



MENSCH | TECHNIK
ORGANISATION | PLANUNG

Empfehlungen für Doppelkarriere-Paare auf individueller Ebene (Paarebene)



Projekt: DCC - Erarbeitung von Handlungsempfehlungen für die Förderung von Doppelkarriere-Paaren (DCC)
zur Sicherung des Fach- und Führungskräftenachwuchses im nördlichen Sachsen-Anhalt



Das Projekt wurde aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds
und des Landes Sachsen-Anhalt finanziert.



Europäische Kommission
Europäischer Sozialfonds
INVESTITION IN IHRE ZUKUNFT

Inhalt

1. Stimmen Sie die berufliche Planung/Entwicklung frühzeitig und gleichberechtigt miteinander ab!.....	4
2. Erfüllen Sie familiäre und häusliche Pflichten gemeinsam!.....	4
3. Kommunizieren Sie offen, um Probleme zu vermeiden!.....	5
4. Bewahren Sie Ihre Individualität!	5
5. Planen Sie gemeinsame Aktivitäten!	6
6. Tauschen Sie sich über Belastungssituationen aus!	6
7. Optimieren Sie das Familienleben!.....	7
8. Schaffen und nutzen Sie soziale Netzwerke!	7
9. Gehen Sie bewusst mit Stress um!	8
10. Bewegen Sie sich sorgsam in der digitalen Welt!	8
11. Nutzen Sie unser DCC-Coachingprogramm!	9

Einleitung

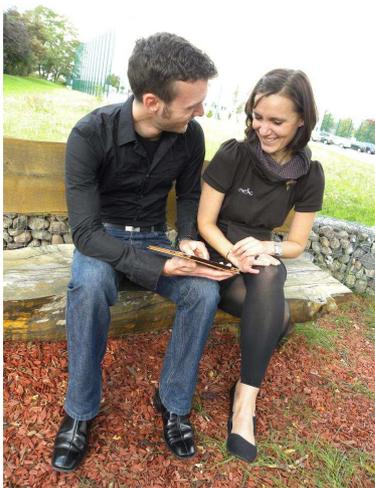
Durch die Auswirkungen des demographischen Wandels wird sich die Bevölkerungsstruktur Sachsen-Anhalts in den nächsten Jahren stark verändern. Die Folge ist ein zunehmender Bedarf an gut ausgebildeten Fachkräften. Für das Land besteht die Herausforderung darin, innovative Konzepte zu erarbeiten, mit denen dieser Entwicklung begegnet werden kann.

Das Projekt „DCC - Dual Career Couples“ der METOP GmbH, das die Bindung von Fachkräften im nördlichen Sachsen-Anhalt zum Ziel hat, beschäftigte sich mit der Fragestellung, welche Bedingungen für Dual Career Couples als attraktiv gelten. Dual Career Couples (Doppelkarriere-Paare = DCC) sind gleichberechtigte Partnerschaften, in denen beide Partner/-innen karriereorientiert sind und in denen es Kinder bzw. einen Kinderwunsch gibt. Diese Partnerschaftsform tritt vorwiegend in westlichen Industrieländern auf. Zur Realisierung gleichberechtigter Partnerschaften bedarf es der Kreation neuer inner- und außerpartnerschaftlicher Lösungsmuster. Zum einen sind neue Lebensmodelle mit familienorientierten Arrangements zwischen den Partnern/-innen zu entwickeln, zum anderen sind Wirtschaft, Wissenschaft und Politik gefordert, geeignete externe Rahmenbedingungen zu schaffen. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels ist es für ein Land wie Sachsen-Anhalt wichtig, sich mit Doppelkarriere-Partnerschaften auseinander zu setzen, da davon auszugehen ist, dass zukünftig die Regionen, die attraktive Lebens- und Arbeitsbedingungen für beide Partner/-innen schaffen, einen strategischen Vorteil im Wettbewerb um gut qualifizierte Fachkräfte haben werden.



Auf Grundlage der Ergebnisse der im Projekt DCC durchgeführten empirischen Untersuchungen zur Lebens- und Berufssituation im nördlichen Sachsen-Anhalt wurden Handlungsempfehlungen auf persönlicher, unternehmerischer und gesellschaftlicher Ebene entwickelt. Dazu wurden folgende Befragungen durchgeführt:

- Online-Befragung von Fachkräften in Partnerschaft (N=120),
- Online-Befragung von Studierenden (N=1.504),
- Qualitative Einzel-, Paar- und Gruppeninterviews (N=33),
- Leitfadengestützte Interviews mit Beschäftigungssystemen (N=20),
- Leitfadengestützte Interviews mit strategischen Kooperationspartnern (N=20).



