



R A M O N A J A K O B

Management Mama

Wie Sie Familie
und Beruf erfolgreich
unter einen Hut
bekommen

Inhalt

Vorwort	9
1 Erfolg durch Kommunikation & Einfühlungsvermögen	11
1.1 Frauen sind die Kommunikatoren Nummer 1 ...	11
1.2 Was ist Kommunikation?	13
1.3 Vorstellungs- und Wiedereinstiegsgespräche ...	17
1.4 Kommunikationsfehler	19
1.5 Einfühlungsvermögen/Empathie	20
1.6 Zuhören	22
1.7 Top Tipps für das Kinderzimmer	28
1.8 Top Tipps für den Beruf	30
1.9 Top Tipps für alle Bereiche	32
2 Erfolg durch Takt & Stil	33
2.1 Frauen geben den Takt an	33
2.2 Kinder-Knigge	33
2.3 Wertevermittlung zu Hause	37
2.4 Knigge im Alltag	42
2.5 Wertevermittlung im Beruf	44
2.6 Top Tipps: Takt & Stil im Beruf	47

3	Erfolg durch Networking & Teamfähigkeit	52
3.1	Warum überhaupt Netzwerke schaffen	52
3.2	Gewinn- und Verlustrechnung	53
3.3	Kontakte für den Bereich „Kinderzimmer/Privatleben“	62
3.4	Kontakte für den Bereich „Büro/Job“	65
3.5	Win-Win-Situation – oder warum jeder etwas davon haben sollte	68
3.6	Top Tipps zur Kontaktpflege	71
4	Erfolg durch optimiertes Zeitmanagement & Selbstorganisation	74
4.1	Gedanken über die Zeit	74
4.2	Raus aus dem „mal wieder“-Land	77
4.3	Top Tipps: Das Zeitmanagement-Abc für Büro und Kinderzimmer	87
5	Erfolg durch Kreativität & Flexibilität	93
5.1	Was ist Kreativität	93
5.2	Blockaden überwinden, Kreativität fördern	99
5.3	Kreativitätstechniken für den privaten sowie den beruflichen Alltag	102
5.4	Kreativität zu Hause	105
5.5	Kreativität im Beruf	107
5.6	Top Tipps für Kreativität	111

6	Erfolg durch Risikobereitschaft & Entscheidungsfreude	112
6.1	Den „Entscheidungsmuskel“ trainieren	112
6.2	Übung macht den Meister	116
6.3	Der Schlüssel zum beruflichen Erfolg	122
6.4	Top Tipps für bessere Entscheidungen	127
7	Erfolg durch Verhandlungsgeschick	129
7.1	Wir führen täglich Verhandlungen	129
7.2	Wie Entrümpeln Ihr Verhandlungsgeschick stärken kann	130
7.3	So verhandeln Sie im Beruf.	135
7.4	Kompromisse	140
7.5	Top Tipps für einen sicheren Auftritt auf dem Verhandlungsparkett	143
8	Erfolg durch Krisenmanagement & Belastbarkeit	145
8.1	Es gibt solche Tage...	145
8.2	Love it, change it or leave it	146
8.3	Strategien für den kleinen Notfall	156
8.4	Trauer – mehr Gründe, als man denkt	158
8.5	Stärken Sie Ihre Belastbarkeit	161
8.6	Top Tipps für höhere Belastbarkeit	163

9	Erfolg durch Lernen, Lehren & Veränderungsbereitschaft	166
9.1	Für das Leben lernen wir – lebenslang	166
9.2	Lernen und Lehren	168
9.3	Fit für den Start	170
9.4	Schaffen Sie ein positives Lernumfeld	172
9.5	Wie motiviert man sich eigentlich?	174
9.6	Die passende Lernmethode	178
9.7	Was wirklich zählt	181
9.8	Top Tipps: Lernen – ein Kinderspiel für Jung und Alt	182
10	Erfolg durch Multitasking & Organisationstalent	185
10.1	Multitasking – Untergang oder Rettung?	186
10.2	Schritt für Schritt zum Organisationstalent	189
10.3	Organisation im Büro, Haushalt und Privatleben	190
10.4	Alle Jahre wieder und andere Feierlichkeiten	195
10.5	Top Tipps für Organisationstalente	203
	Register	204

1 Erfolg durch Kommunikation & Einfühlungsvermögen

*„Dass wir miteinander reden können,
macht uns zu Menschen.“*

————— *Karl Jaspers, 1883–1969, dt. Philosoph*

1.1 Frauen sind die Kommunikatoren Nummer 1!

Sie sind Sprachrohr der Familie, Wortführerin im Unternehmen, Vorsitzende unterschiedlichster Beiräte und Gremien, und eine große deutsche Boulevardzeitung würde sagen: „Wir sind Bundeskanzlerin.“ Dennoch gab das Magazin Focus im April 2007 bekannt, dass lediglich 15,4% der Führungspositionen in deutschen Unternehmen von Frauen besetzt sind. In führenden DAX-Unternehmen sind es noch deutlich weniger. Doch Manager aufgepasst, nicht ohne Grund sagt der Volksmund:

Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine Frau!

