

# Ohne Zeitdiebe arbeitet es sich besser

FACHBEREICH

## Berufliche Bildung

**Bildung macht das Leben leichter! Besonders eindeutig zeigt sich das bei den Angeboten dieses Fachbereichs: Sie helfen ganz konkret dabei, nützliche Fähigkeiten zu erwerben oder zu vertiefen - in einem bestimmten, häufig fürs berufliche Gelingen hilfreichen Sachgebiet oder um eine persönliche Schwäche anzugehen, zum Beispiel ein mangelhaftes Zeitmanagement.**

Sie rennt und verfliegt, sie vergeht wie im Flug, und oft weiß man nicht, wo sie geblieben ist - die Zeit. Das empfinden die meisten Menschen so. Dennoch wissen manche ihre Zeit besser zu nutzen als andere. Zu den anderen gehörte Sabine Wöhrstein. „Mein eigenes schlechtes Zeitmanagement ist mir immer wieder vor die Füße gefallen“, erinnert sich die Frau, die heute an der vhs mit ihren Kurs-Teilnehmenden auf die Suche nach deren persönlichen Zeitfressern geht. Angespornt von ihrem eigenen Leidensdruck, hat die gelernte Europasekretärin, die berufsbegleitend noch ein Marke-

tingstudium obendrauf gesetzt hat, sich intensiv mit dem Thema Zeitmanagement - beziehungsweise Zeitkompetenz, wie sie es lieber nennt - befasst: Sie hat Erklärungen gefunden, Seminare besucht, sich Methoden angeeignet, Tools kennengelernt und festgestellt, dass sie Spaß daran hat, anderen mit dem gleichen Problem zu helfen. „Wie sagt man so schön: Die besten Drogenberater sind die Ex-Junkies!“, erklärt Wöhrstein lachend.

Die Fragen und Hoffnungen, mit denen die Teilnehmer in ihren Kurs kommen, kennt sie gut:

### „Wie bekomme ich meine Aufschieberitis in den Griff?“

Wie schaffe ich es, ‚Nein‘ zu sagen, um mir zeitliche Freiräume zu schaffen?“, „Wie bewältige ich die E-Mail-Flut, die mir so viel Zeit raubt?“ oder „Mit welcher Planungsmethode schaffe ich es, die Vielzahl an Aufgaben zu organisieren?“ Die jeweilige Antwort ist nicht für alle Fragenden gleich. Deshalb steht am Anfang des Kurses ein wissenschaftlicher Test,

Jetzt klappt es besser mit der Zeit! Auch Sabine Wöhrstein musste sich ihre Zeitkompetenz erst aneignen.  
Foto: Thomas Renz

der mehr Aufschluss über die persönlichen Verhaltensmuster liefern soll.

„Man muss in die Tiefe gehen und sich den Menschen anschauen“, sagt Wöhrstein, nur so könne man herausfinden, welche Tools für welchen Teilnehmer geeignet sind. Sie setzt in ihrem Kurs auf eine gute Mischung aus theoretischem Input, zum Beispiel, wie man schlechte Gewohnheiten erkennen und die Denkmuster im Gehirn diesbezüglich verändern kann, und praktische Übungen. Besonders wichtig sei dabei die Selbstreflexion der Teilnehmer. „Wenn einer sagt: ‚Jetzt weiß ich, was meine Zeitdiebe sind!‘, ist das ein Aha-Effekt, auf dem man aufbauen kann.“ Sie loszuwerden ist dann ein längerer Prozess, der aber bereits im Kurs in Gang kommt. Alle Teilnehmenden formulieren zum Abschluss zwei bis drei feste Vorsätze, zu denen sie sich selbst verpflichten. Dass man diese konsequent umsetzen sollte, dazu kann Wöhrstein letztendlich nur raten. Denn seitdem sie Profi in Sachen Zeitkompetenz ist, rennt ihr die Zeit im Büro nicht mehr davon.



Christina Dongus

FACHBEREICHSLEITERIN

*Berufliche Bildung*  
*EDV*  
*Firmenservice*  
*Recht und Geld*  
*Kommunale Fort- und Weiterbildung*

Ich bin Diplom-Verwaltungswissenschaftlerin und war lange Jahre als Personalreferentin und Leiterin der Aus- und Weiterbildung in der Nahrungsmittel- und IT-Branche tätig. Seit 2008 bin ich als Fachbereichsleiterin in Volkshochschulen aktiv, seit 2014 in der vhs Unteres Remstal. Bildung ist für mich ein enorm wichtiges Gut. Bildung ermöglicht Teilhabe und fördert die Persönlichkeitsentwicklung. Mit dem Gedanken der Volkshochschulen kann ich mich voll und ganz identifizieren.



Foto: Ingrid Hertfelder

„Großartig! Die vhs UR bringt seit 50 Jahren Menschen zusammen, denen der Wunsch gemeinsam ist, zu lernen. Gemeinsam lernen ist besser als einzeln lernen. Ich freue mich sehr, dass ich ein Teil davon sein darf. Viele weitere gute Ideen und viel Glück bei der Umsetzung.“ Eberhard Budziat



Foto: Privat

„Als absoluter Fan der Volkshochschule Unteres Remstal gebe ich immer wieder sehr gerne Kurse für die vhs im Remstal. Ich freue mich, Ihnen und dem ganzen Team der vhs Unteres Remstal zum 50-jährigen Bestehen zu gratulieren.“

Susanne Klaus