



27. Juni 2024

Familie und Beruf vereinbaren – so gelingt es besser!

Tanja Bettermann

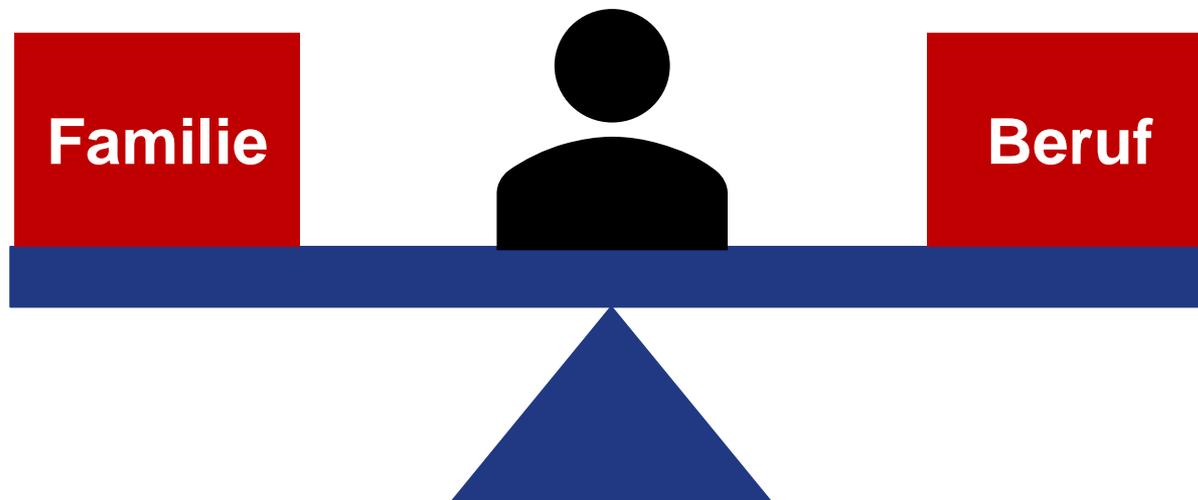
agentur familienzeit, Langenfeld



Beruf und Familie vereinbaren

Begrüßung

Den Beruf mit der Sorge für Andere
zu vereinbaren
ist oft ein Balanceakt.....



Beruf und Familie vereinbaren

Begrüßung

... der nicht so enden sollte!



Beruf und Familie vereinbaren

Begrüßung

Das Ziel: In Balance bleiben

- Impulse, Ideen und Instrumente, die die Balance erleichtern



Beruf und Familie vereinbaren

Vorstellung agentur familienzeit



Tanja Bettermann

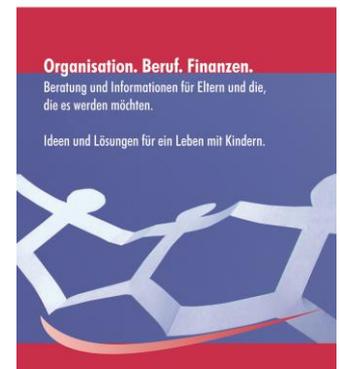
Entspannter leben als Familie.

Unsere Themen: Familie. Organisation. Beruf
von der Familiengründung bis zur Eigenständigkeit der Kinder

- Info-Portal für Eltern:
www.agentur-familienzeit.de

Informationen, Angebote und Anlaufstellen
für die Organisation des Familienlebens

- Beratung für Unternehmen & Institutionen zur Zielgruppe Familien



Beruf und Familie vereinbaren

AGENDA



Das eigene Vereinbarkeits-Modell entwickeln

- Rahmenbedingungen
- Einstellung & Motivation

Pause

- Organisation & Planung
- Ein Netzwerk knüpfen

Beruf und Familie vereinbaren

Mein Weg



Mein Vereinbarkeits-Modell



2008
Gründung agentur
familienzeit & Ehrenämter



*1999 + *2002
Kinder

Seit 2019
Projektmanagement /
Teilzeit



1992 – 2008
Marketing-Jobs

Studium

Beruf und Familie vereinbaren

Wo stehst Du?

Schulabschluss



Weiterführende Schule



Einschulung



Kita

Wissenswertes aus der Streßforschung

- Körperliche Reaktionen
- Positiver Streß - chronischer Streß
- Ausgeliefert sein





