



# Du hängst ja nur rum

Von Vorurteilen in der Elternzeit und dem Erwerb von Coaching Fähigkeiten

Adriane Niepel  
25.9.2021

# Executive Summary

Ist eine Elternzeit eine wertvolle Zeit um Fähigkeiten als Coach aufzubauen? Diese Frage wird anhand des Beispiels von Laura und Lukas genauer betrachtet. Sie stehen dabei als Sinnbild für eine Beziehung zweier Menschen, egal welchen Geschlechtes. Zunächst wird aufgezeigt, was es bedeutet in Elternzeit zu sein. Dieses Beispiel vereinigt diverse eigenen Erfahrungen und derer aus Gesprächen mit Eltern in Elternzeit. Wie natürlich führt die Elternzeit Laura dann aus ihrer Komfortzone heraus und zur Selbstreflexion. Ebenso erhält sie eine vollkommen neue Einschätzung, was ihr wichtig ist und worauf sie in Zukunft wert legt. Die genaue Betrachtung welche Fähigkeiten in der Elternzeit erworben und ausgebaut werden und welche davon gut als Coach geeignet sind, führt schließlich zu der Vermutung, dass die Elternzeit durchaus eine wertvolle Basisausbildung für einen Coach sein kann. Dies wird gegenübergestellt und genauer betrachtet. Das Fazit zeigt durchaus, dass diese Zeit unterschätzt wird und ein anderes Marketing in der Zukunft bedarf. Es sollte einen Arbeitnehmer aufwerten, wenn er in Elternzeit war und nicht etwa als verlorene „Auszeit“ gerechnet werden. So viel Weiterentwicklung würde sich mancher Arbeitgeber von seinen Mitarbeitern wünschen und so viele Soft Skill Fortbildungen würde er wahrscheinlich nicht zahlen. Hier aber wissen es die meisten nicht zu schätzen. Als Ausblick wäre es spannend diese Einblicke statistisch zu belegen und speziell Coaches anzuschauen, ob sie in der Elternzeit an diesen Fähigkeiten gewachsen sind und so auch zu dem Beruf als Coach gefunden haben.

## Inhaltsverzeichnis

Ein Einblick in eine exemplarische Elternzeit .....	3
Fähigkeiten und Haltung in der Elternzeit.....	4
Selbstreflexion und Perspektive .....	6
Coaching Fähigkeiten und Haltung.....	7
Vergleich Elternzeit und Coaching Fähigkeiten .....	10
Fazit und Ausblick.....	11
Quellen .....	12

## Ein Einblick in eine exemplarische Elternzeit

Bevor wir tiefer in das Thema einsteigen, ist es wichtig zu verstehen, was Elternzeit eigentlich bedeutet und wie das Ganze exemplarisch ablaufen kann. Dabei gibt es diverse Varianten, die verschiedene Situationen mehr oder weniger ausgeprägt beinhalten. Dieses Beispiel fasst viele solcher Situationen zusammen und ist exemplarisch zu verstehen. Ich nehme euch mit auf eine Reise, die ihr vielleicht selber erlebt habt, oder falls nicht, euch sicherlich neue Einblicke gewährt.

In unserem Beispiel verdient der Mann (Lukas) wesentlich mehr als die Frau (Laura) und beide entscheiden gemeinsam, dass die Laura zunächst zwei Jahre mit dem Baby zuhause bleibt und danach wieder arbeiten gehen wird, wenn das Kind in den Kindergarten geht. Zunächst klingt es für Laura nach einer Auszeit auf Zeit und Lukas geht weiter voll arbeiten. Am Morgen fährt er zur Arbeit und am Abend ist er wieder zuhause. Er arbeitet auch teilweise von zuhause und sitzt dann im gemeinsamen Büro. Wie für die meisten Haushalte ist es üblich, dass Laura, da sie „eh“ zuhause ist die Hausarbeit und den Garten übernimmt, neben dem Baby. Somit kann Lukas nach seinen acht Stunden Arbeit entspannen. Wenn er zum Beispiel einen Arzttermin für sich machen möchte, klärt er das wie zuvor auch schon mit seinem Terminkalender von der Arbeit. Nach Feierabend isst er mit seiner Familie und dann bringt er je nach Tag und abendlichen Veranstaltungen das Kind ins Bett. Die finanzielle Verantwortung für die Familie liegt nun alleine bei ihm.

