



Co-funded by
the European Union

2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156



CoachingHer: Coaching for Empowerment and Success

Schulungskurs für Mütter

Leitfaden für Trainer

Lektion 3

Flexibilität und Anpassungsfähigkeit

Das Projekt CoachingHer geht auf die Erkenntnis zurück, dass viele Frauen, insbesondere berufstätige Mütter oder Arbeitssuchende, vor der schwierigen Entscheidung stehen, Beruf und miteinander zu vereinbaren. In vielen Fällen schränken das Fehlen einer angemessenen Sozialpolitik und das Fortbestehen traditioneller kultureller Normen die Karrierechancen von Frauen ein und zwingen sie, ihre beruflichen Ambitionen aufzugeben oder ihr berufliches Engagement zu reduzieren.

Unser Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem Frauen weiterhin arbeiten und ihre Ambitionen verfolgen können, ohne sich zwischen Karriere und Familie entscheiden zu müssen. Das Projekt konzentriert sich auf zwei europäische Länder, Italien und Deutschland, mit unterschiedlichen sozioökonomischen und kulturellen Kontexten, die jedoch mit ähnlichen Herausforderungen hinsichtlich der Rolle der Frau auf dem Arbeitsmarkt und in der Gesellschaft konfrontiert sind.

In einem Kontext, in dem Frauen mit zahlreichen Hindernissen beim Zugang zu Macht- und Verantwortungspositionen konfrontiert sind, bietet CoachingHer eine konkrete Lösung; die Teilnehmerinnen werden in die Lage versetzt, Führungs-, Zeitmanagement- und Multitasking-Fähigkeiten zu entwickeln, die für die erfolgreiche Bewältigung der Herausforderungen von Beruf und Familie entscheidend sind.

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.



1. Vorstellung des Themas „Flexibilität & Anpassungsfähigkeit“ (10 Min)

- Ziel der Einheit: Die Teilnehmerinnen sollen spontane Lösungen für unvorhergesehene Probleme finden. Sie verstehen den Umgang mit Veränderungen in der Familie und im Beruf. Sie sollen Alternativen finden und bewerten

2. Einstieg: Was bedeutet „Flexibilität & Anpassungsfähigkeit“ für dich? (15 Min)

- Gruppendiskussion oder Mentimeter/Pinwand:
 - „Warum ist Anpassungsfähigkeit wichtig?“
 - „Wie offen bist du momentan für deinen Alltag?“
 - „Was stresst dich am meisten im Tagesablauf?“
- Gemeinsames Sammeln typischer Herausforderungen von Müttern

3. Impuls: Grundlagen von „Flexibilität & Anpassungsfähigkeit“ (25 Min)

Kurze Präsentation (mit PowerPoint oder Flipchart)

A. Die Flexibilität:

- Offenheit für Neues
- Lernbereitschaft
- Positive Einstellung

B. Die Anpassungsfähigkeit:

- Selbstreflexion
- Stressbewältigung
- Flexibles Denken

4. Übung: Rollenspiel (20 Min)

- Fallbeispiele in unterschiedlichen Situationen darstellen
- Gruppenarbeit: Vergleichen – Kann ich mich anpassen? Was ist positiv und negativ? Wie wurde sich verhalten?
- Ziel: Achtsamkeit für eigene Persönlichkeit entwickeln

5. Pause (15 Min)

Gerne mit Snack-Tisch und Austausch in Kleingruppen.

6. Austausch: Eigene Haltung reflektieren (20 Min)

- Gruppenarbeit:
 - „Wie reagiere ich auf Veränderungen?“
 - „Was fällt mir schwer?“
 - „Wie kann ich flexibler reagieren?“
- Ergebnisse auf Flipcharts sammeln und vorstellen

7. Tools & Tipps (15 Min)

- Individuelle Bezugsnorm anwenden
- Eigene Regeln entwickeln und beachten

8. Abschlussrunde (10 Min)

- „Was nehme ich heute mit?“ (1 Satz von jeder Teilnehmerin)
- Persönliche Zielsetzung
- Arbeitsblatt austeilen (digital oder Papier)
- Optional: Einladung zur WhatsApp-/Telegram-Gruppe zum weiteren Austausch