Die Ergebnisse der Befragungen machen deutlich, dass Partnerschaft und Familie von Doppelkarriere-Paaren als grundlegende Ressource zur Bewältigung beruflicher Belastungen angesehen wird und einen hohen Stellenwert einnimmt. 59 % der Fachkräfte sehen Familie und Beruf gleichwertig an und 38 % stellen die Familie sogar vor den Beruf. Auch beim akademischen Nachwuchs sieht es ähnlich aus: hier sind 53 % für eine Balance zwischen Familie und Karriere und 40 % priorisieren die Familie vor dem Beruf. In den Befragungen zeigte sich aber auch, dass die Vereinbarkeit familiärer und beruflicher Verpflichtungen als Herausforderung empfunden wird, die nur bewältigt werden kann, wenn auch auf privater Ebene Entlastungs- und Ausgleichsmechanismen greifen. Nachfolgend werden deshalb Empfehlungen für Paare zum beruflichen und privaten Miteinander sowie zur Stressprävention gegeben.

1. Stimmen Sie die berufliche Planung/Entwicklung frühzeitig und gleichberechtigt miteinander ab!

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die berufliche Entwicklung der Partner/ -innen steht in Wechselwirkung. ➤ Berufliche und private Belastungen sollten eingegrenzt werden. ➤ Ein zeitweises Ungleichgewicht der beruflichen Entwicklung in der Partnerschaft kann entstehen.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Beachten Sie bei der beruflichen Entwicklung das Grundprinzip der Gleichberechtigung. ➤ Berücksichtigen Sie bei der Karriereplanung die Interessen beider. ➤ Legen Sie konkrete Karriereschritte fest. ➤ Planen Sie Ihre berufliche Entwicklung, wenn möglich, zeitlich versetzt. Achten Sie aber auf eine Balance zwischen Beiden. ➤ Handeln Sie in regelmäßigen zeitlichen Abschnitten Ihre Ziele miteinander neu aus.
DCC-Studie	<p>Rund 81 % der befragten Paare favorisieren eine gleichberechtigte Abstimmung über berufliche Belange. Die Orientierung der eigenen beruflichen Entwicklung erfolgt an den Möglichkeiten der jeweiligen Partnerin/des jeweiligen Partners. Die meisten Befragten sind also bereit, beruflich zurückzustecken und auf ein gutes Angebot zu verzichten, wenn dieses Angebot mit Nachteilen für die Partnerschaft/Familie verbunden ist. Die Paare unterstützen sich bei der Realisierung ihrer beruflichen Ziele gegenseitig und formulieren gemeinsame Lebenspläne. Einige Befragte gaben an, dass die gleichzeitige, von beiden angestrebte Erfüllung beruflicher Ziele auch eine existenzielle Gefahr in sich birgt. Daher ist die Realisierbarkeit nur mit entsprechenden Absicherungsmechanismen möglich. Hier wird die zeitversetzte Variante empfohlen. Dabei ist jedoch zu beachten, dass nicht zu große „Pausenzeiten“ für die Partnerin/den Partner entstehen. Die Chancen einer beruflichen Entwicklung sinken mit der Ausdehnung der Unterbrechung.</p>

2. Erfüllen Sie familiäre und häusliche Pflichten gemeinsam!

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Haushalts- und Elternpflichten sind situationspezifisch selten gleichberechtigt zu realisieren. ➤ Eine permanente ungleiche Aufgabenverteilung führt tendenziell zu Unzufriedenheit beider. ➤ Die Priorisierung individueller Interessen gehen zu Lasten der Erfüllung der familiären und häuslichen Pflichten.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verteilen Sie familiäre und häusliche Aufgaben in Abhängigkeit von Ihrer jeweiligen Belastung. ➤ Stellen Sie Ihre persönlichen Interessen situationsbedingt zurück. ➤ Achten Sie langfristig auf einen Ausgleich der zu erfüllenden Pflichten. ➤ Vereinbaren Sie die Übernahme von Pflichten immer wieder situationsbedingt neu.
DCC-Studie	<p>Die Online-Befragung der Fachkräfte hat ergeben, dass die überwiegende Mehrheit der Probanden die Hausarbeiten bereits gemeinsam erledigt. In den Interviews mit</p>