Für Laura bedeutet die Familiengründung eine vollkommen neue Ausrichtung, die viele Änderungen mit sich bringt. Die Elternzeit bedeutet nicht nur mit dem Kind auf dem Boden sitzen und spielen. Das Kind braucht Kleidung, die besorgt werden muss, Windeln die gerne bis 10 Mal am Tag gewechselt werden müssen. Essen, das über Stillen, Flasche, Brei, Nahrung gekocht, gelöffelt, gematscht und aufgeräumt werden will. Spielsachen müssen besorgt und immer wieder gereinigt werden. Schnuller sollen abgekocht und die Babys mit Haferflocken gebadet und mit Öl massiert werden. Da Babys auf dem Boden krabbeln und alles in den Mund nehmen und sich hochziehen, muss es sauber sein und sicher. Dazu kommt die Aufmerksamkeit, die jederzeit erwartet wird und das in einer 24/7 Bereitschaft. Der Schlaf wird häufig jahrelang unterbrochen. Nicht zu unterschätzen ist auch die Verantwortung für ein anderes Menschenleben und bei Verletzungen und Krankheit zu entscheiden was der richtige Schritt ist. Natürlich sind beide Elternteile verantwortlich, aber wenn Laura fast ausschließlich alleine mit dem Kind unterwegs ist, ist auch diese Situation schnell eine innere Herausforderung oder Stress. Das Kind möchte außerdem noch gefördert werden, im richtigen Alter mit dem richtigen Spielzeug, Büchern, sprechen lernen und Fahrrad fahren. Das Unkraut im Garten reißt Laura aus und neben ihr das Kind die Blumen. Bei allem muss Laura die Ruhe bewahren und geduldig sein, keine Arzttermine des Kindes vergessen und alles organisieren, damit Kerzen auf der Geburtstagstorte stehen und die richtigen Geschenke zwischen allen Verwandten verteilt werden. Und neben all dem kommt die Oma von nebenan und beschwert sich über die Lautstärke des Kindes, obwohl Laura sich gerade über das herzliche Lachen freut, das endlich nach der endenden Trotzphase wieder laut zu hören ist.

Dies ist nur ein kleiner Einblick dessen, was auch dazu gehört, wenn man sich entscheidet Eltern zu werden.

Aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass es oft unterschätzt wird, was die Frau hier in dieser Zeit leistet.

Und auch nach Wiedereinstieg in das Berufsleben muss Laura sehr flexibel sein und kann nur in Teilzeit zurückkehren oder braucht ein Umfeld, dass die Kinderbetreuung für ein paar Stunden am Tag übernimmt, zum Beispiel die eigenen Eltern oder Schwiegereltern nebenan. Mit einem Kindergartenplatz ist es rein rechnerisch selbst mit der höchsten Stundenbetreuung (45 Std) meist nicht möglich Vollzeit zu arbeiten. Durch wenigstens eine Mittagspause und Fahrtzeiten sind maximal etwa 30-35 Stunden möglich. Sofern das Paar keinen Wert darauf legt sich oder den Kindern zu begegnen, können die beiden natürlich Schichtdienst machen, womit beiden eine Vollzeitstelle möglich wäre. Da Laura nun weniger Stunden arbeiten kann, bekommt sie auch nicht mehr die Stelle und Verantwortung, die sie vorher hatte und natürlich nicht mehr dasselbe Gehalt. Außerdem wird es schwer diese Jahre an Gehaltserhöhung wieder aufzuholen. Denn diese Zeit wird als Berufserfahrung nicht angerechnet. Wieso eigentlich, wo Laura doch so viel geleistet hat? Schauen wir uns das näher an. Was hat Laura eigentlich gelernt und ist dies berufsrelevante Erfahrung und könnten dies Eigenschaften sein, die ein Coach braucht.

