

emotion

**BYE-BYE
2020!**

*Das wünschen
wir uns für
2021*

Schauspielerin
Pheline Roggan

**„Veränderung
beginnt immer bei
dir selbst!“**

RETRO- DATING

inder adel!
verlieben geht
etzt wieder
ldschool:
chööön langsam

**Deine Karriere,
meine Karriere**
So kommen Paare
gemeinsam voran

DAS GLÜCKS MENÜ

Welches Essen
auch unserer Seele
schmeckt

BAS KAST im Interview:

„Mach jetzt deine
Träume wahr!“

DIE BESTEN BÜCHER

für die freien Tage

Wir feiern das Zuhause-Sein

In meinem Körper, in meiner Wohnung, in der Welt.

Wie wir uns jetzt gut fühlen, wo wir sind.

Plus: neue Ideen, die unsere Zukunft besser machen



DREI FRAGEN ZU MEINEM JOB

Seit Monaten arbeiten mein Mann und ich fast nur im Homeoffice. Trotzdem hängt der Großteil der Hausarbeit an mir. Wie kann ich das ohne Dauerzoff ändern?

Martina, Übersetzerin, Saarbrücken

Viele Frauen wundern sich, wieso ihr Partner scheinbar nicht sieht, was im Haushalt zu tun ist. Tatsächlich sind zahlreiche To-dos Männern, die hauptsächlich außer Haus arbeiten, nicht bewusst. Was auch daran liegt, dass Frauen vieles nebenbei und für ihren Partner quasi unsichtbar erledigen. Das nur zum besseren Verständnis der Situation, nicht als Entschuldigung für Ihren Mann. Sie lösen das Problem stressfrei, indem Sie gemeinsam eine Liste aller Alltagsaufgaben erstellen, inklusive Zusatzinformationen, etwa mit welchem Programm welche Wäsche gewaschen wird. Dadurch verhindern Sie häufiges Nachfragen. Legen Sie die Aufgabenverteilung für mehrere Tage im Voraus fest, damit jeder blockweise ungestört arbeiten kann. Besprechen Sie auch Möglichkeiten, bei akutem Stress Zeit zu sparen (etwa mithilfe von Vorgekochtem oder auch mal Tiefkühlpizza). Zoff lässt sich außerdem durch Fehlertoleranz verhindern und durch das Vertrauen: Er wird das schon richtig machen.



Es antwortet:
Laura Fröhlich,
Speakerin und
Buchautorin zum
Thema Mental Load
(„Die Frau fürs
Leben ist nicht das
Mädchen für alles“,
Kösel Verlag),
froehlichimtext.de



Es antwortet:
Doris Stein-Dobrinski,
Führungskrafttrain-
nerin, Businesscoach
und Mitglied der
EMOTION-Coaching
Datenbank (doris-
stein-dobrinski.de)

**Gehen oder
bleiben, sprechen
oder schweigen –
die EMOTION-
Expert*innen geben
jeden Monat
professionellen Rat**

Die wirtschaftliche Unsicherheit belastet mich sehr. Als Teamleiterin möchte ich mir das nicht anmerken lassen. Wie werde ich stärker?

Carola, Projektmanagerin, Leverkusen

Klar, Sie möchten als Teamleiterin Vorbild für Ihre Mitarbeiter*innen sein und keine Verunsicherung schüren. Aber je länger die Krise dauert, desto schwieriger wird es, Stärke und Optimismus wirklich zu spüren. Fangen Sie bei sich an, die negative Denkspirale zu durchbrechen. Gegen Versagensängste hilft, sich seines Potenzials bewusst zu werden. Erstellen Sie (schriftlich!) eine Erfolgsliste: Welche Beiträge haben Sie für das Unternehmen geleistet, welche Herausforderungen gemeistert – und welche Ihrer Stärken haben Ihnen dabei geholfen? Richten Sie Ihren Fokus auch auf die positiven Begleiterscheinungen der Krise wie Digitalisierung und Homeoffice. Gegenüber Ihrem Team ist Kommunikation das A und O – erst recht, wenn die Kolleg*innen von zu Hause aus arbeiten. Sprechen Sie regelmäßig mit allen einzeln, fragen Sie, wie es läuft. Fördern Sie Teamarbeit und treffen Sie sich nicht nur zum fachlichen Austausch, sondern auch ab und zu zum Plaudern – das geht auch per Videokonferenz!

Mein Arbeitgeber baut sukzessive Stellen ab. Soll ich das als Chance nutzen, mich mit meinem Job selbstständig zu machen?

Natalie, Office Managerin, Wolfsburg

Die Entscheidung, sich selbstständig zu machen, sollte möglichst nicht von äußeren Umständen getrieben sein. Wie stark ist Ihre intrinsische Motivation? Stellen Sie sich ein paar wichtige Fragen: Können Sie mit Unsicherheiten umgehen? Mit einer schwankenden Auftragslage, unbezahlten Urlaubs- und Krankheitstagen? Haben Sie ein finanzielles Polster, das Sie über eine monatelange Flaute tragen würde? Sind Sie ein Akquise-Typ, der sich und seine Dienstleistung selbstbewusst nach außen verkauft? Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie die Chance nutzen! Aber bitte nicht, ohne einen Businessplan zu schreiben, am besten noch aus der Festanstellung heraus. Überwiegt das Nein, rate ich Ihnen von der Selbstständigkeit ab. Kümmern Sie sich dann bitte um Plan B. Knüpfen Sie Kontakte zu anderen Arbeitgebern und erarbeiten Sie eine Top-Bewerbung, damit Sie bei Bedarf schnell wechseln können.



Es antwortet:
Claudia Lässig,
Gründerin und
Managing Director
der Lässig GmbH
und Teil des Men-
torinnen-Netzwerks
von Emotion
(laessig-fashion.de)



IHRE FRAGEN

Unsere Expert*innen beantworten an dieser Stelle Ihre Fragen zu Job oder Finanzen. Mailen Sie diese entweder an jobfragen@emotion.de oder an finanzfragen@emotion.de