	Doppelkarriere-Paaren zeigte sich, dass in Bezug auf die Elternpflichten noch ein leichtes Ungleichgewicht besteht. Obwohl eine Gleichverteilung angestrebt wird, fühlen sich Frauen tendenziell mehr in der Verantwortung und wünschen sich eine stärkere Entlastung.
--	--

3. Kommunizieren Sie offen, um Probleme zu vermeiden!	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Miteinander reden sensibilisiert für die berufliche und private Situation der Partnerin/des Partners. ➤ Gleichberechtigung kann nur erreicht werden, wenn offen kommuniziert wird. ➤ Kommunikation ist eine Voraussetzung für eine erfüllte Partnerschaft. ➤ Die Anforderungen an die Kommunikationskompetenz sind bei Doppelkarriere-Paaren höher, als bei anderen Paaren.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tauschen Sie sich über Ihre persönlichen Wünsche aus. ➤ Finden Sie eine Balance zwischen dem Austausch über berufliche Probleme und Entspannung vom beruflichen Alltag. ➤ Stimmen Sie anstehende Entscheidungen gemeinsam ab. ➤ Stärken Sie Ihre Kommunikationskompetenz z. B. mit Hilfe von Kommunikationsseminaren oder Coaching (siehe Punkt 10).
DCC-Studie	Die Notwendigkeit einer gut funktionierenden Kommunikation innerhalb der Partnerschaft wird über alle im Projekt durchgeführten Befragungen deutlich. Dies begründet sich durch die ständig notwendigen Aushandlungsprozesse zwischen beruflichen und privaten Belangen.

4. Bewahren Sie Ihre Individualität!	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Selbstverwirklichung bei Doppelkarriere-Paaren bezieht sich sowohl auf die berufliche Situation, als auch auf die individuellen Bedürfnisse. ➤ Eigene Wünsche werden oftmals zugunsten der Partnerschaft/Familie vernachlässigt bzw. nicht mehr artikuliert. ➤ Die permanente Unterordnung einer Partnerin/eines Partners schränkt die Entwicklung des Paares ein.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lassen Sie berufliche und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten für beide zu. ➤ Schaffen Sie sich Freiräume, um Ihren individuellen Interessen nachgehen zu können. ➤ Setzen Sie sich eigene Ziele. ➤ Verwirklichen Sie Ihre eigenen Wünsche und lassen Sie es auch bei Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zu. ➤ Seien Sie kompromissbereit.
DCC-Studie	In den Interviews machten die Doppelkarriere-Paare deutlich, dass es ihnen wichtig ist, Freiräume für die individuellen Interessen zu schaffen und dabei die Bedürfnisse der Partnerin bzw. des Partners im Blick zu behalten. Gleichzeitig wurde betont, dass Individualität in der Doppelkarriere-Partnerschaft nur mit offener Kommunikation, Verständnis, Kompromissbereitschaft und Gleichberechtigung funktionieren kann.

5. Planen Sie gemeinsame Aktivitäten!

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gemeinsame Aktivitäten werden zwischen beruflichem Stress und häuslichen Verpflichtungen schnell vernachlässigt. ➤ Berufliche Verpflichtungen werden häufig höher bewertet. ➤ Gemeinsame Unternehmungen stärken den Familienzusammenhalt.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Planen Sie gemeinsame Aktivitäten und schaffen Sie Rituale. ➤ Nehmen Sie sich die Zeit, diese auch durchzuführen. ➤ Planen Sie dafür feste Zeitfenster im Kalender. ➤ Räumen Sie gemeinsamen Unternehmungen den gleichen Stellenwert ein, wie beruflichen Aufgaben und individuellen Freizeitbedürfnissen.
DCC-Studie	<p>Die befragten Fachkräfte und Studierenden bewerten gemeinsame Aktivitäten in der Freizeit als sehr wichtig. Jedoch werden private bzw. familiäre Interessen häufig zugunsten beruflicher Anforderungen zurückgestellt. Überstunden und berufliche Arbeiten nach Feierabend zu Hause werden als normal angesehen. Kinderlose Paare grenzen Beruf und Privatleben weitaus weniger voneinander ab. In den Interviews mit den Doppelkarriere-Paaren wurde zusätzlich auch das Bedürfnis nach mehr Zeit für gemeinsame Unternehmungen geäußert.</p> <p>Positiv zu verzeichnen ist, dass laut der Ergebnisse der Unternehmensbefragung die Mehrheit der Unternehmen wichtige private Termine im Geschäftskalender akzeptiert und diese bei der Planung beruflicher Termine berücksichtigt, um den Beschäftigten eine angemessene Work-Life-Balance zu gewährleisten.</p>