## Fähigkeiten und Haltung in der Elternzeit

Im Folgenden findet sich eine Aufstellung über die Fähigkeiten, die Laura erworben hat. (Diese Aufstellung ergab sich aus Umfragen unter Eltern, die Elternzeit genommen haben. Sie sollten per Freitext die drei bis fünf wichtigsten Fähigkeiten nennen, die sie erlernt oder ausgebaut haben. Umfrage von 12 Personen, sowohl männlich als auch weiblich, die je mindestens mehrere Monate Elternzeit hatten.)

<b>Fähigkeit</b>	<b>Anzahl Nennungen</b>
Haltung, neugierig, wertschätzend, Humor	2
Effektives Organisieren + Multitasking	12
Flexibilität	4
Kooperation + Konfliktmanagement	2
Geduld + Gelassenheit nicht perfekt sein zu müssen	7
Erklären	1
Zuhören + Aufmerksamkeit + Nachsicht	5
Kreativität	2
Ambiguitätstoleranz	1
Verständnis für andere Rollen (eigene Eltern, Kind, Perspektivwechsel)	4
Bedingungsloses Handeln	2
Durchsetzungsfähigkeit	2
Selbstreflexion	1
Mit wenig Schlaf auskommen	1

Haltung – Laura erlebt die kindliche Welt nun aus der Vogelperspektive noch einmal auf eine ganz andere Art und Weise. Sie muss neugierig sein und wertschätzend, Fortschritt loben und ermutigen, bei Fehlern helfen und erklären, einen sicheren Raum geben und gleichzeitig Freiraum lassen. Bei allem darf sie auch mal wieder Kind sein und ihr Humor prägt sich noch einmal viel freier aus.

Effektives Organisieren – Alle Tätigkeiten die anfallen müssen gut organisiert sein, damit die Wäsche zum richtigen Zeitpunkt die Matschhose wieder frei gibt und kein Arzttermin vergessen wird. In den ersten 5 Jahren gibt es 10 Kinderuntersuchungen plus zusätzlich diverse Termine bzgl. Impfungen und Verletzungen und Krankheiten. (siehe Kinderärzte-im-Netz)

Flexibilität – egal welche Unternehmung Laura mit dem Kind machen wollte, sie musste einen Risikocheck (wie lange weg? Verpflegung notwendig? Laune? Schnuller? Kuscheltier? Weg für Kinderwagen tauglich? Trage? ...) machen, sich vorbereiten (auf viele Eventualitäten vorbereitet sein und sonst improvisieren), scheitern und weitermachen

Konflikte und eigene Meinung – egal ob gut gemeinte Ratschläge oder Beschwerden von der Oma nebenan, Laura muss damit der Situation entsprechend umgehen können, dazu gehört wertschätzend mit den Meinungen anderer umzugehen und den Kindern ein Vorbild in dem Umgang sein, ebenso auch nein-sagen können

Geduld + Gelassenheit – Laura braucht viel Geduld bei jedem neuen Entwicklungsschritt des Kindes. Jeder dieser Schritte ist wichtig, um zum Beispiel zu lernen die ersten selbstständigen Entscheidungen zu treffen. Dazu gehört ganz banal welche Kleidung das Kind anzieht. Schon mit 2 Jahren entscheiden viele Kinder das selber und machen ein großes Geschrei, wenn man ihren Wunsch übergeht und ihnen signalisiert, dass sie nicht ernst genommen werden.

Erklären – Laura muss ihrem Kind jede Menge beibringen und darauf achten ihr Tempo dem Kind anzupassen und gut auf es einzugehen, damit das Lernen erfolgreich ist und auch noch Spaß macht

Zuhören, Aufmerksamkeit und Nachsicht – Egal was Laura macht, sie muss immer ihrem Kind zuhören und ihm ständig Aufmerksamkeit schenken. Zu oft auf das Handy geschaut? Kinder sind ehrlich und Laura bekommt das mit einem „Mama, leg doch mal das Handy weg und hör mir zu!“ gespiegelt. Hier spielt auch hinein, dass sie gelernt hat nachsichtiger mit sich und ihren Kindern zu sein, das geht in beide Richtungen.