**Familie heißt, ein Teil
von etwas Wunderbarem
und Einmaligem zu sein.**

Beruf und Familie vereinbaren

AGENDA

Das eigene Vereinbarkeits-Modell entwickeln

- **Rahmenbedingungen**
- **Einstellung & Motivation**

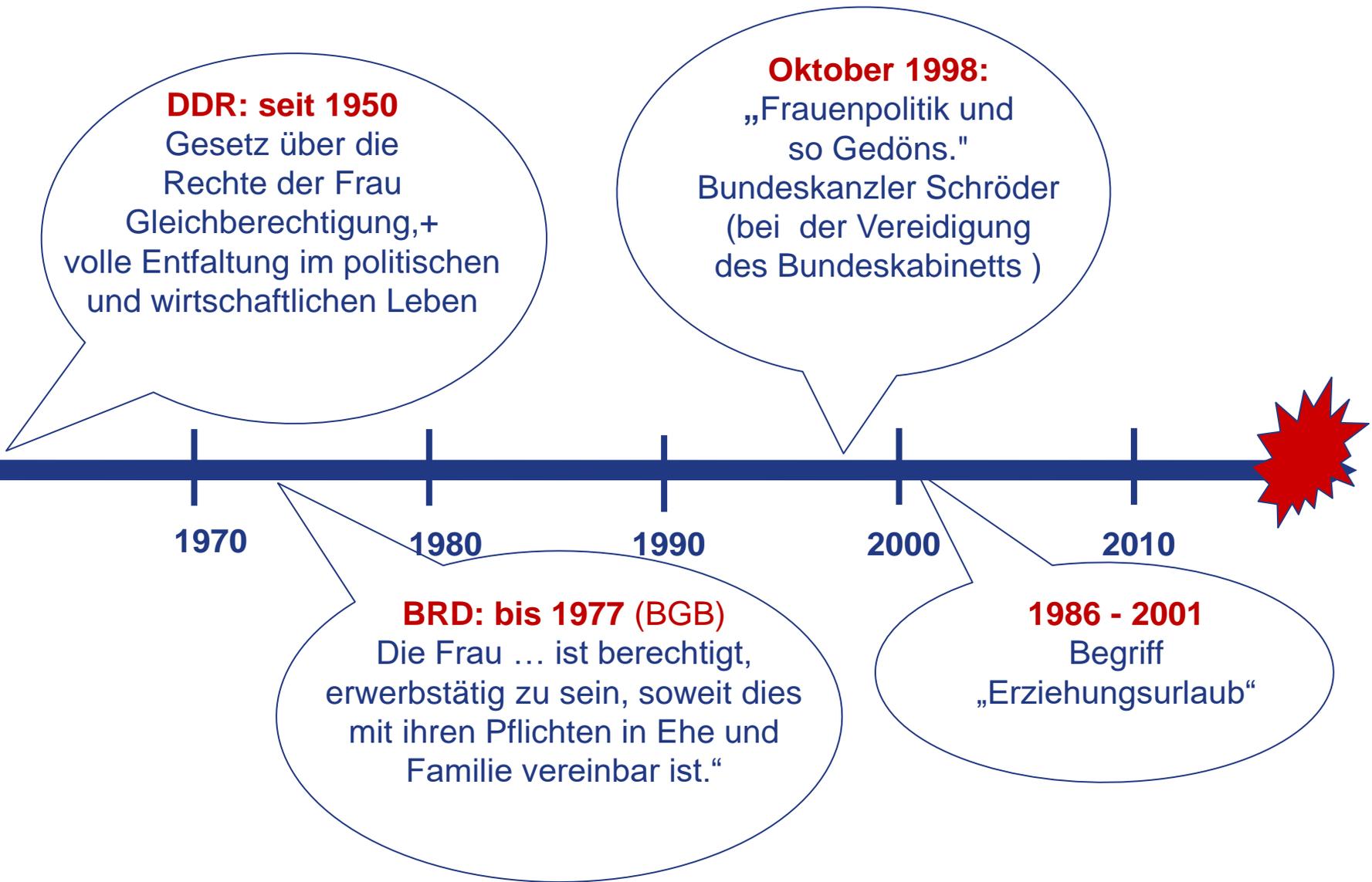
Pause

- **Organisation & Planung**
- **Ein Netzwerk knüpfen**



Beruf und Familie vereinbaren

Die Rahmenbedingungen



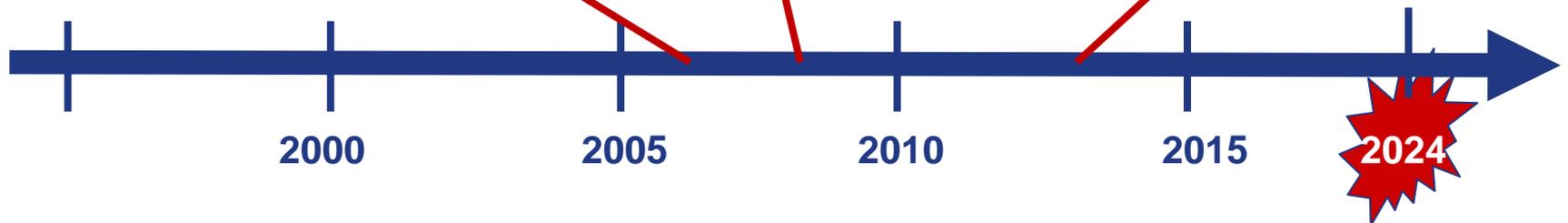
Beruf und Familie vereinbaren

Die Rahmenbedingungen

01.01.2007:
Einführung
Elternzeit
und Elterngeld

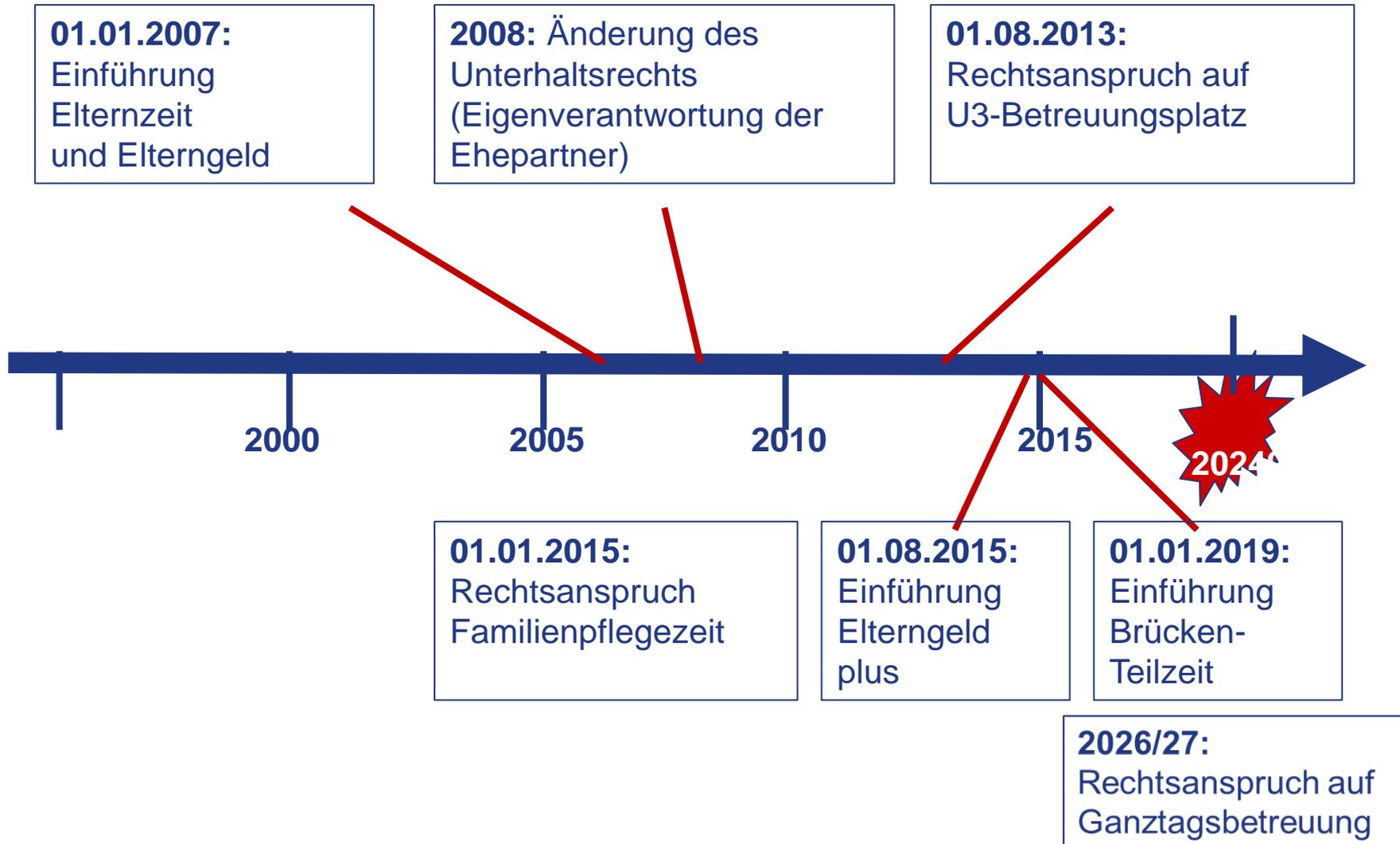
2008: Änderung des
Unterhaltsrechts
(Eigenverantwortung der
Ehepartner)

01.08.2013:
Rechtsanspruch auf
U3-Betreuungsplatz



Beruf und Familie vereinbaren

Die Rahmenbedingungen

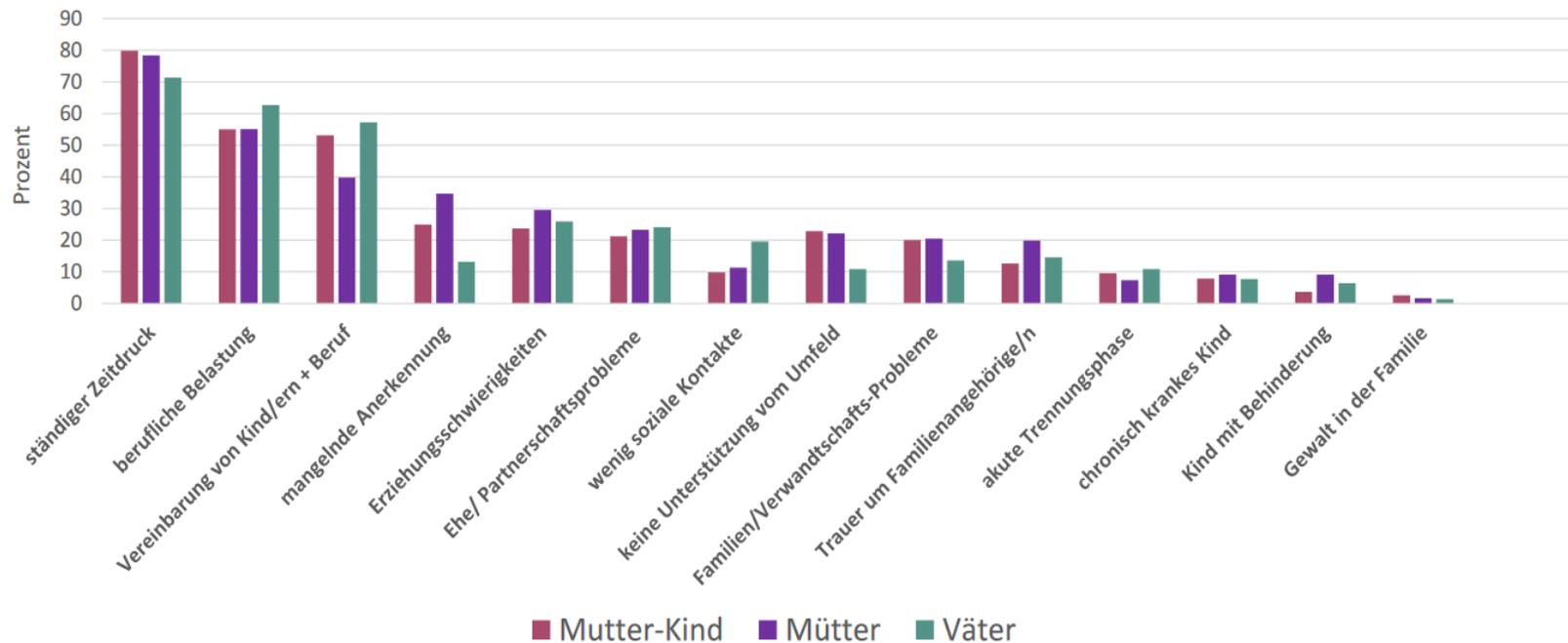


Beruf und Familie vereinbaren

Die Ausgangssituation

Umfrageergebnisse Eltern zu Belastungen

Mehrere Angaben waren möglich.



