

„Selbst- und Zeitmanagement“ für weibliche Führungskräfte Das Vereinsheim des TV/DJK Hammelburg als Seminarort

Als geradezu ideal erwies sich der Seminarort für das zweite DJK-Seminar für weibliche Führungskräfte als DJK Frauentag im März dieses Jahres. Sowohl Hammelburg als auch das Thema war ein Volltreffer für alle Teilnehmerinnen. Hammelburg als älteste Weinstadt Frankens präsentiert sich auch als lebens- und liebenswerter Flecken fränkischer Heimat und weltoffen, so Bürgermeister Achim Warmuth. Der Ort an der Fränkische Saale liegt einerseits fast in der Mitte Deutschlands, andererseits traf die Veranstaltung so richtig in die Herzen der erwartungsvollen DJK-lerinnen.

Karin Müller, stellvertretende DJK-DV-Vorsitzende begrüßte mit launigen Worten über „So wird das Leben leichter“ 15 interessierte Damen. Als Referentin stellte sie Frau Gertrud Zeller-Kolb vor, die routiniert und voller Elan durch diesen Workshop führte.

Claudia Weimer, Vorsitzende der DJK Hammelburg, gab einen kurzen Einblick in das sportliche Angebot in ihrem Verein. Über 2400 Mitglieder treiben in 20 Abteilungen Sport, unter anderem mit Rhönradturnen, einer Kampfsportgruppe, einer Reha-Herzsportgruppe und vieles andere mehr. Vor allem aber sind die Volleyballer zu erwähnen, die sich sehr erfolgreich in der zweiten Bundesliga bewähren. Zusätzlich sind zwei FJS-ler beschäftigt, die jährlich wechseln und in den Sportstunden die Übungsleiter unterstützen, die auch mit den ortsansässigen Schulen kooperieren

Einzigartig: Der Body-Spider

Eine neue Besonderheit konnten wir in der Pause selbst ausprobieren – die Fitness-Station „Body-Spider“. Dies ist ein Trainingsgerät mit insgesamt 72 Zugvorrichtungen, mit denen bis zu 180 verschiedene Trainingsübungen sitzend, stehend oder liegend durchgeführt werden können. Er steht in einem Mehrzweckraum zusammen mit einem hochwertigen Fahrrad-Ergometer, einem Crosstrainer und einem Liegefahrrad. Mehr zusätzliche Infos kann man in einer kurzen Pause wirklich nicht bieten.



Der Body-Spider bei der Vorführung durch Michael Hannawacker.

Dann stellte sich Frau Gertrud Zeller-Kolb vor: Sie kommt aus Alzenau und präsentiert sich als „Die Seminarschneider – Schulungen nach Maß“ auf ihrer Homepage. Anschließend machten sich die Frauen in einer Vorstellungsrunde miteinander bekannt. Jede nannte zu ihrem Vornamen ein Eigenschaftswort mit dem beginnenden Buchstaben des Vornamens. Dieses Wort sollte zu der Teilnehmerin passen und positiv sein – z. B. die glückliche Gertrud, die innige Ingrid usw.

Wesentliche Themen des Seminars

Damit waren wir auch schon voll im Programm angelangt. Die vorbereiteten Inhalte waren:

- Die Prinzipien eines guten und dauerhaften Selbstmanagements
- Setzen Sie sich realistische Ziele
- Sie arbeiten nach dem GSP-Prinzip
- Arbeiten Sie effektiver durch den Einsatz von Checklisten
- Erstellen Sie ihren eigenen Maßnahmenplan
- Die verschiedenen Zeittypen
- Identifizierung der eigenen Stärken und Schwächen in Bezug auf Arbeitsstil und -verhalten.

Learning by doing

Unter anderem lag ein besonderer Stift auf unserem Platz – ein biegbarer Bleistift mit der Beschriftung: „www.DIESEMINARSCHNEIDER.de“. Wir wählten aus einer Anzahl von bereitgelegten Zetteln einen Spruch zum Thema „Zeit“. Dann überlegten wir uns, was wir tun würden, wenn wir eine Stunde mehr Zeit am Tag zur Verfügung hätten. Dies schrieben wir auf einem weiteren Zettel und hängten beide an eine Pinnwand. Das Ergebnis war erstaunlich, wie knapp bemessen bei einigen die Zeit ist und wie wünschenswert doch die eine oder andere zusätzliche Stunde „Zeit“ wäre.

Der „Maßnahmenplan“

Eine weitere Aufgabe war ein Wort schriftlich festzuhalten, was wir ändern wollen, z. B.: „Konsequent sein“, NEIN-Sagen – dies liegt immer nur an einem: an GÜNTER (einem Stoffschweinchen, das unseren inneren Schweinhund symbolisiert). „Günter, du hast jetzt Urlaub!“

Für die nächste Management-Aufgabe wurden **Maßbänder** verteilt. Von Zentimeter 1 beginnend wurde das Band um das jeweilige Alter der Teilnehmerin gekürzt, z. B. 40 Jahre ist gleich 40 cm. Dazu zählte man die individuell gewünschte und erhoffte Lebenserwartung, z. B. 45 Jahre, ergibt zusammen 85 Jahre. Ab Zentimeter 85 wurde der Rest des Zentimetermaßes entfernt. Somit bleiben die Jahre in cm übrig, von cm 40 bis cm 85, die wir den persönlichen Vorstellungen entsprechend noch zu leben haben, für die wir ein Konzept erstellen sollten, in die wir dann unsere neue „Zeitstunde“ gewissenhaft einplanen.