Kreativität – Laura hat nicht immer genau das Spielzeug und genau die Bastelsachen zur Verfügung, die wir uns wünschen wollen, wenn wir geradlinig an eine Aufgabe gehen würden. Aber sie hat gelernt aus viel Nichts etwas Großartiges zu schaffen. So werden Decken zu Höhlen, Hausschuhe zu Spuren, eine Toilettenrolle zu einer Konfettikanone und der selbstgenähte Drache zu Herausforderung. Und auf geht es zur nächsten Schnitzeljagd, dem nächsten Großevent (Kindergeburtstag) oder der nächsten Bastelstunde.

Ambiguitätstoleranz – Laura hat oft das Gefühl in widersprüchliche Handlungen verwickelt zu werden. Sei es von der Familie oder anderen Eltern, sie hat hier jedoch keine andere Wahl, als sich selbst zu reflektieren und zu lernen damit umzugehen, da sie sich nicht immer aus diesen Situationen heraushalten kann.

Verständnis für andere Rollen (eigene Eltern, Kind, Perspektivwechsel) – Durch den ständigen Perspektivwechsel und das wachsende Verständnis für die eigenen Eltern und das hineinfühlen in das eigene Kind, fällt es Laura immer leichter Perspektivwechsel anzuregen und Empathie aufzubauen.

Bedingungsloses Handeln – Das Wohl des Kindes steht an erster Stelle und Laura gibt viel dafür. Sei es im Kindergarten Elternrat, im Sportverein die Waffeln backen oder sonstige Tätigkeiten. Das einfache Geben, ohne umzurechnen, was sie zurückbekommen müsste ist eine tolle Fähigkeit sich in Dankbarkeit zu üben und den Dingen einen neuen Wert zu geben, der unabhängig vom finanziellen Wert ist.

Durchsetzungsfähigkeit – Laura war am Anfang noch unsicher, doch das zunehmende Wissen, dass sie mit Ehrlichkeit und Konsequenz nicht nur sich einen Gefallen tut, sondern auch dem Kind die Grenzen aufzeigt, die es braucht um sich in einem sicheren Rahmen zu bewegen, bringt ihr die nötige Sicherheit, um auch ihre Durchsetzungsfähigkeit positiv zu sehen und zu üben.

Selbstreflexion – Mit wem verbringt Laura die meiste Zeit? Na klar, mit sich und dem Kind. Wenn sie gerade nicht über das Kind und den Haushalt nachdenkt, kommen ihr Gedanken, was ihr wirklich wichtig im Leben ist und womit sie die wenige Zeit füllen möchte, die sie in der Woche alleine verbringen kann.

Mit wenig Schlaf auskommen – Bis Frauen nach dem Stillen wieder einen normalen Schlafrhythmus haben, soll es etwa 6 Jahre dauern, liest Laura immer wieder in Elternzeitschriften. Und beim nächsten Kind wird der Zeiger wieder auf null gestellt. (siehe Sueddeutsche) Viel Zeit zum Üben, denn Lukas muss ja Vollzeit arbeiten und daher braucht er seinen Schlaf dringender.

Dies sind einige Beispiele, die ganz typisch für eine Situation wie die von Laura sind. Das alles hat sie also zwei Jahre intensiv trainiert. Ab 10 000 Stunden Training ist man im beruflichen Kontext ein Experte laut Ericsson. Die Zeit kann durch Talent verkürzt werden und zeigt nur einen groben Richtwert. (siehe aubreydaniels)

## Selbstreflexion und Perspektive

In vielen dieser Fähigkeiten steckt viel Selbstreflexion. Angefangen hat alles bei den vielen Tests über dies und das in den Elternzeitschriften. Beim Stillen und Putzen kann man sich vor allem eines machen – Gedanken. So fand Laura viele Methoden im Internet zum Beispiel jeden Abend drei Dinge aufzuschreiben, für die sie Dankbar war oder einen „Mood Tracker“ zu betreiben, um zu schauen, was sie wirklich glücklich macht. Nachdem ihr das ein oder andere geholfen hatte, erzählte sie anderen davon und überlegt nun, was sie für eine Perspektive nach der Elternzeit haben würde. Zurück in den alten Job mit weniger Stunden? Aber ist das wirklich was sie erfüllen würde? Sie hat sowieso nicht viel Zeit, dann sollte es doch wenigstens etwas Sinnvolles für sich und die Menschen um sie herum sein.