Datenreport für das Jahr 2022

18

Quelle: Müttergenesungswerk,

Befragung der Teilnehmerinnen in den Kurmaßnahmen

https://www.muettergenesungswerk.de/fileadmin/Bilder/Presse/24-01-09_Datenreport_2022_final.pdf

Beruf und Familie vereinbaren

AGENDA

- **Rahmenbedingungen**
- **Einstellung & Motivation: Perspektive & Rollenbilder**

Pause

- **Organisation & Planung**
- **Ein Netzwerk knüpfen**

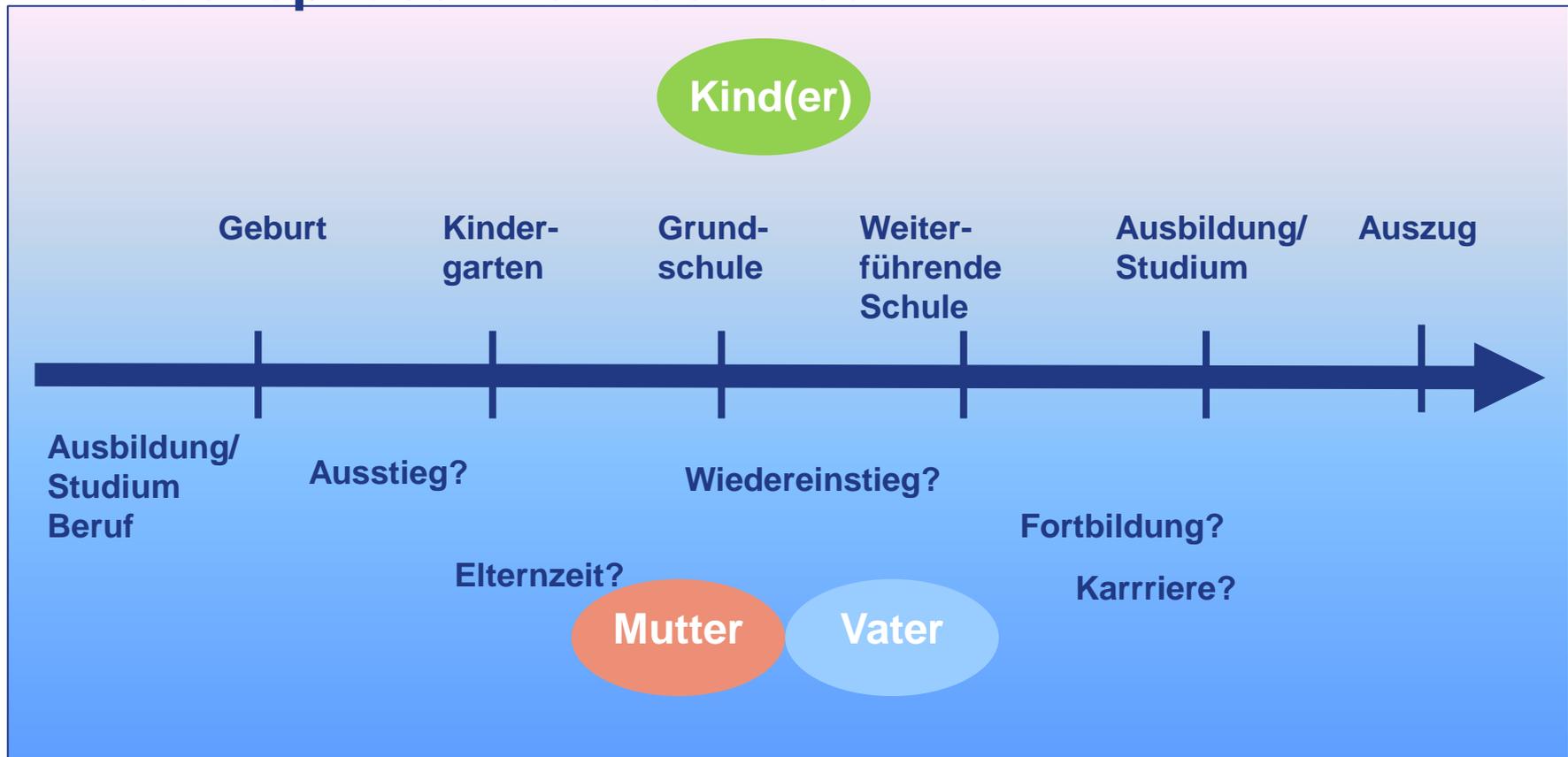


Beruf und Familie vereinbaren

Deine persönliche Einstellung

Standortbestimmung & Perspektive: Wo stehst Du?

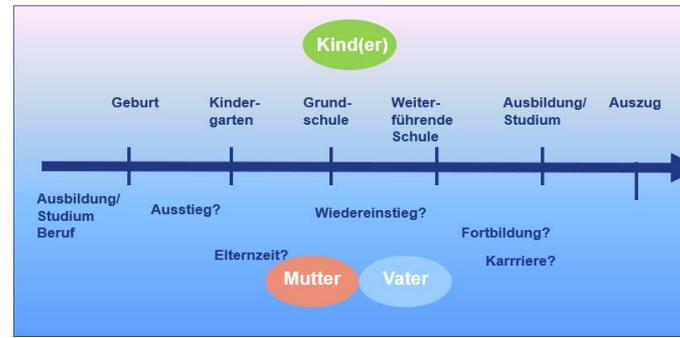
Lebensphasen vs. Rush-Hour



Beruf und Familie vereinbaren

Deine persönliche Einstellung

Standortbestimmung & Perspektive



Wo stehst Du heute?