So ist es nicht verwunderlich, dass letztlich die Assistentin der Geschäftsleitung die Geschicke des Unternehmens steuert, indem sie ihrem Chef die Presstexte diktiert, Vertragsunterlagen aufsetzt und die aktuellen Zahlen in verständlicher Präsentation für die nächste Aktionärsversammlung aufbereitet. Wir sind nicht überrascht, dass der frischgebackene Vater

verzweifelt zur Mutter schaut, um sie zu fragen, warum das Kind seit Stunden schreit und wieso in 99 % der Fälle ausgerechnet sie das Richtige tut, um es zu beruhigen. Und wir sind stolz darauf, dass endlich eine Frau in Deutschland offiziell das Sagen hat und nicht nur als abendliches Amüsement dem Bundeskanzler zur Seite steht. Und Angela Merkel ist nicht die einzige Frau an der Spitze einer Regierung!

INFO Frauen an der Macht

- Angela Merkel – Bundeskanzlerin der Bundesrepublik Deutschland
- Begum Khaleda Zia – Premierministerin in Bangladesch
- Gloria Arroyo – Staatspräsidentin der Philippinen
- Maria do Carmo Silveria – Premierministerin und Finanzministerin der afrikanischen Zwergstaaten São Tomé und Príncipe, zwei kleine Inseln im Golf von Guinea
- Mary McAleese – Staatspräsidentin der Republik Irland
- Tarja Halonen – finnische Staatspräsidentin
- Helen Clark – Ministerpräsidentin von Neuseeland
- Luisa Dias Diogo – Premierministerin des afrikanischen Staates Mosambik

Umso wichtiger erscheint es, dass wir uns unserer kommunikativen Fähigkeiten bewusst werden und diese vor allen Dingen sowohl im Büro wie auch im Kinderzimmer sinnvoll und effizient einsetzen. So stellt sich vorab die Frage:

1.2 Was ist Kommunikation?

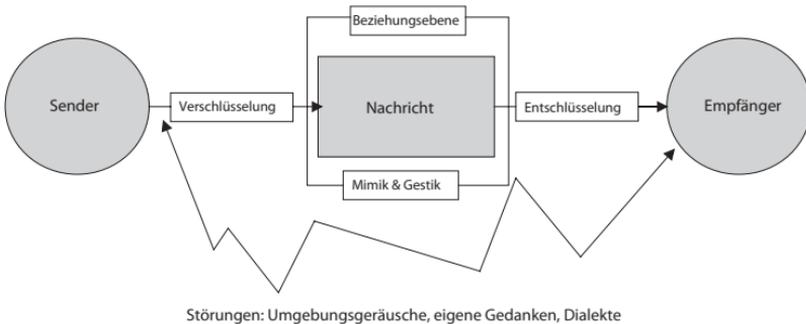
„Kommunikation“ stammt vom lateinischen „communicare“ und bedeutet so viel wie: teilen, mitteilen, teilnehmen lassen. Wikipedia definiert Kommunikation auf der menschlichen Alltagsebene als ein gemeinschaftliches Handeln, in dem Gedanken, Ideen, Wissen, Erkenntnisse, Erlebnisse (mit-)geteilt werden und auch neu entstehen. Kommunikation in diesem Sinne basiert auf der Verwendung von Zeichen in Sprache, Gestik, Mimik, Schrift, Bild oder Musik.

Zur Verdeutlichung dieser Definition dient ein einfaches Kommunikationsmodell, welches auf dem Sender-Empfänger-Prinzip basiert. Hier wird das Zusammenspiel von allen Elementen besonders gut klar.

Kommunikationsmodell

Der Sender verschlüsselt seine Nachricht, indem er sie in Worte verpackt und ausspricht. Der Empfänger hört diese Worte und muss sie nun decodieren. Aufgrund von Gestik, Mimik, der Beziehungsebene untereinander sowie dem Appell, den der Sender mit der Nachricht bewirken möchte, entscheidet nun der Empfänger darüber, wie die Nachricht bei ihm ankommt. Der sachliche Inhalt erhält dadurch automatisch zusätzliche Bedeutungen, die entweder richtig oder falsch verstanden werden können. Daher ist es wichtig, die vier Seiten einer Nachricht zu (er-)kennen.