Diese Gedanken sind typisch nach einer Auszeit und treffen auch gerade in der Elternzeit zu. Hier findet der Umgang fast zu hundert Prozent mit Kindern statt und ein Austausch auf Augenhöhe zu anderen Erwachsenen fehlt. Durch die viele Zeit der Selbstreflexion bringt die Auszeit nun die Veränderungen, die das Umfeld und das Außen betrafen auch noch einmal gezielt nach innen und zu sich selbst. Nach Maslow (siehe wikipedia) ist dies die oberste Stufe der Pyramide, die Selbstverwirklichung. Es soll einen Sinn im Tun geben und dieser sieht für alle etwas anders aus und jeder muss ihn selber für sich finden.

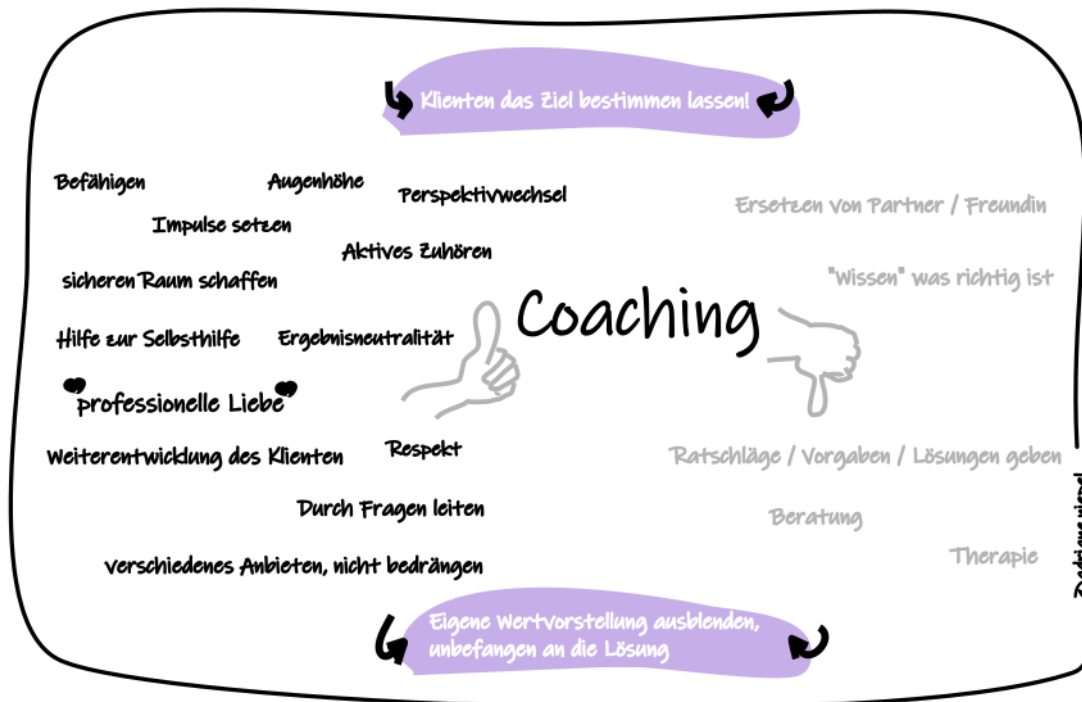
Nachdem sich Laura also in der Elternzeit als Mutter komplett neu erfunden hat, steht ihr dies erneut bevor, wenn sie sich entscheidet nicht in den alten Job zurück zu kehren. Etwas Sinnvolles soll es sein, doch was könnte sie tun? Welche Fähigkeiten sollte sie einsetzen? Wenn sie ihre neu errungenen und zwei Jahre geübten Fähigkeiten in einem Bewerbungsgespräch erzählen würde, wäre es wahrscheinlich, dass sie dafür belächelt würde. Aber wieso eigentlich? Sie hatte in den zwei Jahren definitiv mehr Erfahrungen gesammelt und Komfortzonen verlassen als sie vermutet hätte. Laura überlegt sich genau was sie für neue Fähigkeiten erworben hat, die sie in Zukunft nutzen möchte und kommt auf die Idee als Coach andere Menschen zu unterstützen. Doch würde sie das wirklich können? Keine Erfahrung in dem Bereich, keine Ausbildung als Therapeut oder ähnliches.