Beruf

Familie

Ich

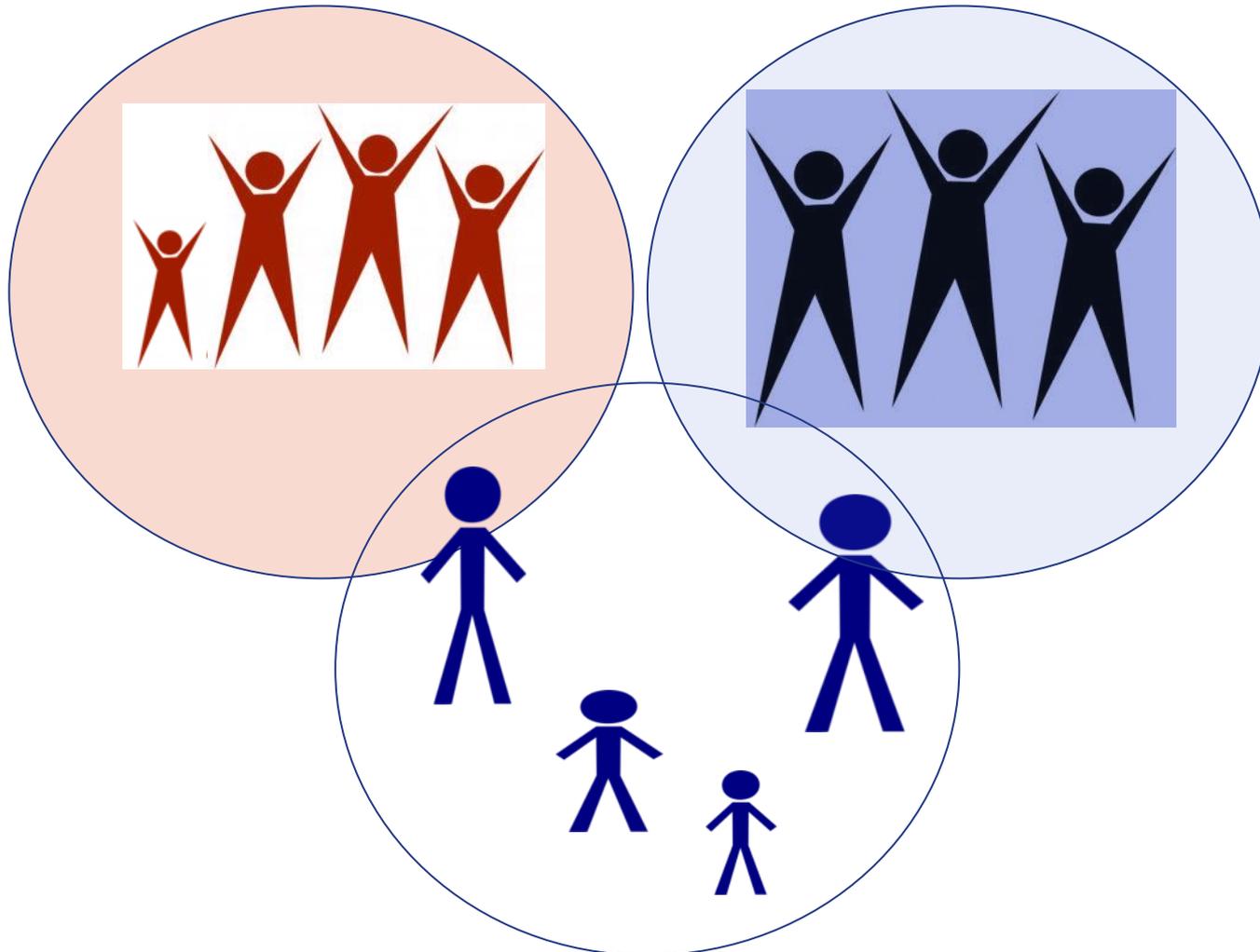
Wo willst Du hin?

- Wie alt bist Du, wenn Deine Kind(er) 18 Jahre alt sind?
- Wie soll Dein Leben dann aussehen?
 - Status Beruf?
 - Familie?
 - Freizeit/Freunde?

Beruf und Familie vereinbaren

Deine persönliche Einstellung

Rollenbilder: Herkunftsfamilie & eigene Familie



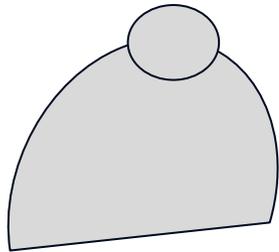
Beruf und Familie vereinbaren

Deine persönliche Einstellung

Erwartungen: Welche Rollen hast Du?

Was wird von Dir erwartet?

Welche Ansprüche hast Du?



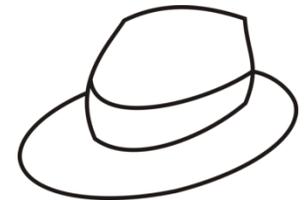
**Tochter/
Sohn**



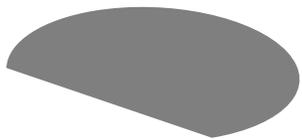
**Mutter/
Vater**



**Lebens-
partner**



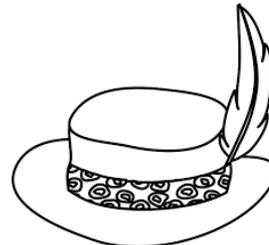
**Nachbar/
Nachbarin**



**Schwieger-
Tochter/
Sohn**



**Schwester/
Bruder**



Freund/in



Mitarbeitende

Beruf und Familie vereinbaren

Deine persönliche Einstellung

Rollenbilder I: Das schlechte Gewissen



Quelle: BRD: Werbung für den Weichspüler Lenor / 70er Jahre
<https://www.youtube.com/watch?v=lyh9fb9mEKQ>

Beruf und Familie vereinbaren

Deine persönliche Einstellung

Rollenbilder II: Das schlechte Gewissen



Beruf und Familie vereinbaren

Rollenbilder



Rollenbilder: Das schlechte Gewissen

„Rollenerwartungen führen oft ein „stilles Eigenleben“.
Wie soll sich die*der Andere verhalten?

Schwierig wird es, wenn die Erwartungen, die die unterschiedlichen Bezugsgruppen an Sie stellen, im Widerspruch zueinander stehen.

Lösung: aktive Auseinandersetzung mit den Erwartungen.

Rollenerwartungen können nachgefragt, formuliert, geklärt und miteinander ausgehandelt werden

Weiterlesen: <https://dbs-lin.ruhr-uni-bochum.de/lehreladen/die-lehrenden-im-fokus/haltung-und-rolle/rollenerwartungen/>

Beruf und Familie vereinbaren

Rollenbilder

Rolle
= Aufgaben + Kompetenz + Verantwortung



Beruf und Familie vereinbaren

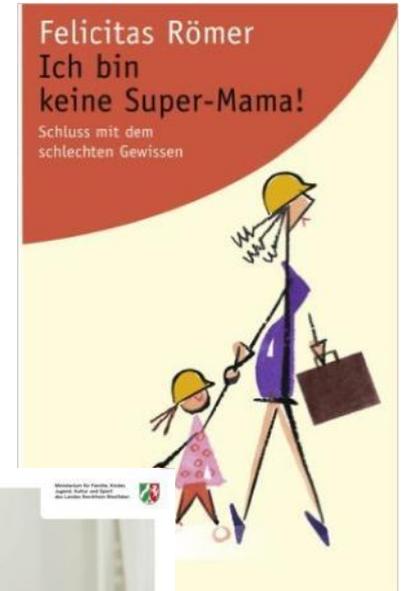
Deine persönliche Einstellung

Was willst Du?

Entwickel Dein eigenes Rollenbild!

Im Focus: Deine Stärken!

- „Wer bin ich?“
- „Was kann ich?“
- „Was will ich?“
- „Was ist mir wichtig?“
- „Was passt zu mir?“

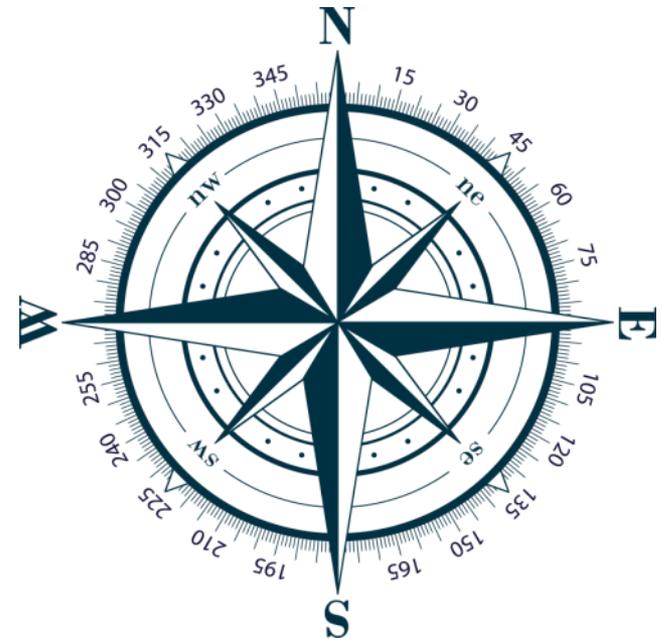


Entwickle Dein individuelles Vereinbarkeits-Modell

Es gibt verschiedenste Wege, Familie und Beruf zu vereinbaren:
Wie willst Du das Thema grundsätzlich angehen?

