Artikel vom 21.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gemeinsam-zeitdiebe-entlarvt

Gemeinsam Zeitdiebe entlarvt



Foto: privat

Ein spannendes Seminar mit vielen Facetten hatten die Landfrauen aus dem Kreisverband Rheinkreis Neuss/Stadt Mönchengladbach in Koordination mit der Konrad-Adenauer-Stiftung. Die Landfrauen trafen sich dazu in der bischöflichen Akademie in Aachen und konnten dort in entspannter Atmosphäre das Wochenende verbringen. Das Thema war „Wie schaffe ich das alles? – Machen mit Leichtigkeit!“ Es ging um Fragen wie „Mit welchen Methoden kann ich meine Entscheidungen treffen?“, „Wie setze ich meine Prioritäten?“, „Wie kann ich meine Aufgaben erfolgreich planen und besser organisieren?“.

Der erste Tag behandelte das Thema „Mehr Zeit, weniger Stress – Grundlagen zu Selbst- und Zeitmanagement“. Bei der Suche nach den Zeitfressern wurden als wesentliche Punkte die digitalen Medien sowie die Aufforderung „Kannst du mal eben …“ identifiziert. Oft würde von den Landfrauen auch erwartet, die mangelnde Planung von anderen Personen im Betrieb zu kompensieren. Hierzu einigten sich die Landfrauen auf die Regel: „Deine mangelnde Selbstorganisation ist nicht mein Notfall.“ Der zweite Tag behandelte das Thema „Grenzen erkennen und setzen“. Dabei ging es darum, Spannungen in Beruf, Familie und Ehrenamt erfolgreich zu bewältigen. Die Teilnehmerinnen lernten, wie Entscheidungen getroffen werden können und was dazu getan werden muss, um diese auch umzusetzen.

Gemeinsam ging man auch den Fragen „Wie resilient bin ich wirklich?“ und „Wie kann ich mich stärken?“ nach. Die vielen Gespräche und Anregungen der Teilnehmerinnen untereinander rundeten die Anregungen der Seminarleiterin Ute Hein ab. Alle Landfrauen konnten so wichtige Gedanken mitnehmen und für sich festhalten, wo sie heute stehen und wie sie sich weiterentwickeln können. Während der Pausen und gemeinsamen Abende hatten die Landfrauen Gelegenheit, in gemütlicher Runde die Zeit zu genießen und sich auszutauschen.

Der Sonntag war der Geschichte und Historie von Aachen gewidmet. Eine Führung am Karlsfest durch den Aachener Dom und die Domschatzkammer sowie ein gemeinsames Abschlussessen rundeten den interessanten Tag bei herrlichem Sonnenschein ab. Anschließend ging es dann wieder zurück in den Alltag mit vielen Eindrücken, Anregungen und Gedanken.

Monika Clemens und Gudrun Schößer