In der Elternzeit werden in so kurzer Zeit so viele Fähigkeiten erlernt und ausgebaut, wie wir es sonst nicht anstreben würden. Es wird immer betont, dass man zum Lernen aus der Komfortzone, aber nicht in die Panikzone treten sollte. (siehe karrierebiebel) In der Elternzeit macht man beides sehr häufig und muss daraus lernen. In einem Tempo, dass viele überfordert und es unmöglich ist sich vorher darauf vorzubereiten. Zudem ist die Mutter kurz nach der Geburt auch nicht in körperlich bester Verfassung – trotzdem muss sie als Mutter funktionieren.

## Coaching Fähigkeiten und Haltung

Was macht einen guten Coach aus und welche Fähigkeiten schreiben wir ihm zu? Im Internet gibt es viele Quellen, die sich jedoch sehr ähneln. Ich beziehe mich hier auf den Inhalt der Ausbildung bei InKonstellation, in der wir besprochen haben was Coaching bedeutet.





Zunächst muss der Coach einen sicheren Raum für den Klienten schaffen, damit er sich öffnen kann. Dazu ist eine Begegnung auf Augenhöhe wichtig, sowie jederzeit auf der Seite des Klienten zu stehen. Dieser ist erschienen, um Unterstützung, Respekt und Wertschätzung zu erhalten. Mit Hilfe von Aktivem Zuhören, Fragen und Interventionsmethoden, werden Impulse gesetzt und der Klient entwickelt sich weiter. Dabei müssen die eigenen Wertvorstellungen des Coaches ausgeblendet werden. Der Coach ist nicht für das Ergebnis verantwortlich, sondern der Klient, da er der Experte für sein Leben ist. Der Coach ist also kein Berater, der weiß was richtig ist. Er gibt keine Ratschläge, es sei denn der Klient möchte sie explizit hören, dies muss unbedingt durch ein Angebot vorgeschlagen werden. Ebenso ist der Coach kein Therapeut, es gibt also Themen, die sollen explizit abgelehnt werden, wie zum Beispiel Traumata. Im Gegensatz dazu ist der Coach ebenso kein Partner oder Freund des Klienten und sollte sich nicht mit dem in eine Grube setzen und mitleiden, selbst, wenn er die Situation sehr gut selber nachempfinden kann. Denn damit wäre niemandem geholfen. Stattdessen soll der Coach sich lösungsorientiert verhalten und dem Klienten helfen die Systeme und seine Situation zu verstehen und so die Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen.

Die sich daraus ergebende Liste an Fähigkeiten für den oben definierten Coach, könnte also wie folgt benannt werden (natürlich können weitere Eigenschaften hinzugefügt werden, wir betrachten hier exemplarisch die Folgenden):

