

Wer hat an der Uhr gedreht?

Manchmal wünschen sich Eltern, dass der Tag mehr als 24 Stunden haben möge. Dabei brauchen sie eigentlich etwas ganz anderes, sagt Annely Hüsen: klar definierte Ziele. Ein Familien-Feldversuch mit professioneller Cheftrainerin. Von Carsten Voß und Wilfried Gerharz (Fotos)



Die Trainerin: Annely Hüsen

Annely Hüsen ist Geschäftsführerin der Europäischen Dienstleistungs-Akademie „Servico EDA“ in Dinstaken und berät als Chefcoach zahlreiche Firmen und deren Führungskräfte, darunter die Gema und die Meyerwerft. Die 64-Jährige leitet ein Team von 24 Trainern, die Coachings in verschiedensten Segmenten anbieten, außerdem ist sie Lehrbeauftragte der Fachhochschule Oldenburg-Ostfriesland-Wilhelmshaven.

Die Familie: Die Zivics

Mutter, Vater und fünf Kinder: Jannick, Sönke und die Mädels Merle und Jette haben vor wenigen Wochen Verstärkung bekommen. Nesthäkchen Maira schläft meistens friedlich, wirbelt den Tagesablauf der Familie dennoch ordentlich durcheinander. Mit Mutter Silke (33), Krankenschwester, und Vater André (35), Mediengestalter, entdecken die Kinder gerade den neuen Alltag mit sieben Personen.

»Wenn du den kompletten Tag verplanst, wirst du deines Lebens nicht mehr froh!«

Annelly Hüsen



Guten Morgen, liebe Sorgen. Die Kleine fühlt sich so heiß an, hat sie Fieber? Müssen wir vor der Arbeit noch schnell mit ihr zum Arzt? Wer holt die Große vom Kindergarten ab, wenn sich der ganze Tagesplan verschiebt? Und wann ist Zeit, endlich den riesigen Bügelwäsche-Berg abzutragen?

„Wat willst du eigentlich?“, würde Annelly Hüsen an dieser Stelle mit markantem nieder-rheinischen Akzent sagen. „Glücklich sein oder den perfekten Haushalt organisieren? Wenn du den kompletten Tag verplanst, wirst du deines Lebens nicht mehr froh! Das schaffste eh nicht...“

Die 64-jährige „leidenschaftliche Mutter und Großmutter“, Cheftrainerin und Dozentin, hat Erfahrung darin, Führungskräfte mittelständischer und großer Unternehmen zu coachen, sie erfolgreicher zu machen, indem sie ihren Blick auf das Wesentliche lenkt: auf die Ziele, die man nur erreicht, wenn man sie sich ständig vor Augen führt. Im Kleinbetrieb Familie, sagt sie, „ist das nicht anders. Je klarer deine Ziele sind, desto weniger musst du dich aufregen.“

Ein Zeitmanagement-Feldversuch bei den Zivics in Altenberge: Wohnzimmer statt Konferenzraum, Freizeitdress statt Nadelstreifen. Alltag

eben. Jette (5) sucht die Malsachen, Maira (0) Mamas Brust, und Vater André bringt seiner Frau Silke schonend bei, dass er wider Erwarten in die Firma muss. Sie hört zu, organisiert, stillt, kocht nebenbei noch einen Kaffee für die Gäste, während Annelly Hüsen fleißig protokolliert – vor allem mit den Augen.

Dem Profi entgeht nichts. Augenzwinkernd attestiert Annelly Hüsen Silke Zivic eine „Perfektionsdrangserkrankung“. Sie sei „das Muttertier, die Nestbauerin“, immer darum bemüht, es alleine allen recht zu machen. In Wahrheit sei das falsch – und koste Zeit.

„Nur wer Teams bildet, verliert keine unnütze Energie“, betont sie. Das gelte in einer Firma genau wie in der Familie. Zum Teamverständnis gehöre es, auch die Kinder in die Pflicht zu nehmen, ihnen kleine Aufgaben zu übertragen. „Kindern sollte man viel zutrauen. Auf Dauer gibt ihnen das Selbstvertrauen, und die Eltern werden entlastet.“

Womit wir wieder bei den Zielen wären: Wer selbstständige Individuen heranziehen will, kann gar nicht früh genug damit anfangen. „Schreiben Sie Ihre Ziele auf und hängen Sie sie an die Wand, damit Sie jeden Tag draufgucken“, empfiehlt die Trainerin. „Glücklich sein“ sollte ganz oben stehen. „Putzen“

