***Emotionaler Lebenslauf***

Der emotionale Lebenslauf fehlt in der typischen Bewerbungsmappe. Da hat er auch nichts zu suchen! Für Sie jedoch ist er ein optimales Instrument, die Fakten Ihrer Karriere auf Sinnhaftigkeit, Lust und Freude zu überprüfen. Kurz: Wann ging und geht es Ihnen gut im Job? Was hat Ihnen Freude, was Bauchschmerzen bereitet? Was möchten Sie gerne wieder erleben und wo reicht Ihnen die einmalige Erfahrung?

Achten Sie bei der Reflexion darauf, dass Sie die berufliche nicht mit der privaten Ebene vermengen. Beispiel: Wer eine Trennung und einen Rosenkrieg erlebt hat, der wird sich schwertun, zu sagen, es wäre ihm in dieser Zeit gut gegangen. Hier gilt es einzuschätzen, inwiefern private Gefühle die Sicht auf den Job eintrüben.

### ***Familiärer Lebenslauf***

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – der Psychologe Dr. Bertold Ulsamer hat aus dieser Redensart den

Apfel-Faktor gemacht: „Was ich den Apfel-Faktor nenne, ist aber noch mehr als eine bloße genetische Prägung. Es gibt eine tiefe unbewusste Loyalität von Kindern zu ihrer Familie. Diese Loyalität nimmt Einfluss auf alle wichtigen Entscheidungen im Leben, ja bestimmt sogar viel von der Art der eigenen Lebensführung“ (Ulsamer, 2009, S. 20).

An den Wegkreuzungen der Karriere spielen solche Loyalitäten eine Rolle. Ich erlebe es immer wieder in Karriereberatungen, wie ein rückwärtiger Blick in die Familientradition zu Analogien in der Berufswahl und im Erfolg oder Misserfolg führt.

Wer von Kindesbeinen an gehört hat, dass Selbständigkeit Unsicherheit, Hunger und Not bedeutet, dem wird es schwerfallen, sich selbst als eigenständiger Unternehmer zu verwirklichen. Voraussetzung für das Gelingen ist, dass diese familiären Glaubenssätze bewusst werden. Nur was Ihnen bewusst ist, können Sie ablegen, verändern oder in positive Energie umwandeln.

## ***Leitfragen***

Es folgt eine Auflistung von Leitfragen zu Ihrem Lebenslauf, die Ihnen helfen, dem roten Faden in Ihrer Karriere auf die Spur zu kommen. Die Fragen betreffen jeweils Vergangenheit und Gegenwart.

### **1. Klassischer Lebenslauf:**

- Welche Ausbildung(en) habe ich absolviert?
- Was habe ich studiert?

- Welche Praktika habe ich gemacht, welche weiteren praktischen Erfahrungen habe ich gesammelt?
- Was waren meine beruflichen Stationen?
- Welche Aufgaben und Projekte habe ich bewältigt?
- Wo trage ich Verantwortung?

## 2. Emotionaler Lebenslauf:

- Was wollte ich als Kind werden? Was reizte mich an dem Berufswunsch?
- Was macht mir Spaß und Freude im Job?
- Was ärgert und stört mich im Job?
- Wie gesund war und bin ich?
- Wie wichtig ist mir Anerkennung und Wertschätzung? Wo bekomme ich diese?

## 3. Familiärer Lebenslauf:

- Welche Berufe haben/hatten meine Eltern?
- Welche Berufe hatten meine Großeltern?
- Welche Berufe hatten meine Urgroßeltern?
- Welche Berufe haben/hatten Onkel und Tanten?
- Welche Rolle spielten meine Eltern bei der Wahl von Ausbildung, Studium und Beruf?

*Je klarer die Sicht auf die sachlichen, emotionalen und familiären Einflüsse auf die Karriere ist, umso genauer gelingt eine berufliche Standortbestimmung im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit. Betrachten Sie deshalb die drei Bereiche, um den roten Faden Ihrer Karriere herauszuarbeiten.*



## 1.2 Status-Check: Gehalt, Titel und Co.

Ein Firmenwagen, ein hohes Gehalt mit Boni sowie der Titel Vice President sind die Attribute einer klassischen Bilderbuchkarriere. Sie stärken das Selbstbewusstsein. Ich bekomme eine Belohnung für das, was ich kann. Dadurch fühle ich mich in der Firma, in der Familie und unter Freunden und Bekannten wertvoll. Mein Dilemma beginnt erst, wenn eins von den Attributen wegfällt oder mir genommen wird. Das gibt einen Fleck auf der weißen Weste meiner Leistungen. Je nach Persönlichkeit führt das dazu, sich woanders einen Job zu suchen oder sich in Selbstmitleid bis hin zur Depression zu flüchten.

Bei diesem Thema ist es wichtig, zwischen Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu unterscheiden: **Im Gegensatz zum Selbstbewusstsein ist das Selbstwertgefühl nicht abhängig von Äußerlichkeiten.** Väter, die wissen, wer und was sie sind, die ihre eigenen inneren Werte kennen und leben, besitzen ein starkes Selbstwertgefühl. Diese Väter können einfach die Erfolge und Belohnungen ihrer Karriere genießen – bedingungslos. Väter mit einem schwachen Selbstwertgefühl sind dagegen abhängig von den Attributen des Erfolges.

Überprüfen Sie mit dem Status-Check, was Ihnen bisher in Ihrer Laufbahn wichtig war, und überlegen Sie, ob Sie daraus Rückschlüsse auf Ihr Selbstwertgefühl ziehen können.