Senden und empfangen: Kommunikation in einer grafischen Darstellung



INFO Eine Nachricht hat vier Aspekte

1. Sachinhalt: Übermittlung der objektiven Information
2. Selbstkundgabe: Der Sender gibt auch immer etwas über sich selbst preis.
3. Beziehungsseite: Hier wird deutlich, wie Sender und Empfänger zueinander stehen. Was halten sie voneinander?
4. Appell: Beeinflusst den Empfänger und soll etwas bewirken.

Wie abhängig diese vier Aspekte voneinander sind, erleben wir selbst tagtäglich. Hier ein Beispiel:

Die Frau betrachtet die Wände und grübelt ein wenig. Dann sagt sie zu ihrem Mann: „Die Wände könnten wir auch mal wieder streichen.“ Er antwortet patzig: „Ich bin nicht dein Arbeitstier, hol dir doch einen Maler.“

Was ist hier passiert?!

Sehen wir uns die verschiedenen Ebenen kurz an.

Ansicht der Frau:

1. Sachinhalt: Die Wände könnten wir auch mal wieder streichen.
2. Selbstkundgabe: Mir gefallen die Wände nicht mehr.
3. Beziehungsseite: Du kannst das, bist meine starke Hälfte und hilfst mir bestimmt.
4. Appell: Lass sie uns bald gemeinsam streichen.

Ansicht des Mannes:

1. Sachinhalt: Die Wände könnten wir auch mal wieder streichen.
2. Selbstkundgabe: Sie greift mich an und hält mich für faul.
3. Beziehungsaspekt: Sie will, dass ich es mal wieder tue, und hält sich fein raus.
4. Appell: Ich bin nicht dein Arbeitstier, hol dir doch einen Maler.

Ähnliche Missverständnisse sind zu beobachten, wenn sie ihm das neue Kleid präsentiert und er kaum die Chance hat, ihr das richtige Kompliment zu machen. „Dieses Kleid macht dich aber sehr schlank“, lobt er. „Aha, du hältst mich sonst also für fett“, antwortet sie. Oder nehmen wir seinen Stolz auf das frisch polierte Auto, das sie nicht ausreichend bewundert. Oder die einfache Frage „Wie war’s in der Schule?“ an den Jugendlichen, der sofort davon ausgeht, dass die Eltern erwarten, er habe etwas angestellt. Die Liste der Beispiele ist lang und lässt sich beliebig ins Arbeitsleben übertragen. Die geradlinige

Register

- Allensbach-Studie 34
 Alumni-Vereinigungen 66
 Anerkennung 176
 Anrede 50
 Appell in e. Nachricht 14 f.
 Argumente suchen 138 f.
 Aufgaben vermitteln 42
 Aufräumen (Kinderzimmer) 105
 Aufstiegschancen 52
 Auftreten, Tipps 143 f.
- Babysitter-Verbände 64
 Ballast 189
 Bedürfnispyramide (Maslow) 174
 Bedürfnisse 175 ff.
 Behalten (d. Gelernten) 180
 Belastbarkeit stärken 161 f.
 Belastbarkeit, Erfolg durch 145–165
 Belastbarkeit, Tipps 163 ff.
 Belohnen statt strafen 40
 Berufsverbände 66
 Bewerbung 108
 Beziehungsseite e. Nachricht 14 f.
 Blaue Stunde 66 f.
 Blockaden bekämpfen 60 ff.
 Blockaden überwinden 99–102
 Brainstorming 103 f.
 Büro, Organisation 191 f.
- Coaching 178
 Csikszentmihalyi, Mihaly 187
- Ehrlichkeit 131
 Eindruck, erster 32
- Einfühlungsvermögen 20 ff.
 Einstein, Albert 197
 Eisenhower-Prinzip 87
 Elternbeirat 64
 Elternzeit, Ende d. 17
 Empathie 20 ff.
 Empfänger–Sender 13 ff.
 Entrümpeln 130–135
 Entscheidungen, Tipps 127 f.
 Entscheidungsfreude, Erfolg durch 112–128
 „Entscheidungsmuskel“ 112–116
 Erfolg, Zeichen für 80
- Feierlichkeiten, Organisation 195–202
 Fernseher 83
 Flexibilität, Erfolg durch 93–111
 Flow 187 f.
 Frauen an der Macht 12
 Führungspositionen, Frauen in 11
- Geburtsvorbereitungskurse 62
 Gehaltserhöhung 138
 Gehaltsgespräch 136 f.
 Geld, sprechen über 132
 Geschäftsessen 46
 Gewinn- und Verlustrechnung 53–62
 Glauben (an sich selbst) 131
 Glaubenssätze bekämpfen 60 ff.
- Haushalt, Organisation 192 f.
 Highlight-Katastrophen-Spiel 106 f.
 Hobby 67
- Ideen-Journal 109 f.
 Inhalt d. Gesprochenen 26 ff., 30
 Internet-Netzwerke 63 f., 67
- Jour fixe 53, 66 f.
 Jugendliche, Wertevermittlung 37
- Kaffeeklatsch 66 f.
 Kinder, Wertevermittlung 35 f.
 Knigge, Adolf Freiherr von („Über den Umgang mit Menschen“) 44 f., 51
 Knigge f. Kinder 33 f.
 Knigge im Alltag 42 ff.
 Knigge, Business- 46–51
 Kommunikation 11–32
 – Definition 13
 – Tipps 28 f., 30 f., 32
 Kommunikationsfehler vermeiden 19 f.
 Kommunikationsmodell 13
 Kompromisse 140–144
 Kontakte f. Büro/Job 65–68
 Kontakte f. Kinderzimmer/Privatleben 62–65
 Kontaktpflege, Tipps 71 ff.
 Körpersprache, Bedeutung 26 ff., 31 f.
 Krabbelgruppen 63
 Kreativität
 – Definition 93 f.