Fortsetzung auf S. 8

Profi-Tipps: Budgets, Regeln und Rituale

- 1.** Mache Dir Deine persönlichen Ziele bewusst! Was bedeuten für Dich Glück und Zufriedenheit?
- 2.** Rede mit den Menschen, mit denen Du zusammen bist! Äußere Deine Gefühle! Das spart Zeit und Energie.
- 3.** Plane Deine Tätigkeiten nach Deinen Zielen – und überprüfe immer wieder, ob das, was Du tust, tatsächlich zum Ziel führt.
- 4.** Überprüfe Deine Ziele regelmäßig – vor allem dann, wenn sich Lebenssituationen in der Familie ändern.
- 5.** Nimm Dir Zeit für die Dinge und Menschen, die für Dein Leben wichtig sind!
- 6.** Schaffe Rituale. Rituale geben Sicherheit und schützen vor Zeitverlust.
- 7.** Plane in Budgets, nicht in absoluter Zeit – das macht flexibel.
- 8.** Formuliere Regeln, ziehe aber auch Konsequenzen, wenn die Regeln verletzt werden.

Wer kennt es nicht ...

... »Dat Pöggskén« von Augustin Wibbelt?



Die Illustratorin Vera Brüggemann hat dem plattdeutschen Gedicht um den Frosch mit zahlreichen ansprechenden Bildern voller Witz und Humor ein neues Gesicht gegeben, das nicht nur Kinder begeistern kann. So ist dieses kleine Büchlein nicht zuletzt auch ein Muss für jeden Freund des Münsterländer Platt.

Augustin Wibbelt, Dat Pöggskén. Illustriert von Vera Brüggemann
2. Auflage / 20 Seiten, durchgehend farbig, kartoniert, ISBN 978-3-402-12794-0

 Aschendorff Verlag
Erhältlich in jeder Buchhandlung

eher unten. Für die erfolgreiche Umsetzung müsse man nicht nur den Kopf, sondern auch Gefühle sprechen lassen, und vor allem auch die Kinder an den Zielen teilhaben lassen: „Erläutern Sie, warum Sie etwas tun!“

Wenn die Zeit mal wieder davonzulaufen droht, hilft es, Prioritäten zu setzen, manchmal auch fünf gerade sein zu lassen. Bei Familie Zivic trägt die „Fünf“ einen Namen, heißt Maira und ist süße drei Wochen alt. Um ihr und allen Geschwistern (Jannick/12, Sönke/11, Merle/9, Jette/5) gerecht zu werden, gleichzeitig aber auch noch Raum für sich selbst zu haben, haben die Eltern „Budgets“ vergeben. Jeder kommt zu seinem Recht, aber auch jeder zu seiner Zeit.

„Alle Familienmitglieder

haben hier eine Tür für sich“, sagt Silke Zivic, „jeder kann sich öffnen, darf aber auch einfach mal die Tür hinter sich schließen“. Die Kinder hätten gelernt, auch die Ruhephasen der Eltern zu akzeptieren. „Damit es ihnen gut geht, muss es auch mir gut gehen.“

»Jeder kann sich öffnen, darf aber auch einfach mal die Tür hinter sich schließen«

Silke Zivic

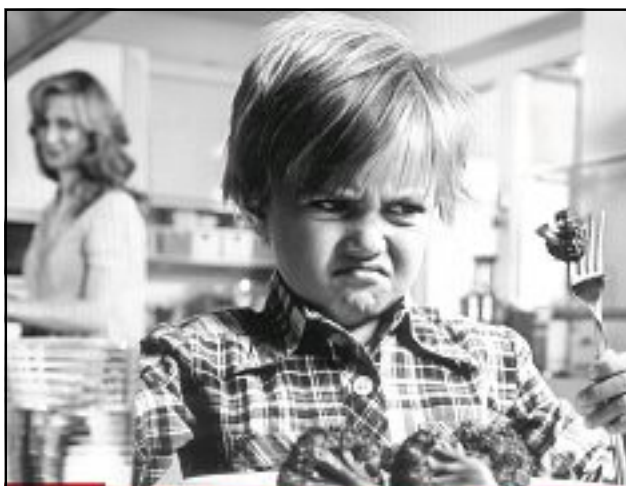
Das Rezept greift allerdings nur dann, wenn es auch eine Regel für das Unerwartete gibt, für die großen und klei-

nen Katastrophen des Alltags. „Störungen haben immer Vorrang“, sagt Annelly Hüsen, im erfolgreichen Unternehmen genau wie im echten Leben. Wer ein bestmöglich „geordnetes“ Familienleben will, muss improvisieren können – und dafür zeitliche Puffer einplanen. Im Idealfall ist die Ruhephase dann nur verschoben, aber noch lange nicht aufgehoben.