Aspekte

- Familiensituation
- Angebote Arbeitgeber
- Finanzen
- Lebensziele
- Anerkennung
- Langfristige Auswirkungen

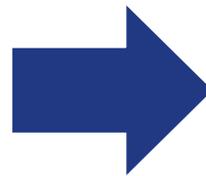


Entwickle Dein individuelles Vereinbarkeits-Modell

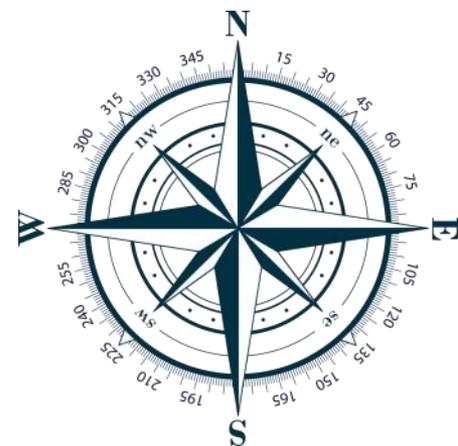
Es gibt verschiedenste Wege, Familie und Beruf zu vereinbaren:
Wie willst Du das Thema grundsätzlich angehen?

Aspekte

- Familiensituation
- Angebote Arbeitgeber
- Finanzen
- Lebensziele
- Anerkennung
- Langfristige Auswirkungen



- **Verzichten**
- **Optimieren**
- **Teilen**
- **Verschieben**



Beruf und Familie vereinbaren

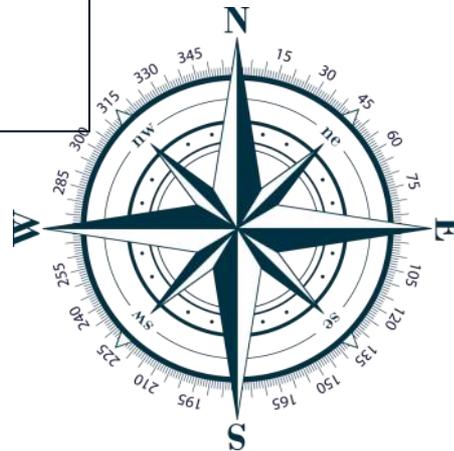
Deine persönliche Einstellung

Entwickle Dein individuelles Vereinbarkeits-Modell

Verzichten:

Auf was kannst/willst Du
(vorübergehend) verzichten?

- Tätigkeiten für andere
- Perfektionismus
- (Medien-)konsum



Beruf und Familie vereinbaren

Ihre persönliche Einstellung

Entwickle Dein individuelles Vereinbarkeits-Modell

Verzichten:

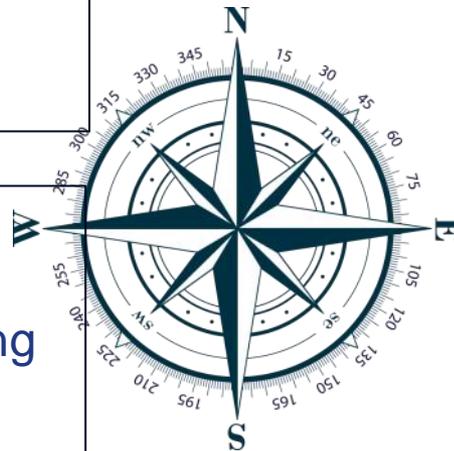
Auf was kannst/willst Du
(vorübergehend) verzichten?

- Tätigkeiten für andere
- Perfektionismus
- (Medien-)konsum

Optimieren

Wie kannst Du mehr
aus der zur Verfügung
stehenden Zeit
herausholen?

- Hilfsmittel
- Effektivität
- Organisation



Beruf und Familie vereinbaren

Ihre persönliche Einstellung

Entwickle Dein individuelles Vereinbarkeits-Modell

Verzichten:

Auf was kannst/willst Du (vorübergehend) verzichten?

- Tätigkeiten für andere
- Perfektionismus
- (Medien-)konsum

Teilen

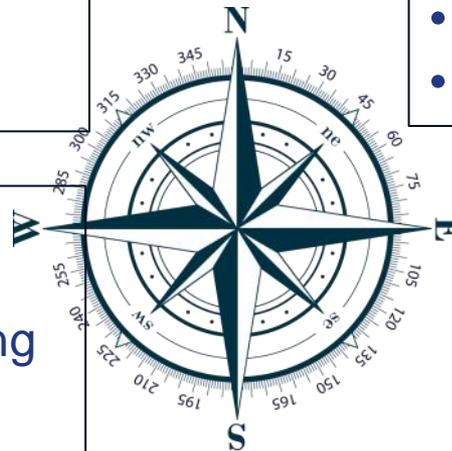
Welche Aufgaben könntest Du an andere abgeben?

- an Lebenspartner,
- Kinder,
- Externe

Optimieren

Wie kannst Du mehr aus der zur Verfügung stehenden Zeit herausholen?

- Hilfsmittel
- Effektivität
- Organisation



Beruf und Familie vereinbaren

Ihre persönliche Einstellung

Entwickle Dein individuelles Vereinbarkeits-Modell

Verzichten:

Auf was kannst/willst Du (vorübergehend) verzichten?

- Tätigkeiten für andere
- Perfektionismus
- (Medien-)konsum

Teilen

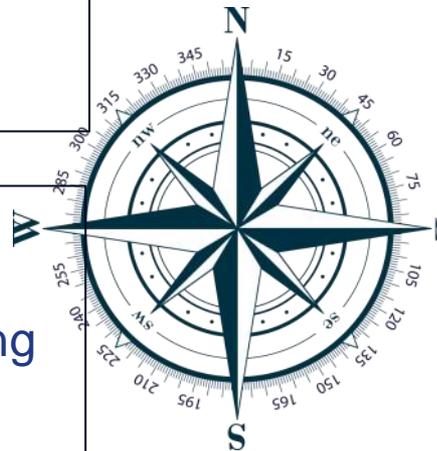
Welche Aufgaben könntest Du an andere abgeben?

- an Lebenspartner,
- Kinder,
- Externe

Optimieren

Wie kannst Du mehr aus der zur Verfügung stehenden Zeit herausholen?

- Hilfsmittel
- Effektivität
- Organisation



Verschieben

- Was sind die aktuellen Anforderungen?
- Was lässt sich auch zu einem späteren Zeitpunkt realisieren?

Beruf und Familie vereinbaren

Ihre persönliche Einstellung

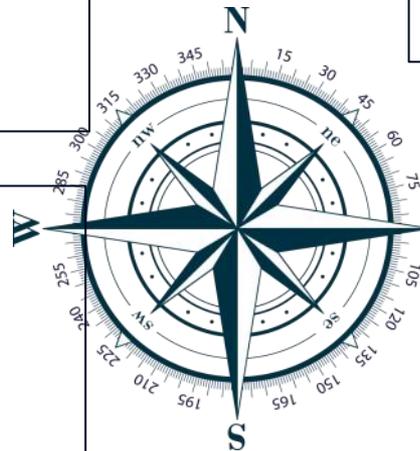
Entwickle Dein individuelles Vereinbarkeits-Modell

Verzichten:

Teilen

Optimieren

Verschieben



Kleine Pause



Kabarettist Florian Schroeder

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=k0PhIr-DhMk>

Beruf und Familie vereinbaren

AGENDA

- **Rahmenbedingungen**
- **Einstellung & Motivation: Perspektive & Rollenbilder**

