

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 7 |
| 1. Intro | 11 |
| 2. Status quo: zwischen Tradition, Moderne und Zukunft | 16 |
| Zahlen, Daten, Fakten | 16 |
| Investitionen, die sich auszahlen | 23 |
| Die Rolle der Väter und Männer | 28 |
| 3. Gefangen zwischen Kinderwunsch und Karrieretraum | 29 |
| Mein Weg zur schönsten Doppelrolle der Welt | 29 |
| Warum denn entweder Mama oder Managerin? | 32 |
| Selbstreflexion und Achtsamkeit als Karrierebooster | 34 |
| Stimmen von Müttern und Vätern in Führung | 37 |
| 4. Familie und Karriere im Einklang im europäischen Vergleich | 48 |
| Zahlen, Daten, Fakten | 49 |
| Von optionalem Familialismus, implizitem Familialismus bis zum Subsidiaritätsprinzip | 51 |
| In Schweden ist das Mindset ein anderes | 56 |
| In Italien sind für ManagerMamas lange Arbeitszeiten gesetzt | 60 |
| 5. Das neue Leben als Eltern und seine Herausforderungen | 64 |
| »Von null auf hundert« oder »über Nacht ist alles neu« – die Rollenverteilung in der Familie | 64 |

| | |
|--|------------|
| Die entscheidenden ersten sieben Jahre von Kindern | 66 |
| Die Mental-Load-Falle – mach aus dem Schreckgespenst einen Partner auf Augenhöhe! | 68 |
| Die Kunst der ManagerMama – Herausforderungen meistern und überraschende Lösungen finden | 76 |
| 6. Grundlagen für ManagerMamas | 84 |
| ManagerMama – eine Definition | 84 |
| Leidenschaft und Inspiration | 88 |
| ■ Interview mit Dr. Maria Bergler, Executive Beraterin und Coachin, Mc-Kinsey-Alumnae und Autorin | 91 |
| Organisation, Freunde und Familie | 96 |
| ■ Interview mit Meike Limberg, Senior HR Director bei ResMed Germany | 103 |
| Reflexion und Klarheit | 108 |
| 7. Potenziale für ManagerMamas und Unternehmen | 112 |
| Entwicklung – die bereichernde Geheimwaffe | 113 |
| ■ Interview mit Dr. Julia Freudenberg, CEO der Hacker School | 127 |
| Natur – der natürlichste Energie- und Erfolgsbooster | 131 |
| ■ Interview mit Dr. med. Sibylla Krane, Inhaberin einer Privatpraxis für ganzheitliche Gesundheit | 138 |
| Vorteile für Unternehmen | 144 |
| Das sagen Unternehmer:innen und Personalverantwortliche | 151 |
| 8. Resümee: Grenzen auflösen und Chancen ergreifen | 160 |
| 9. Zukunftsthese | 163 |
| Danke | 166 |
| Quellen und Anmerkungen | 168 |
| Die Autorin | 176 |