

"Zeit kann gestaltet werden"

Expertin Petra Seekermann referierte vor Unternehmerfrauen im Handwerk

Von Monika Fricke **OSTERHOLZ-SCHARMBECK**. "Kinder wie die Zeit vergeht" heißt es im Volksmund. Menschen verlieren Zeit, schlagen Zeit tot oder verschwenden Zeit. "Wie kann sie sinnvoll genutzt werden?" Denkanstöße zum persönlichen Umgang mit der Zeit und zum Dilemma mit der Zeit gab die Expertin für Zeitmanagement und Personalentwicklung, Petra Seekermann aus Bad Zwischenahn, den Unternehmerfrauen im Handwerk in den Räumen der Kreishandwerkerschaft.

Zeit sei auch Lebenszeit, die begrenzt ist, gab die Fachfrau ihren Zuhörerinnen zu bedenken. "Wenn wir unsterblich wären, hätte Zeit keinen Wert." Petra Seekermann wuchs im Sauerland in einer Handwerkerfamilie auf und kann gut nachvollziehen, wie eng die Zeitplanung für Frauen in Handwerksbetrieben mit vielfältigen Aufgaben durch Haushalt, Familie und Betrieb aussieht. "Zeit kann gestaltet oder Zeit kann gefüllt werden", so die Zeitmanagerin.

Oft werde sie falsch genutzt. Immer modernere Hilfsmittel im Haushalt und schnellere Verkehrsmittel sollen das Problem lösen, "aber bringen technische Erleichterungen wirklich mehr Zeit", fragte die Fachfrau. Seekermann wollte ihren Zuhörerinnen einen bewussten Umgang mit der Zeit deutlich machen. "Wir alle haben 24 Stunden am Tag zur Verfügung und jeder hat es in der Hand, was er daraus macht", so die Referentin. "Nutzen Sie Ihre Zeit sinnvoll, das führt zu einem reicheren Leben." Erwachsene sollten sich ein Beispiel an den Kindern nehmen, die in der Gegenwart leben, statt stets zu denken, was morgen wird. Sich täglich zu fragen, wie man seine Zeit gut nutzen kann, sei sinnvoll. Ebenso die Frage, "wofür ist das gut, was ich tue". Petra Seekermann regte zu bewussten Spaziergängen an, bei denen Geräusche, Gerüche und Beobachtungen intensiv wahrgenommen werden. "Machen Sie sich die Gegenwart bewusst und nehmen Sie sie wahr." Die Zeitmanagerin gab den Unternehmerfrauen im Handwerk zudem Tipps, wie sie mit der Zeit als Ordnungssystem umgehen können. Sie empfahl einen Zeitplan mit allen Einzelheiten für den folgenden Tag zu notieren. "Vergessen Sie nicht die Zeitpuffer für Störfaktoren." Tagesplanung sei Lebensplanung, und jede Phase habe seine Berechtigung. Hierzu zitierte Petra Seekermann Hermann Hesses Gedicht "Stufen". Schwierige Aufgaben sollten zum Tagesbeginn erledigt werden, weil dann die Energie größer sei.

Die Referentin forderte ihre Zuhörerinnen auf, Ziele zu definieren: "Was will ich - als Lebensziel, Jahresziel und Tagesziel?" Wichtig sei zu prüfen, was Vorrang habe. "Konsequenz" spiele hier eine wichtige Rolle. Die Referentin empfahl ferner den Besuch eines Zeitmanagement-Seminars der Volkshochschule. "Überlegen Sie, welchen Sinn Sie ihrem Leben geben wollen."

© Copyright Bremer Tageszeitungen AG, Datum: 16.01.2009