Pause

▪ **Organisation & Planung**

- Zeitmanagement
- Rituale & Routinen
- Entspannung

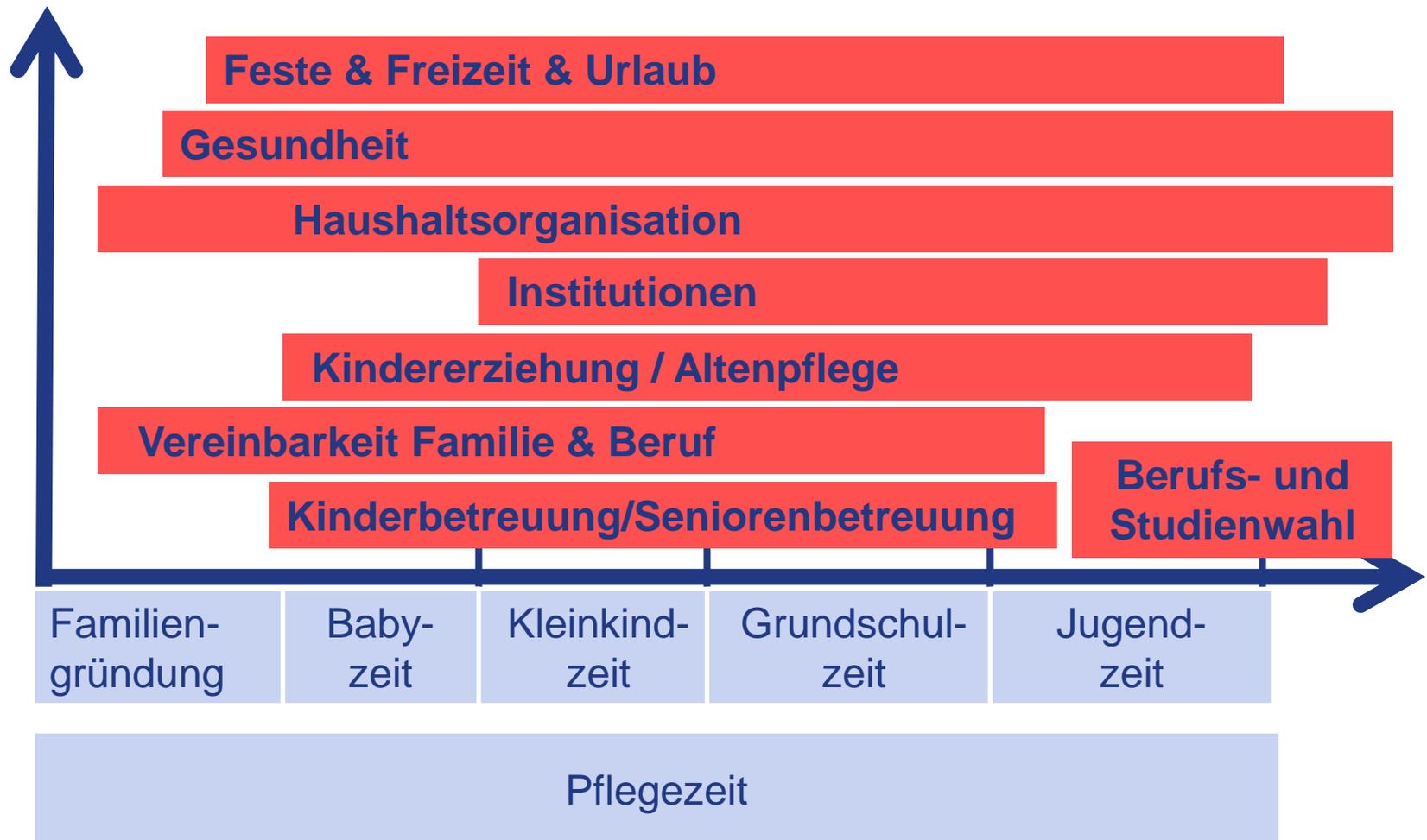
▪ **Ein Netzwerk knüpfen**



Beruf und Familie vereinbaren

Die Ausgangssituation

Familienarbeit: Aufgaben im Überblick



Aufgabentypen: Die Eisenhower-Matrix

Wichtig	Planen: <ul style="list-style-type: none">•Organisieren• Netzwerken•Vorbeugen	Notwendigkeit Erledigen <ul style="list-style-type: none">•Krisen/Krankheit•Fristen•Probleme,
Nicht wichtig		
	Nicht dringend	Dringend

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Eisenhower-Prinzip>

Es gibt keine Hinweise darauf, dass der namensgebende US-Präsident und Alliierten-General Dwight D. Eisenhower sie selbst praktiziert oder gelehrt hat.

Aufgabentypen: Die Eisenhower-Matrix

Wichtig	Planen: <ul style="list-style-type: none">•Organisieren• Netzwerken•Vorbeugen	Notwendigkeit Erledigen <ul style="list-style-type: none">•Krisen/Krankheit•Fristen•Probleme,
Nicht wichtig	Verschwendung <ul style="list-style-type: none">• Medienkonsum• Small Talk•Fluchtaktivitäten•Aufschieberitis	Delegieren <ul style="list-style-type: none">•Routineaufgaben•Störungen zurückspielen
	Nicht dringend	Dringend

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Eisenhower-Prinzip>

Es gibt keine Hinweise darauf, dass der namensgebende US-Präsident und Alliierten-General Dwight D. Eisenhower sie selbst praktiziert oder gelehrt hat.

Beruf und Familie vereinbaren

Organisation & Planung

Familienarbeit – regelmäßige & unregelmäßige Aufgaben



unregelmäßig regelmäßig

<ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittel • Haushaltsbedarf • --- 	<ul style="list-style-type: none"> • Mahlzeiten • Wäsche- und Schuhpflege • Aufräumen • Putzen • --- 	<ul style="list-style-type: none"> • Finanzen • Terminplanung • --- 	<ul style="list-style-type: none"> • Pflege & Erziehung • Spielen, Lesen • Hausaufgabenhilfe • Elternarbeit Schule/Kita • ---
<ul style="list-style-type: none"> • Bekleidung • Haushaltsgegenstände • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Fenster putzen • Großputz • Keller-/Dachboden • Gartenarbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Urlaub • Feste • Kindergeburtstage 	<ul style="list-style-type: none"> • Erziehungsthemen • Arzttermine • Krankheitsfälle

Zeitmanagement:
Jeder Tag hat 24 Stunden!

1. Schritt Analyse: Wo bleibt die Zeit?

- Analysiere Deine Woche
Schreibe Deine Tätigkeiten auf
- Markiere sie farblich:
Beruf, Kind(er), Haushalt, Partner, eigene Aktivitäten

Beruf und Familie vereinbaren

Organisation & Planung



Zeitmanagement: 1. Schritt Analyse

Selbstbeobachtung: Welche Tätigkeiten erledigen Sie in der Woche?
Wann?
Und wie lange brauchen Sie dafür?

	Montag	Dienstag	Mitwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							

Beruf und Familie vereinbaren

Organisation & Planung

Zeitmanagement: 2. Schritt Auswertung: Wo bleibt die Zeit?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00	Job	Job	Job	Job	Job		
7:00	Job	Job	Job	Job	Job		
8:00	Partner	Partner	Partner	Partner	Partner	Job	Job
9:00	Partner	Partner	Partner	Partner	Partner	Job	Job
10:00	Partner	Partner	Partner	Partner	Partner	Job	Job
11:00	Partner	Partner	Partner	Partner	Partner	Job	Job
12:00	Partner	Partner	Partner	Partner	Partner	Job	Job
13:00	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt
14:00	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt
15:00	Kinder	Job	Job	Job	Job	Haushalt	Job
16:00	Job	Job	Job	Job	Job	Haushalt	Haushalt
17:00	Job	Job	Job	Job	Job	Haushalt	Haushalt
18:00	Job	Job	Job	Job	Job	Haushalt	Haushalt
19:00	Job	Job	Job	Job	Job	Haushalt	Haushalt
20:00	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt
21:00	Ich	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Partner	Partner
22:00	Ich	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Haushalt	Partner	Partner
23:00						Partner	Partner
0:00						Partner	Partner

Legende:

- Job**
- Haushalt**
- Kinder**
- Partner**
- Ich**

Zeitmanagement: 3. Schritt Realistische Planung

Was bekommt wieviel Zeit? (Time Boxing)

Erstelle einen Stundenplan

- Strukturiere und plane Deine Woche / Monat / Quartal
- Plane pro Woche feste Zeiten ein für Dich und für Deine Planung
- Überprüfe Deine Aktivitäten und gebe einen Zeitrahmen vor
- Überprüfe Deinen Perfektionismus!
- Was kannst Du abgeben?
 - an andere Familienmitglieder oder Freunde
 - an Andere (Putzfrau, Wäscherei, Handwerker)

Beruf und Familie vereinbaren

Organisation & Planung

Zeitmanagement: 3. Schritt Realistische Planung (Beispiel)

Wochenplanung (Ziel)

	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen		Morgenritual						
Vormittag		Beruf					Haushalt/ Projekte	Familien- Zeit
Mittag		Beruf						
Nachmittag		Beruf						
Abend		Bügeln	Ein- kaufen	Putzen	Ent- sorgen			
		Abendritual						

<p>Tipps: Aufgaben bündeln zu Routinen Pausen & Entspannung einplanen Andere einbeziehen</p>	<p>Morgenritual:</p>	<p>Abendritual:</p>
---	----------------------	---------------------

Überprüfe Deine Haushaltsorganisation:

- **Planung erleichtert das Leben**
z.B. Einkaufsliste + Einkaufsorte,
Familienkalender
- **Routine & Rituale entwickeln**
z.B. feste Zeiten für bestimmte Hausarbeiten;
Morgen-, Abendritual
- **Struktur & Ordnung**
 - Feste Orte festlegen
 - Sammelecken entschärfen
- **Abschied vom Perfektionismus**

Buchtipps:

Werner Tiki Küstenmacher: Simplify your life (Newsletter)

Bianke Bleier, Birgit Schilling: Besser einfach- einfach besser



Entspannung

Eigene Gesundheit und Ausgeglichenheit sind wichtig, Gelassenheit hilft bei der Erziehung und in Stresssituationen



- **Ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung**
- **Pausen und Entspannungsrituale in den Tagesablauf einplanen**
- **Rückzugsort anlegen**
- **Zeit und Aktivitäten für sich einplanen**

Entspannung

Was entspannt Dich?