6. Tauschen Sie sich über Belastungssituationen aus!

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Belastungssituationen sind vielschichtig und können im familiären Bereich (z. B. Kinderbetreuung, Krankheiten, Pflegefälle) und im Arbeitssystem (z. B. hohe Arbeitsbelastung, ausgeprägte Hierarchie und Druckausübung, Konflikte, fehlender Teamgeist, schlechte Organisation, fehlende Wertschätzung) auftreten. ➤ Der Austausch über Belastungssituationen ist besonders für Doppelkarriere-Paare wichtig, da er der Stressprävention dient.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nehmen Sie Rücksicht auf besondere temporäre berufliche Belastungen Ihrer Partnerin/Ihres Partners. ➤ Entlasten Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner in besonderen Belastungssituationen durch die zeitweise Übernahme von Zusatzaufgaben. ➤ Reflektieren Sie die Rollenverteilung innerhalb der Partnerschaft in Belastungssituationen.
DCC-Studie	<p>Paare in Doppelkarriere-Situation unterstreichen die Bedeutung einer flexiblen Rollenverteilung in der Partnerschaft. Voraussetzung für die Entlastung der Partnerin/des Partners ist die regelmäßige Kommunikation über belastende Situationen.</p>

7. Optimieren Sie das Familienleben!

	<ul style="list-style-type: none">➤ Die Zeitressourcen von DCC-Paaren sind knapp.➤ Das Zusammenleben bedarf der Aufstellung und Einhaltung bestimmter Regeln.➤ Familien- und Haushaltsroutinen sind oftmals durch externe Faktoren, wie z. B. Öffnungszeiten von Kindertagesstätten bestimmt, die nur zum Teil beeinflussbar sind.➤ Für das Gelingen der Doppelkarriere hat die Zuverlässigkeit der Partnerin/des Partners eine hohe Bedeutung.
	<ul style="list-style-type: none">➤ Strukturieren Sie Ihr Familienleben.➤ Stellen Sie Regeln für das Zusammenleben als Paar bzw. Familie auf und halten Sie diese ein.➤ Schaffen Sie sich Freiräume durch die Nutzung externer Dienstleistungen (z. B. für Haushalt, Kinderbetreuung und Garten)➤ Gehen Sie nur in Ausnahmefällen an Sonntagen und im Urlaub beruflichen Belangen nach.
DCC-Studie	Die Ergebnisse der Online-Fachkräftebefragung zeigen, dass die Zuverlässigkeit der Partnerin bzw. des Partners im Hinblick auf Haus- und Familienarbeit neben der gegenseitigen Unterstützung bei der beruflichen Entwicklung den höchsten Stellenwert für das Gelingen einer Doppelkarriere einnimmt.

8. Schaffen und nutzen Sie soziale Netzwerke!

	<ul style="list-style-type: none">➤ Ein soziales Netzwerk kann Verwandte, Kollegen/ -innen, Freunde etc. umfassen, zu denen ein regelmäßiger Kontakt besteht.➤ Die Nutzung sozialer Netzwerke als Unterstützungsinstrumente steigert die Flexibilität und Unabhängigkeit der DCC-Paare (z. B. Kinderbetreuung).➤ Netzwerke stellen eine wichtige Ressource für die Informationsgewinnung, die Karriereentwicklung und den Austausch mit Gleichgesinnten dar.➤ Soziale Netzwerke können zur physischen und psychischen Gesunderhaltung beitragen.
	<ul style="list-style-type: none">➤ Bauen Sie sich eigene soziale Netzwerke auf, nutzen und pflegen Sie diese intensiv.➤ Wählen Sie die Netzwerkpersonen sorgfältig und bewusst für Ihre Belange aus.➤ Beachten Sie, dass Netzwerke nur durch gegenseitiges Geben und Nehmen funktionieren.➤ Bringen Sie sich aktiv in soziale Netzwerke ein.
DCC-Studie	In den Befragungen wurde besonders deutlich, dass die Aufstellung eines gut funktionierenden Netzwerkes und die Schaffung entlastender Instanzen in Anbetracht der begrenzten zeitlichen Ressourcen insbesondere bei Doppelkarriere-Paaren mit Kindern unerlässlich sind. Als Netzwerke wurden von den befragten Paaren vorzugsweise Eltern, Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen/ -innen bezeichnet, die in erster Linie als entlastende Instanzen charakterisiert werden. Gleichzeitig werden in diesen Netzwerken auch soziale Bedürfnisse, wie Aspekte der Anerkennung im sozialen Miteinander, die mit Gefühlen des Vertrauens und Geborgenseins beschrieben werden können,

	gestillt. Die sozialen Netzwerke haben einen großen bindenden Charakter und sind deshalb ein wichtiges Kriterium für die Wahl der Region.
--	---

