

Raus aus dem Hamsterrad

Zeitmanagement Teil 2

SIBYLLE WEGMANN

**Wir alle hätten gerne mehr Zeit – aber wofür eigentlich?
Mehr Zeit, die anfallenden Arbeiten ohne Stress zu erledigen?
Mehr Zeit, um zusätzliche Arbeiten erledigen zu können?
Mehr Zeit für Hobbies, Freunde, Musse, Kreativität?**

Die klassischen Zeitmanagement-Instrumente helfen, effizienter zu arbeiten, die anstehenden Aufgaben zügiger zu erledigen. Mindestens so wichtig ist es jedoch, sich im Klaren darüber zu sein, wofür die freigesetzte Zeit eingesetzt werden soll. Wenn ich sie ohne lange zu überlegen mit neuen Aufgaben fülle, drehe ich mich unter Umständen einfach schneller im Hamsterrad. Um im Gleichgewicht zu bleiben ist es langfristig wichtig, für eine gewisse Gelassenheit zu sorgen und das Rad gelegentlich zu stoppen.

Gewohnheiten hinterfragen

Meist nähert er sich uns schleichend, der Zustand von «alles ist zu viel». Wir können dann nicht auf Anhieb benennen, was die Ursache ist. Lasse ich mich vielleicht unbewusst steuern von Gewohnheiten und Erwartungen? Wann habe ich diese das letzte Mal hinterfragt?

Erstellen Sie zwei Listen:

- Eine Liste mit Arbeiten, die Ihnen leicht von der Hand gehen.
Solche Tätigkeiten erledigen wir meist gerne, sie sind erfüllend und wir können über eine längere Zeit konzentriert oder unter grossem Kräfteaufwand dranbleiben. Es ist empfehlenswert, solche Arbeiten bewusst mit belastenden Tätigkeiten abzuwechseln.
- Eine Liste mit Arbeiten, die Sie oft hinaus schieben.
Solche Tätigkeiten sind oft wahre Energiefresser. Wir sollten sie nicht zu lange hinauschieben. Planen Sie diese Arbeiten zu einem Zeitpunkt, an dem Sie leistungsfähig sind und setzen Sie sich ein Zeitlimit. Stellen Sie sich auch die Fragen: wer könnte mir diese Aufgabe abnehmen oder mich unterstützen?
Wo könnte ich im Gegenzug Unterstützung bieten?

Ziele und Erwartungshaltungen klären

Klare und kommunizierte Ziele helfen, sich eigenen und fremden Erwartungshaltungen entgegenzustellen. Soll die Wohnung z.B. jederzeit piccobello sauber sein oder ist der Standard eine wöchentliche Reinigung? Was umfasst diese und wer trägt was dazu bei?

Sein eigener Chef zu sein bringt Freiheiten mit sich. Das tut uns gut. Es ist erwiesen, dass wir weniger schnell ausbrennen, wenn wir die Möglichkeit haben, über unsere Arbeit mitzubestimmen. Wir sind dann aber auch in der Verantwortung – uns, den Familienmitgliedern und dem Betrieb gegenüber – die Zeit so einzuteilen, dass wir langfristig gesund und leistungsfähig bleiben. Das braucht Kreativität und Mut für das Einstehen und die Umsetzung eigener und vielleicht auch unkonventioneller Ideen.



Nur wer ab und zu rastet behält den Überblick und bleibt langfristig gesund und leistungsfähig.
Bild: www.colourbox.com

Zu wenig Zeit – klären Sie folgende Grundsatzfragen:

Wozu sage ich JA, wozu NEIN?
Was kann ich, was will ich – was nicht?
Wann ist gut, gut genug?

Aus dem Inhalt des Moduls „Haushaltführung“ der Fachausbildung Bäuerin.