Aktiv oder passiv?

Alleine oder gemeinsam?

- **Sport, Spaziergänge**
- **Yoga, Shiatsu, Tai-Chi**
- **Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung**
- **Konzept der Achtsamkeit**



Beruf und Familie vereinbaren

Organisation & Planung

Tipp: Morgenritual

Meditation oder
ruhige 10 Minuten

MORGENRITUAL
Wie ist mein Energielevel heute?

50 %



Wie fühle ich mich?

Angenehme Gefühle	Unangenehme Gefühle
<ul style="list-style-type: none">+ aufgekratzt+ begeistert+ beschwingt+ dankbar+ entspannt+ fasziniert+ froh+ gelassen+ gespannt+ glücklich+ inspiriert	<ul style="list-style-type: none">- angespannt- ängstlich- bestürzt- besorgt- deprimiert- empört- einsam- erschöpft- fassungslos- gestresst- irritiert
<ul style="list-style-type: none">+ klar+ lebendig+ motiviert+ neugierig+ selbstsicher+ souverän+ stark+ vergnügt+ zufrieden+ zuversichtlich	<ul style="list-style-type: none">- ohnmächtig- schwach- verzweifelt- traurig- ungeduldig- unzufrieden- verwirrt- wütend- zaghaft- zwiespältig

Sind meine Bedürfnisse erfüllt?



<ul style="list-style-type: none">ÄchtsamkeitAustauschAusgewogenheitAuthentizitätAutonomieBewegungEffektivitätEntfaltungEntspannung	<ul style="list-style-type: none">EntwicklungFeiernGesundheitHarmonieIntimitätKlarheitKreativitätNäheRuhe	<ul style="list-style-type: none">RespektSicherheitSinnVerbindungWachstumWärmeWertschätzungZugehörigkeit
---	---	---

Was sind die 3 Dinge, die ich heute unbedingt erledigen will?

- 1.
- 2.
- 3.

Beruf und Familie vereinbaren

AGENDA

- **Rahmenbedingungen**
- **Einstellung & Motivation: Perspektive & Rollenbilder**

Pause

- **Organisation & Planung**

- **Ein Netzwerk knüpfen**

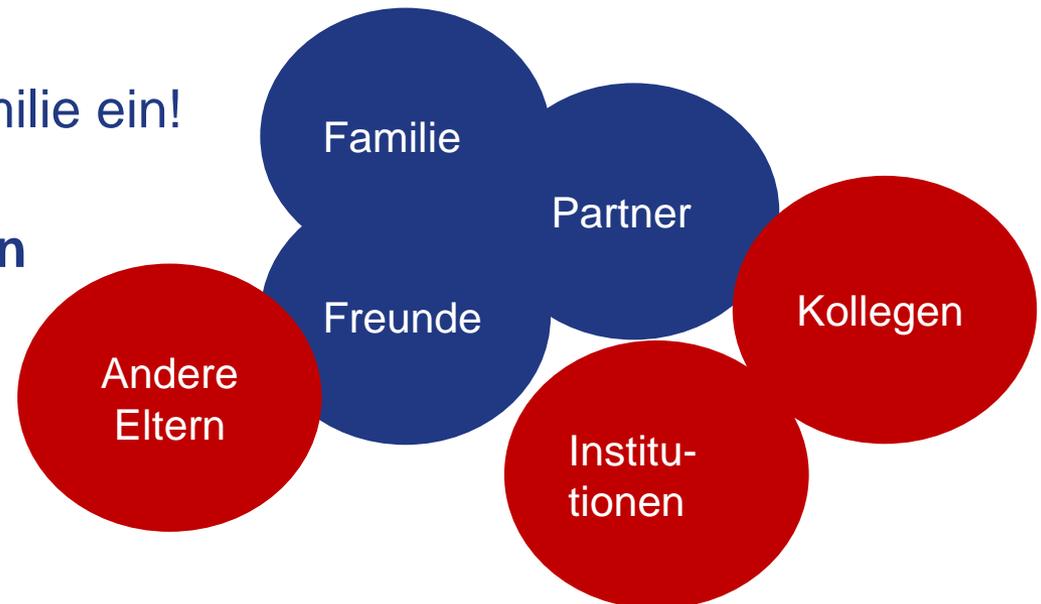
- Unterstützung einholen
- Kommunikation
- Strukturen



Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf. (Afrikanisches Sprichwort)

Wichtige Voraussetzungen:

- **Kommunizieren**
Im Gespräch bleiben
Beziehen Sie Ihre Familie ein!
- **Ein Netzwerk knüpfen**
- **Strukturen**



Ein Netzwerk knüpfen:

Such Dir Verbündete und Vorbilder

- Aus dem öffentlichen Leben
- Aus dem Freundes- und Bekanntenkreis

- Halte Dich fern von negativen Einflüsterern
- Sprich andere Eltern auf ihre Erfahrungen und Tipps an

Beruf und Familie vereinbaren

Mitstreiter & Sympathisanten



Ein Netzwerk knüpfen:

Wichtig:

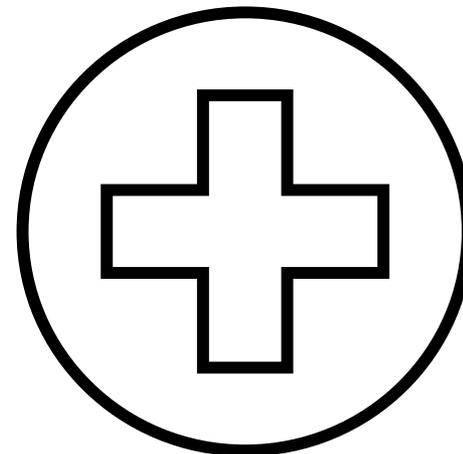
- Pro-aktiv
- Gemeinsamkeiten identifizieren
- Wertschätzende Kommunikation
- Klare Absprachen
- Zuverlässigkeit
- Ausgewogenheit zwischen Nehmen und Geben

Beruf und Familie vereinbaren

Unterstützungsangebote

Viele Träger bieten kostenlose Familienberatung an

- Städtische Träger
- Soziale Einrichtungen
- Kirchliche Träger



Beruf und Familie vereinbaren

Was können Unternehmen tun?



Was können Unternehmen tun?

Eine neue Studie für das Bundesfamilienministerium zeigt auf, welche Maßnahmen im Bereich Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Eltern und Pflegende besonders wichtig sind und was attraktive Arbeitgeber aus ihrer Sicht ausmacht:

Mütter und Väter stellen mit rund 11,6 Millionen Personen ein Viertel aller Erwerbstätigen in Deutschland.

- **Mütter** benötigen flexible Arbeitszeiten, die sie an die Kinderbetreuung oder die Schulzeiten anpassen können, da die Betreuung noch überwiegend von ihnen übernommen wird. Daher sind für sie Teilzeitführungspositionen und Jobsharing attraktiv, damit ihnen keine Nachteile für ihre Karriere entstehen.
- **Väter** wollen von Unternehmen dazu ermutigt werden, mehr Elternzeit zu nehmen und die Vereinbarkeitsoptionen zu nutzen, damit sie bei Bedarf flexibel für die Familie da sein können.