9. Gehen Sie bewusst mit Stress um!	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stress entsteht u. a. durch Zeitverknappung, wachsende Leistungsanforderungen, unausgesprochene Wünsche und ungelöste Konflikte in der Partnerschaft. ➤ Stressbedingte Reaktionen haben häufig Auswirkungen auf den beruflichen und privaten Sektor. ➤ Permanenter Stress kann gesundheitliche Beeinträchtigungen bis hin zum Burn-Out mit sich bringen und letztendlich auch die Partnerschaft gefährden.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifizieren Sie Stressursachen und entwickeln Sie Lösungsstrategien. ➤ Vermeiden Sie Stressfallen, wie z. B. perfektionistische Anforderungen an sich selbst, übersteigerter Ehrgeiz, Angst vor Verantwortung, mangelnde Delegationsfähigkeit, nicht „Nein sagen“ können, schlechtes Zeitmanagement. ➤ Stellen Sie eine Prioritätenliste auf. ➤ Schaffen Sie sich Ausgleichsmöglichkeiten zur Arbeit, wohltuende Rituale und Entspannungsmöglichkeiten. ➤ Nutzen Sie spezielle Seminare oder Coachings zum Erlernen von Verarbeitungsstrategien (siehe Punkt 10).
DCC-Studie	Die befragten DCC-Paare geben an, dass gerade die hohe Arbeitsbelastung und fehlende Regelmäßigkeit bei der Arbeit die zeitliche Organisation erschweren und häufig Stress verursachen.

10. Bewegen Sie sich sorgsam in der digitalen Welt!	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Neue Kommunikationstechnologien können für die Organisation des gemeinsamen beruflichen und privaten Alltags sehr nützlich sein. Face-to-Face Kontakt geht jedoch immer vor. ➤ Virtuelle Medien sind kein Ersatz für persönliche Gespräche. ➤ Bei der virtuellen Kommunikation ist die Chance für Missverständnisse weitaus größer.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wählen Sie den richtigen Kommunikationskanal für Ihr Anliegen. ➤ Gönnen Sie sich bewusste Auszeiten von digitalen Medien. ➤ Werden Sie sensibel für die Notwendigkeit nonverbaler Signale, die nur bei der Face-to-Face Kommunikation empfangen werden können.
DCC-Studie	Besonders in den Paarinterviews der DCC-Studie wurde die Wichtigkeit einer qualitativ hochwertigen innerpartnerschaftlichen Kommunikation deutlich. Dies begründet sich mit dem höheren Arbeitsaufwand der Doppelkarriere-Paare und der zusätzlichen Belastung durch arbeitsrelevante Aufgaben nach Feierabend. Die Notwendigkeit eines regelmäßigen Austauschs über Belastungssituationen kann laut der Paare nur durch Face-to-Face Kommunikation erfolgen.

11. Nutzen Sie unser DCC-Coachingprogramm!

	<ul style="list-style-type: none">➤ Paare sind individuell und haben individuelle Belange.➤ Coaching unterstützt beim Erkennen und Lösen der zum Problem führenden Prozesse und der Erarbeitung gemeinsamer Lösungswege.➤ Coaching hilft, die Bedürfnisse des Anderen zu verstehen und eigene Bedürfnisse zu kommunizieren.➤ Das DCC-Coaching ist zielgruppenorientiert auf die speziellen Belange von Doppelkarriere-Paaren zugeschnitten.
	<ul style="list-style-type: none">➤ Nutzen Sie das DCC- Coaching mit den folgenden Bausteinen:<ul style="list-style-type: none">• Berufs- und Lebenswegplanung,• Karriereentwicklung,• Work-Life-Balance,• Stress- bzw. Zeitmanagement.
DCC-Studie	<p>Die persönlichen Bedingungen hatten mehrheitlich die höchste Bedeutung für die befragten Studierenden, Paare und Fachkräfte. Innerhalb dieses Handlungsfeldes offenbarten sich vier Bereiche, die für die Doppelkarriere besonders relevant erscheinen: Berufs- und Lebenswegplanung, Karriereentwicklung, Work-Life-Balance und Stress- bzw. Zeitmanagement. Diese wurden in das DCC-Coachingprogramm aufgenommen.</p>