- fördern 99–102
- im Beruf 107–111
- zu Hause 105 ff.
- Erfolg durch 93–111
- Tipps 111
- Kreativitätsformel 96–99
- Kreativitätstechniken 102 ff.
- Krise 149–156
- Krisenmanagement, Erfolg durch 145–165
- Kulturelle Veranstaltungen 68
- Lebenslanges Lernen 166 ff.
- Lehren, Erfolg durch 166–184
- Lernen und Lehren 168 f.
- Lernen, Erfolg durch 166–184
- Lernen, Tipps 182 ff.
- Lernmethode 178–181
- Lernumfeld 172 ff.
- Lob 32, 39
- „Love it, change it or leave it“ 146 ff.
- „mal-wieder“-Land 77 ff.
- Maslow'sche Bedürfnispyramide 174
- Medien nutzen 41 f.
- Mehrabian-Studie 25
- Mind-Mapping 89
- Missverständnisse vermeiden 15 f.
- Missverständnisse zwischen Frauen u. Männern 18
- Motivationshilfen 177
- Motivieren, sich selbst 174–177
- Multitasking, Erfolg durch 185–203
- Nachricht, Aspekte 13 ff.
- Nein sagen können 133
- Networking 52–73
- Netzwerk(e)
 - anzapfen 199
 - eigenes 65
 - schaffen 52–58
- Notfall, kleiner 156 ff.
- Organisation von Büro, Haushalt, Privatleben 190–195
- Organisation, Tipps 203
- Organisationstalent, Erfolg durch 185–203
- Pareto-Prinzip 81 f.
- Privatleben, Organisation 194 f.
- Pro- und contra-Listen 116
- Restaurant, Fettnäpfchen im 43
- Riskobereitschaft 114 ff.
 - trainieren 116–122
 - Erfolg durch 112–128
- Sachinhalt e. Nachricht 14 f.
- „Salami-Taktik“ 120
- Schlüssel zum berufl. Erfolg 122–127
- Schlüsselqualifikationen 21
- Schnelle Runde 83–85
- Schwangerschaftsgymnastik 62
- Selbstkundgabe e. Senders 14 f.
- Selbstorganisation 74–92
- Selbstverwirklichung 176 f.
- Seminare 65
- Sender-Empfänger 13 ff.
- Soft Skills 21
- Spiel- u. Krabbelgruppen 63
- Stil, Erfolg durch 33–51
- Stimme, Bedeutung 26 ff., 31
- Takt, Erfolg durch 33–51
- Teams 58 f.
- Trauer 158–161
- „Übung macht den Meister“ 116–119
- Veränderungsbereitschaft, Erfolg durch 166–184
- Verhandeln im Beruf 135–140
- Verhandlungsgeschick, Erfolg durch 129–144
- Verhandlungskompetenz 139 f.
- Visitenkarten tauschen 50
- Visualisierung 104
- Vorbild sein 38, 44, 181 f.
- Vorstellen, Reihenfolge 49
- Vorstellungsgespräch 17 f., 108 f., 135 f.
- Vorträge 65
- Weihnachten 106
- Werte selbst leben 38
- Werte (vermittlung) 34–51
- Wertschätzung 176
- Wiedereinstellungsgespräche 17 f.
- Win-Win-Mythos 141 ff.
- Win-Win-Situation 68–71
- Zeit 74–77
- Zeitdiebe 92
- Zeitmanagement 74–92
 - Tipps 87–92
- Zuhören 22–28