

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>1. Intro .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Status quo: zwischen Tradition, Moderne und Zukunft .....</b>	<b>16</b>
Zahlen, Daten, Fakten .....	16
Investitionen, die sich auszahlen .....	23
Die Rolle der Väter und Männer .....	28
<b>3. Gefangen zwischen Kinderwunsch und Karriere Traum .....</b>	<b>29</b>
Mein Weg zur schönsten Doppelrolle der Welt .....	29
Warum denn entweder Mama oder Managerin? .....	32
Selbstreflexion und Achtsamkeit als Karrierebooster .....	34
Stimmen von Müttern und Vätern in Führung .....	37
<b>4. Familie und Karriere im Einklang im europäischen Vergleich .....</b>	<b>48</b>
Zahlen, Daten, Fakten .....	49
Von optionalem Familialismus, implizitem Familialismus bis zum Subsidiaritätsprinzip .....	51
In Schweden ist das Mindset ein anderes .....	56
In Italien sind für ManagerMamas lange Arbeitszeiten gesetzt .....	60
<b>5. Das neue Leben als Eltern und seine Herausforderungen .....</b>	<b>64</b>
»Von null auf hundert« oder »über Nacht ist alles neu« – die Rollenverteilung in der Familie .....	64

Die entscheidenden ersten sieben Jahre von Kindern .....	66
Die Mental-Load-Falle – mach aus dem Schreckgespenst einen Partner auf Augenhöhe! .....	68
Die Kunst der ManagerMama – Herausforderungen meistern und überraschende Lösungen finden .....	76
<b>6. Grundlagen für ManagerMamas .....</b>	<b>84</b>
ManagerMama – eine Definition .....	84
Leidenschaft und Inspiration .....	88
■ Interview mit Dr. Maria Bergler, Executive Beraterin und Coachin, Mc-Kinsey-Alumnae und Autorin .....	91
Organisation, Freunde und Familie .....	96
■ Interview mit Meike Limberg, Senior HR Director bei ResMed Germany .....	103
Reflexion und Klarheit .....	108
<b>7. Potenziale für ManagerMamas und Unternehmen .....</b>	<b>112</b>
Entwicklung – die bereichernde Geheimwaffe .....	113
■ Interview mit Dr. Julia Freudenberg, CEO der Hacker School .....	127
Natur – der natürlichste Energie- und Erfolgsbooster .....	131
■ Interview mit Dr. med. Sibylla Krane, Inhaberin einer Privatpraxis für ganzheitliche Gesundheit .....	138
Vorteile für Unternehmen .....	144
Das sagen Unternehmer:innen und Personalverantwortliche .....	151
<b>8. Resümee: Grenzen auflösen und Chancen ergreifen .....</b>	<b>160</b>
<b>9. Zukunftsthese .....</b>	<b>163</b>
Danke .....	166
Quellen und Anmerkungen .....	168
Die Autorin .....	176