**Aufmerksam zuhören**

**Begegnung auf Augenhöhe**

**Auf der Seite des Klienten stehen**

**Respekt und Wertschätzung geben**

**Fragetechniken und Methoden kennen**

**Flexibilität und Improvisieren, je nach Anliegen**

**Eigene Werte und Meinungen und die des Klienten nicht vermischen, der Klient ist Experte für sein Leben**

**Verständnis nicht für das Ergebnis verantwortlich zu sein**

**Themen ablehnen können und eventuell müssen**

**Unterschied zwischen Berater, Coach und Therapeut kennen**

**Abstand zum Thema halten können**

**Lösungsorientiert denken und führen können**

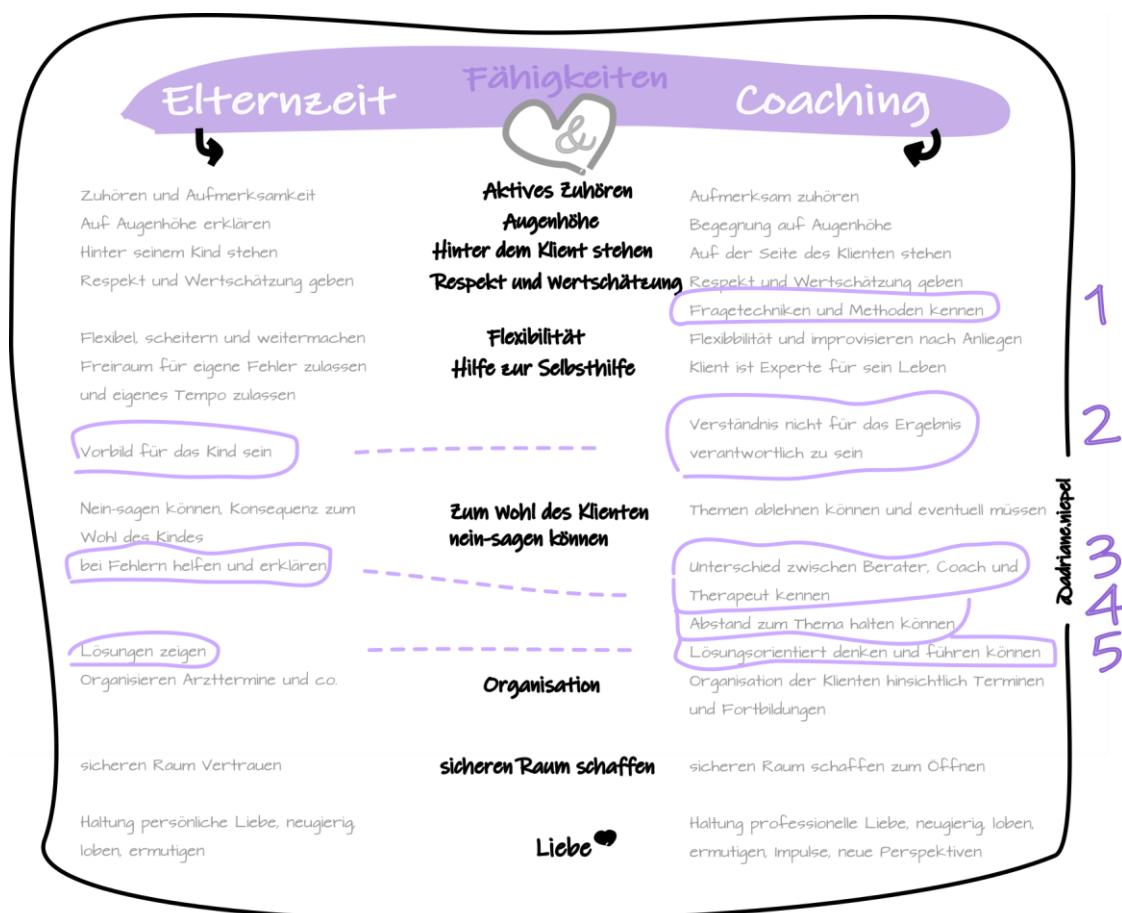
**Organisation der Klienten hinsichtlich Terminen und Fortbildungen**

**Sicheren Raum schaffen, damit der Klient sich öffnet**

**Haltung einer professionellen Liebe, neugierig, loben, ermutigen und Impulse geben, neue Perspektiven aufzeigen**

## Vergleich Elternzeit und Coaching Fähigkeiten

Vergleicht man die Fähigkeiten, die in der Elternzeit vertieft oder erlernt wurden, mit den Fähigkeiten, die ein Coach benötigt (nach der systemischen Coaching Ausbildung bei InKonstellation), ergibt sich folgendes Bild:



Die linke Seite zeigt die Eigenschaften in der Elternzeit, die Rechte die des Coachs. In der Mitte finden sich die Gemeinsamkeiten. Spannend sind insbesondere die fünf Unterschiede:

1. Der Coach muss zusätzlich natürlich Qualifikationen zu Fragetechniken und Methoden kennen.
2. Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder und Kinder lernen viel durch ihr Nachahmen. Im Coaching dagegen muss klar sein, dass die Ergebnisverantwortung beim Klient liegt und der Weg des Coaches nicht unbedingt für den Klienten passen muss.
3. Eltern helfen bei Fehlern und erklären, sie müssen Berater, Coach, Therapeut in einem sein. Der Coach dagegen nimmt explizit nur die eine Rolle ein und darf alles andere nur als Angebot an den Klienten richten.