Als hätte sie's gehört: Maira meldet sich schluchzend zu Wort. „Ich habe Hunger“ soll das wohl heißen, „und zwar sofort!“ Annelly Hüsen nimmt es schmunzelnd zur Kenntnis. „Carpe diem“, gibt sie den Zivics mit auf den Weg. „Nutze den Tag!“ In dieser Lebensphase sei vor allem „Genuss eines Säuglings“ angesagt. Der Berg Bügelwäsche kann warten.



Unter Beobachtung: Trainerin Annelly Hüsen (L.) hat Familie Zivic begleitet und deren Alltagsgewohnheiten und Rituale so analysiert, wie sie es sonst im Auftrag von Unternehmen tut.



Gern geschehen!

Kunden der Knappschaft profitieren von vielen Extraleistungen – z. B. vom Zuschuss in Höhe von bis zu 80 Euro für einen qualitätsgesicherten Gesundheitskurs zur Ernährungsberatung. www.knappschaft.de oder 08000 200 501 (gebührenfrei)

Und natürlich hier vor Ort:

Geschäftsstelle Ahlen | Glückaufplatz 11 | 59229 Ahlen
Geschäftsstelle Ibbenbüren | Weberstraße 74-104 | 49477 Ibbenbüren
Sprechtage jeden Mittwoch
Bahnhofstraße 1 | 4. Etage | Raum 74 | 48143 Münster



Knappschaft – eine Krankenkasse, die sich kümmert.

Nachgefragt

Abgucken erwünscht

Trainerin Annelly Hüsen über Manager, Familien und das, was sie sich voneinander abgucken können.

Was kann ein Manager von einer Familie lernen?

Annelly Hüsen: Jede Menge. Er kann lernen, wie wichtig das Thema Kommunikation ist, wie wichtig es auch ist, Menschen wertzuschätzen und sie ernst zu nehmen. So macht man seinem Gegenüber Mut, das Gespräch zu suchen und selbst Lösungen zu finden. Er kann lernen, wie wichtig es ist, sich für den Anderen zu interessieren – nur dann kann man Talent erkennen. In Firmen sitzen viele unerkannte Genies, die unerkannt bleiben, weil sie nicht aus dem Käfig gelassen werden. Manager können von Familien lernen, sich selbst nicht so ernst zu nehmen. Sie können lernen, Grenzen zu akzeptieren – insbesondere aber auch die eigenen. Und sie können lernen, wie wichtig es ist, zu Fehlern stehen zu können. In der Familie hat niemand die Chance, seine Fehler zu verheimlichen, weil jeder sie mitbekommt.

Was kann eine Familie von einem Manager lernen?

Annelly Hüsen: Vor allem: in Zielen zu denken und nicht über die eigenen Verhältnisse zu leben – auch nicht finan-

ziell. Manager planen Zeit, Geld und Energie in Budgets, um variabel zu bleiben und sich der jeweiligen Situation anpassen zu können. Auch das kann für Familien Vorbildcharakter haben. Und zuletzt: Familien können lernen, „Beitragsleistungen“ zu definieren und einzufordern. Welchen Beitrag kann jedes Mitglied in der Familie leisten? Und wird dieser Beitrag auch eingebracht?



» **Manager können von Familien lernen, sich selbst nicht so ernst zu nehmen** «

Annelly Hüsen

Familienbande



Mehr Zeit für Mama & Papa

Von Uwe Renners

Ein Freund hat mir mal gesagt: „Wenn Du zu deiner Frau Mama sagst, dann wird es Zeit zu handeln.“ Er hatte die Erfahrung schon hinter sich, seine Frau hatte direkt beim ersten Mal „Mama“ die Notbremse gezogen und einen Wochenendtrip nach Berlin gebucht. Ohne Kinder, nur Mama und Papa, ein nettes Hotel und endlich Zeit für Gespräche, bei denen niemand dazwischenschreit oder man so müde ist, dass man nur noch ein „Gibt es etwas Neues? Bei den Kindern alles klar?“ über die Lippen bringt.

Vor ein paar Wochen war es bei uns so weit. „Hat Mama die Flasche für Lotte eingepackt?“, kam es über meine Lippen und gleichzeitig der Gedanke, dass es Zeit für die Notbremse wird. Hotel gebucht, Schwiegermutter zum Kinderaufpassen beauftragt, unserem Sohn erklärt, dass wir mal ein paar Tage für uns brauchen, und ab in den ICE nach Berlin.

