

# „Wir müssen Prioritäten setzen“

**Als Innovationstrainerin hat Hedi Schaefer jahrelang Unternehmen bei ihrer Transformation begleitet. Als sie schwanger wurde, begann ihr eigener Change-Prozess: Von der Geschäftsfrau zur Mutter. Eine Veränderung, die Aufmerksamkeit erfordert, aber auch neue Chancen bietet.**

## Interview: Elisabeth Werder

**WILA Arbeitsmarkt: Sie sind Innovationstrainerin und Empowerment-Coach für Mütter. Was genau bedeutet das und wie ist es dazu gekommen?**

**Hedi Schaefer:** Ich habe zehn Jahre lang als Design Thinking Coach Unternehmen auf der ganzen Welt dabei geholfen, Change Prozesse zu bewältigen. Mit meiner Schwangerschaft hat sich das geändert, ich bin aus Berlin in eine Kleinstadt gezogen, und das High Performance Leben stand plötzlich still. Nach der Geburt erlebte ich eine Identitätskrise: Ich hatte schlagartig das Gefühl, nichts mehr im Griff zu haben. Auf der einen Seite war das Leben als Mutter völlig neu. Auf der anderen Seite hat das, was ich vorher gemacht habe, plötzlich keinen Sinn mehr gemacht. Ich habe mich für meine Vergangenheit geschämt, mich gefragt, was ich in diesen zehn Jahren erreicht habe. Ich hatte mich in dieser Zeit nie damit beschäftigt, wer oder was ich bin, als Mensch und auch als Mutter.

**Wie sind Sie mit diesen Gefühlen umgegangen?**

Ich habe mich zunächst als hilfloses Opfer gefühlt. Irgendwann kam die Erkenntnis, dass ich gerade so einen Change-Prozess durchlebe, wie ich ihn jahrelang bei Unternehmen begleitet hatte. Ein solcher Prozess besteht immer aus bestimmten Mustern und Phasen. In Kurzform lauten diese Akzeptieren, Loslassen und Schritt für Schritt auf das Ziel zugehen. Ich habe mir überlegt, wie mein Leben aussehen soll und angefangen, mich in diese Richtung zu bewegen. Ich nenne dieses Prinzip Plus-Minus-Null. Plus bedeutet, ich hole das in mein Leben, was mir guttut. Minus bedeutet, ich miste radikal aus, was mir nicht mehr guttut – Emotionen, Beziehungen, Glaubenssätze. Null bedeutet die Akzeptanz, Dinge loszulassen und nicht alles kontrollieren zu wollen.

**Viele Mütter wünschen sich nach der Geburt ihr altes Leben zurück oder suchen nach einem Weg, gleichzeitig „die Alte“ und eine gute Mutter zu sein, statt sich gänzlich neu zu erfinden.**

Wir haben einen Pool an Lebensenergie und den können wir nicht endlos ausschöpfen, sondern wir müssen Prioritäten setzen. Ich sehe die Gefahr, dass wir immer mehr draufpacken wollen: Noch ein Zertifikat, dazu ein Kind, die große Karriere und so weiter. Dabei verfällt man schnell in einen „Das passiert

mir“-Modus; stattdessen sollten wir aber in den „Leben gestalten“-Modus wechseln. Wenn der Job nicht mit dem Leben als Mutter vereinbar ist, dann mach ihn vereinbar – du hast die Power dazu. Und das gilt für alle Lebensbereiche.

**In der Theorie klingt das einfach – so, als müsste man „einfach machen“. Wie gelingt das in der Praxis?**

Man muss nicht von Anfang an wissen, wohin es geht, sondern den Mut haben, einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Ich habe nach und nach angefangen, diesen Neustart als Chance zu sehen, mir ein neues Leben nach meinen Wünschen zu gestalten und das Fokussieren auf mein Inneres zu priorisieren. Im ersten Moment ist eine Veränderung oft überfordernd, aber letztlich liegt darin unfassbar viel Potential. Retrospektiv bin ich dankbar für den Neustart und sehe es als Geschenk für Mütter, sich nach der Geburt neu erfinden zu dürfen.

**Was hat Ihnen bei diesem Prozess geholfen?**

Ihn zu akzeptieren, Stille und Gefühle zuzulassen. Neue Grenzen zu setzen. Radikal auszumisten und bei allem zu hinterfragen, was dahintersteht. Den Blick nicht nach außen zu richten, sondern nach innen, auf mich selbst. Ich habe mich an Personen orientiert, die mentale Stärke besitzen, wie CEOs und Athleten. Ich habe mir einen Coach gesucht für die Themen, bei denen ich Hilfe brauchte. Ich habe Online-Kurse belegt und mich intensiv mit Selbstentwicklung beschäftigt. Im Laufe dieses ganzen Prozesses habe ich mein Leben simplifiziert und mich gefragt, was ich wirklich will.

**Und was wollen Sie wirklich?**

Zeit wurde auf einmal unendlich kostbar. Ich habe verstanden, dass ich die Power und Souveränität habe, mein Leben so zu gestalten, wie ich das möchte. Was ich nicht mehr wollte, waren endlose Diskussionen in Unternehmen, bei denen die Leute verbraten werden. Stattdessen wollte ich Menschen Mehrwert geben, die meine Hilfe wirklich brauchen und habe mich deshalb als Beraterin selbstständig gemacht. Ich möchte anderen Müttern klar machen, dass dieser Change Prozess völlig normal ist, dass wir ihn alle durchlaufen. Wir sollten offen darüber reden und uns gegenseitig unterstützen.



*Hedi Schaefer hat Musik- und Medienwissenschaften studiert. Heute hilft sie Müttern dabei, sich neu zu orientieren. Foto: privat*