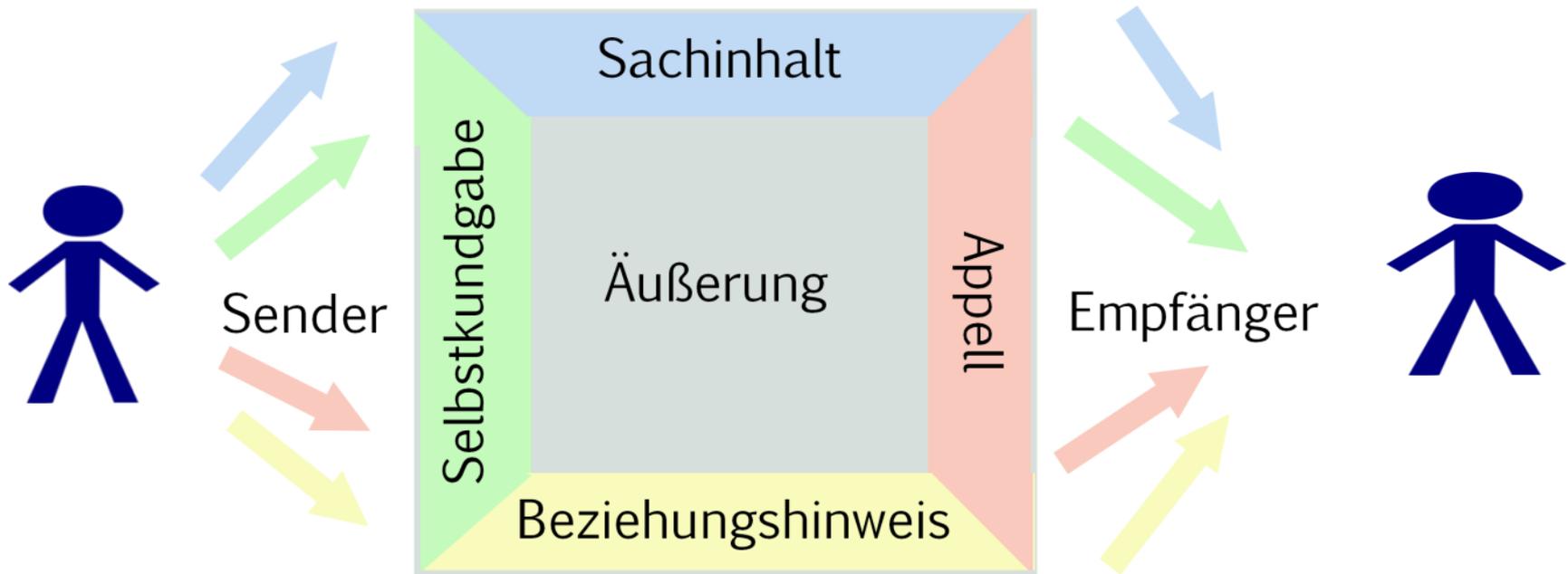
[Zur Studie des Bundesfamilienministerium](#)

Beruf und Familie vereinbaren

Mitstreiter & Sympathisanten

Wie gelingt Kommunikation?

Wie funktioniert Kommunikation?



Wie gelingt Kommunikation?

Das Modell der gewaltfreien Kommunikation

1. Schritt: Wertfreies Beobachten
2. Schritt: Gefühle wahrnehmen
3. Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen
(eigene + Gegenüber: z.B. Anerkennung, Sicherheit)
4. Bitten: was wir möchten



Typische Konfliktthemen im Familienleben:

- die Verteilung der Familienarbeit
- Erziehung der Kinder
- Finanzen



Bleib im Gespräch!

Entwickle eine gemeinsame Vorstellung vom Familienleben!

Fragestellungen:

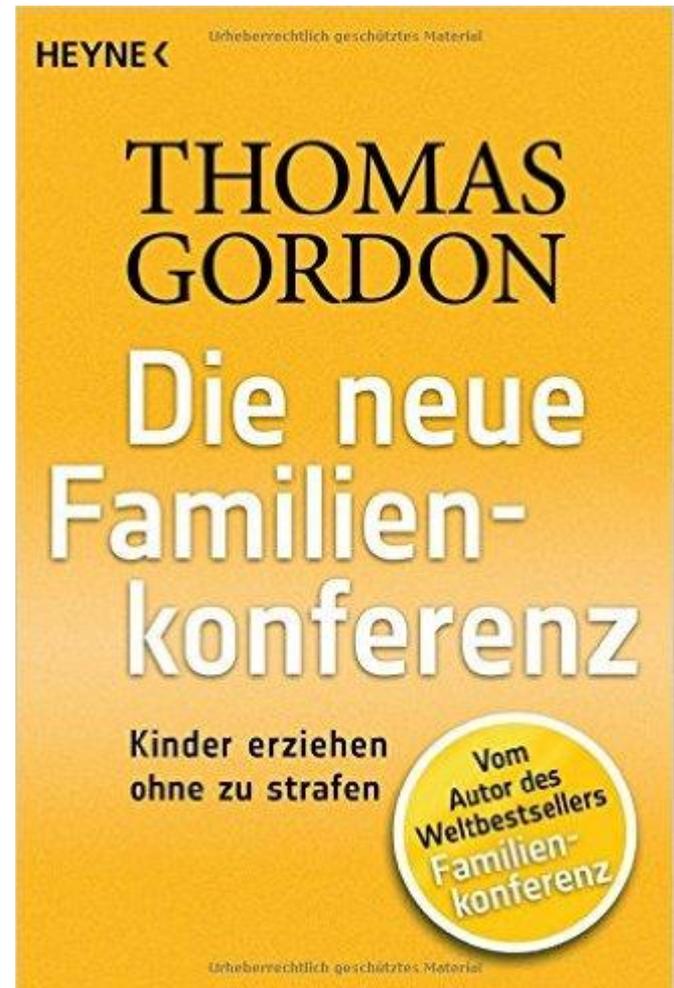
- Welche Vorstellungen bringt Dein Partner aus seiner Herkunftsfamilie mit?
- Was sind Deine eigenen Erfahrungen?
- Was könnten gemeinsame Ziele und Vorgehensweisen sein?

Strukturen

Austausch in der Familie:

Familienkonferenz

- Regelmäßig
(z.B. nach dem Sonntagsfrühstück)
- Alle Familienmitglieder
- Themen:
Organisatorische Absprachen,
Familienthemen, ...
- Lösungsorientiert
- Im Gespräch bleiben



Beruf und Familie vereinbaren

Organisation & Planung



Strukturen

Hilfsmittel:



Familienplaner

Familien- mitglieder	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mama	20.30 h Sport						
Papa					20 h Sport		
Tina			16 h Training	16.30 h Musik-U			
Tom	Sport- beutel	Sport- beutel			16 h Training		
							Familien- Frühstück

Beruf und Familie vereinbaren

Fazit

... so funktioniert's leichter! -

- **Einstellung & Motivation**

Perspektiven
Rollenbilder
Vereinbarkeits-Modell

- **Organisation & Planung:**

Realistische Planung
Rituale & Routinen
Entspannung

- **Mitstreiter & Sympathisanten:**

Mitstreiter & Sympathisanten
Kommunizieren
Strukturen



Beruf und Familie vereinbaren

Erkenntnisse

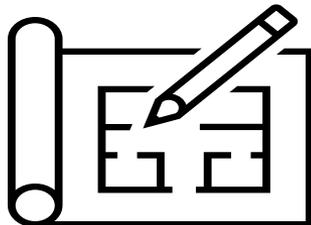


„Es braucht ein Dorf, um
Ein Kind zu erziehen!“

Afrikanisches Sprichwort



Eigene Kraft erhalten ist wichtig



Organisation & Planung
brauchen Zeit

Beruf und Familie vereinbaren

agentur familienzeit:



www.agentur-familienzeit.de

Entspannter leben als Familie



Themen-
seiten

Feste & Freizeit

Gesundheit

Haushaltsorganisation

marktplatz

Institutionen/Meilensteine

Kindererziehung

Newsletter

Vereinbarkeit Familie & Beruf

Berufs- und
Studienwahl

Kinderbetreuung

Veranstal-
tungskalender

Stellen-
börse

Experten-
Blog

Facebook
-Gruppen



Der Anfang ist immer schon die Hälfte!

Aristoteles

Gutes Gelingen!