Wir hatten Münster gerade verlassen, da vermisste meine Frau die Kinder schon und ich war unsicher, was das Wochenende wohl bringen würde. Irgendwie ging es dann doch. Beim Shoppen auf dem Ku'damm hat sie die Kinder kurzfristig sogar mal ganz vergessen. Auf jeden Fall habe ich kein einziges Mal zu ihr Mama gesagt. Zeit zum Reden war reichlich vorhanden. Nicht nur, dass wir uns nach der Rückkehr wieder beim Vornamen ansprachen – auch mein Sohn stieg darauf ein. Warum er plötzlich nicht mehr Papa zu mir sagt, wollte ich wissen. Die Antwort: „Damit ihr nicht sofort wieder nach Berlin fahrt.“

Uwe Renners ist Redakteur in der Redaktion Steinfurt. Der 38-Jährige lebt mit seiner Frau Steffi, den Kindern Moritz (5) und Charlotte (2) sowie Podenco-Hündin Bea und Kater Schiller in Altenberge.



RIESENBECK
Der Küchenkotten

**Wir brauchen Platz für die Messeneuheiten 2010 ...
12 Traumküchen im Abverkauf!**

z. B.	Preis vorher	Preis jetzt
• Häcker AV 4030 Cappuccino-Hochglanz-Lack mit Umfeld in Nussbaum-Butcherblock-Dekor, E-Geräte von Miele und Neff	11.011,-	7.469,-
• Siematic CompactDesign SL 101 weißgrau/nussbaum Titan, Granit-Arbeitsplatte 1 cm, Stein-Design, grifflose L-Küche mit extra Hochschränken in schlichtem, zeitlosem Design und Siemens-Einbaugeräten	16.331,-	9.989,-
• Siematic CompactDesign SC 10 magnolie, Arbeitsplatte 1-cm-Kunststoff-Mosaik-Dekor, U-Küche mit Miele-Einbaugeräten	11.000,-	7.498,-
• Nobilis Xenos Crema Ultra-Hochglanz erweiterbare Zeilenküche, hochwertige Geräte	6.706,-	3.998,-
• Häcker AV 5090 Designglas sepiabraun 8 cm starke Kunststoff-Arbeitsplatte Black-Limba-Repro mit Metallkante, Koch-/Spülinsel, E-Geräte von Miele	20.975,-	14.355,-
• Häcker AV 1040 altweiß Arbeitsplatte Beton dunkel mit Metallkante, Kochinsel, E-Geräte von Küppersbusch Designlinie „white“	17.362,-	11.420,-
• Häcker AV 4030 Magnolie Hochglanz-Lack Arbeitsplatte Lechner-Andorra-Hochglanz, Kochinsel, E-Geräte von Neff und Miele	17.565,-	11.974,-

**Tag der offenen Tür am 3. Oktober 2009
anlässlich des Münsterland Giro**

Jede Küche wird nach Ihren Wünschen angepasst!
Gutes zum Schnäppchenpreis unter
www.kuechenkotten.de/angebote.html
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-18.30 Uhr · Sa. 9.00-13.00 Uhr
48291 Telgte-Westbevern OT Vadrup · Grevener Straße 131
Tel. 0 25 04/ 98 08-0 · Fax -10 · www.kuechenkotten.de

Ihr direkter Draht zu **Klaro family**

Redaktion: Sie haben Anregungen oder Fragen zu **Klaro family** oder klarofamily.de? Sie wollen eine Idee oder einen konkreten Themenvorschlag loswerden? Dann nehmen Sie doch einfach und schnell Kontakt zu uns auf. Sie erreichen die Redaktion unter redaktion@klarofamily.de. Ihre Ansprechpartner sind Michaela Töns, Carsten Voß und Carsten Vogel (Web).

Termine: Haben Sie einen Terminvorschlag für den großen Tagesterminkalender in **Klaro family** und klarofamily.de? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an service@klarofamily.de. Ihre Ansprechpartnerin heißt Claudia Becker.

Anzeigen: Sie wollen eine Anzeige aufgeben beziehungsweise mit der Anzeigenabteilung in Kontakt treten? Auch hier haben wir für Sie einen direkten Draht geschaltet: Sie erreichen die Anzeigenabteilung per Mail unter anzeigen@klarofamily.de.



Reinhard Müller

KERZENSHOP

R. Müller · Kerzenfabrik GmbH & Co. KG
Gildenstraße 2 · 48157 Münster-Handorf
Telefon (02 51) 1 41 64-0
info@mueller-kerze.de
www.muellermuenster-kerze.de

In unserem neuen Kerzenshop ein neues Angebot:

Kinder lernen Kerzen kennen – Betriebsführungen –

Informationen und Terminabsprachen mit Martina Müller, Tel. (02 51) 1 41 64-0



Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9.00 – 16.45
Sa 10.00 – 14.00