4. Abstand zum Thema halten können ist für ein Elternteil nicht möglich, weil sie nah an ihrem Kind dran sind. Einen solchen Klienten sollte der Coach aus diversen Gründen der Befangenheit nicht annehmen.

5. Beide sollten lösungsorientiert arbeiten, allerdings muss sich ein Kind bei den Eltern ausweinen dürfen und die Eltern sollten dem Kind eine Lösung aufzeigen können, statt nur gemeinsam daran zu arbeiten und dorthin zu führen.

(Auch hier noch einmal der Hinweis, dies ist lediglich ein Auszug aus Fähigkeiten, spiegelt also nicht die kompletten Gemeinsamkeiten / Unterschiede dar.)

## Fazit und Ausblick

Diese Arbeit entstand unter anderem in jener Nacht, als ich selber als Mutter auf dem Sofa saß und zwischendurch die Eimer meiner Kinder ausleerte, weil sie mit Magen-Darm nicht schlafen konnten. Ich weiß also aus eigener Erfahrung, wie es Laura ergangen ist und habe mich mit vielen Eltern dazu ausgetauscht. Da ich selber nach Job Wiedereinstieg die Erfahrung gemacht habe, dass die Zeit als Mutter explizit nicht als Weiterbildung zählt, interessierte mich die Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Die Fähigkeiten die durch Erfahrungen in der Elternzeit erlernt werden, sind einerseits häufig reflektiert, als auch vielfach geübt und an echten Beispielen im Gehirn verankert. Dies sind wertvolle Fähigkeiten, die vielen Berufen und vor allem auch dem Coaching sehr zu Gute kommen. Es wäre jedoch schade, wenn sie überhaupt nicht genutzt würden, da sie nach so viel Übung einen Teil des Menschen ausmachen.

Natürlich sind nicht bei allen Eltern, die in Elternzeit waren, die Fähigkeiten gleich stark ausgebildet, hier sind sicherlich große Unterschiede zu finden. Dennoch haben sich alle mindestens mit diesen Themen auseinandergesetzt. Für alle, bei denen sie mehr ausgeprägt sind, bildet die Elternzeit meiner Meinung nach eine wundervolle Grundlage für eine Arbeit als Coach. Interessant an dieser Stelle wäre es eine Möglichkeit zu schaffen dies abzubilden und dem Arbeitsmarkt deutlich zu machen, dass dieser Mensch sehr wertvoll sein kann und nicht wegen der „nicht arbeiten“ Zeit abzuwerten ist, denn sowohl körperlich, als auch geistig wird sehr wohl gearbeitet.

Durch den Vergleich der Fähigkeiten wird deutlich, dass es eine große Überschneidung gibt, jedoch auch ein paar Unterschiede. Die Unterschiede zu den Coaching Fähigkeiten sind insofern interessant, da sie bei der Anwendung auf einen Klienten entfallen. Automatisch ist der Coach nicht mehr in dem Maße involviert. Wichtig sind zusätzliche Fragetechniken und Methoden, dessen Kenntnisse ohne Probleme erweitert werden kann. Ebenso sollten die Spielregeln zwischen Coach und Klienten klar deutlich gemacht werden, es handelt sich um keine Freundschaft, Beratung oder Therapie, ab hier wird die Liebe professionell und unterstützend, statt Richtungsweisend. Wird dies beherzigt, würde es mich nicht wundern, wenn sich viele Coaches aus einer Elternzeit entwickeln würden. Als Ausblick könnte man hierzu statistische Erhebungen machen und dem weiter nachgehen.

## Quellen

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/vorsorge/>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Maslowsche\\_Bed%C3%BCfnishierarchie](https://de.wikipedia.org/wiki/Maslowsche_Bed%C3%BCfnishierarchie)

<https://karrierebibel.de/3-zonen-modell/>

<https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/deutschland-schlaf-baby-kleinkinder-geburt-schlafmangel-1.4345578>

<https://www.aubreydaniels.com/media-center/expert-performance-apologies-dr-ericsson-it-not-10000-hours-deliberate-practice>

Skript und Ausbildung InKonstellation, Systemisches Coaching