Gut statt perfekt

Anschließend wurden die 15 Teilnehmerinnen in vier Gruppen aufgeteilt: Auf dem Boden lagen verschiedene Streifen mit Zeitfressern. Jede Gruppe suchte sich vier davon aus und erarbeitete dann Möglichkeiten, wie man diese „Fresser“ besser planen, vermeiden bzw. umsetzen könnte.

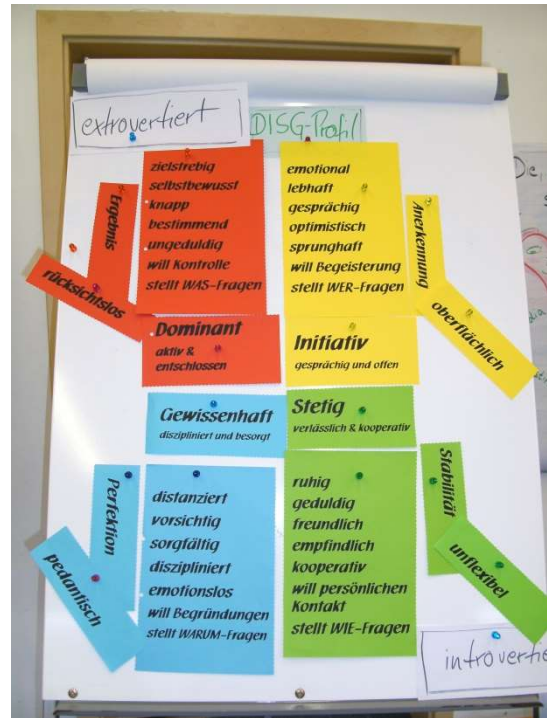


Seminarleiterin Gertrud Zeller-Kolb (links) mit Teilnehmerin Natalie Rehm von der DJK Olympia Schönau bei der Gestaltung des Selbst- und Zeitmanagements.

Ein Selbsttest wurde durchgeführt mit dem Ziel:
 „Wer nein zum anderen sagt, sagt ja zu sich selbst.“
 Ein Leitfaden half uns, die Aufgaben leichter zu priorisieren.

- Alles hat einen Platz – alles hat seinen Platz.
- Keine Tagung abschließen ohne Ergebnis.
- Monotasking – eins nach dem anderen, nicht Multitasking!
- Dritte-Person-Prinzip: Jemand anderes hat gesagt, dass man es auch so und so machen könnte.
- Wer macht was bis wann? Nach dem GSP-Prinzip. **Gut statt Perfekt.**
- Wann ist „perfekt“ genug?

Das **DISG-Profil** erwies sich als ein Schritt zur verbesserten Selbstorganisation. Jeder bepunktete seinen Selbsttest und fand so sein DISG-Profil: **Dominant**, **initiativ**, **stetig** oder **gewissenhaft**, – wobei I- und S-Typen mehr am Menschen orientiert sind.



Das DISG-Profil: **Dominant, initiativ, stetig und gewissenhaft**

Aktive Pausen

Sogar in der Pause blieben alle durch ein Gruppenspiel angeregt initiativ. Wir stellten uns im Kreis auf und die Seminarleiterin warf einen Ball an eine Teilnehmerin – diese warf den Ball an die nächste Teilnehmerin und sollte sich dabei merken, zu wem sie geworfen hat. So folgten hintereinander mehrere Bälle und es gab ein ganz schönes Durcheinander. Wir lernten daraus, mehr strukturiert etwas zu tun, die Gedanken zu ordnen. Wer hat mir den Ball zugeworfen? An wen habe ich den Ball weitergeworfen?

Identifizierung des eigenen Verhaltens

An ihrem Referat zeigte uns Frau Zeller-Kolb das persönliche Auftreten, so wie die Zuhörer den Referenten sehen. Das Bild besteht im Wesentlichen aus drei Säulen:

- der Körpersprache – „Body Talk (Language)“ - 55 %
- der Stimme des Referenten, hoch, tief, Modulierung - 38 %
- und wer hätte das gedacht? Nur 7 % des Inhalts betreffen die Wertschätzung des Redners.

Unser Resümee für diesen Tag ergab zahlreiche Anti-Stresstipps zur Analyse meines (Arbeits-) Alltags, um Zeitfresser aufdecken zu können, um entspannter zu

lernen und zu arbeiten durch das GSP-Prinzip, sich besser zu erkennen und sich realistische Ziele zu setzen:

- Nein-Sagen
- Gut für sich sorgen
- Arbeitsraum positiv einrichten
- Meditieren – Achtsamkeit
- Mit anderen vernünftig reden
- Gefühle kontrolliert herauslassen

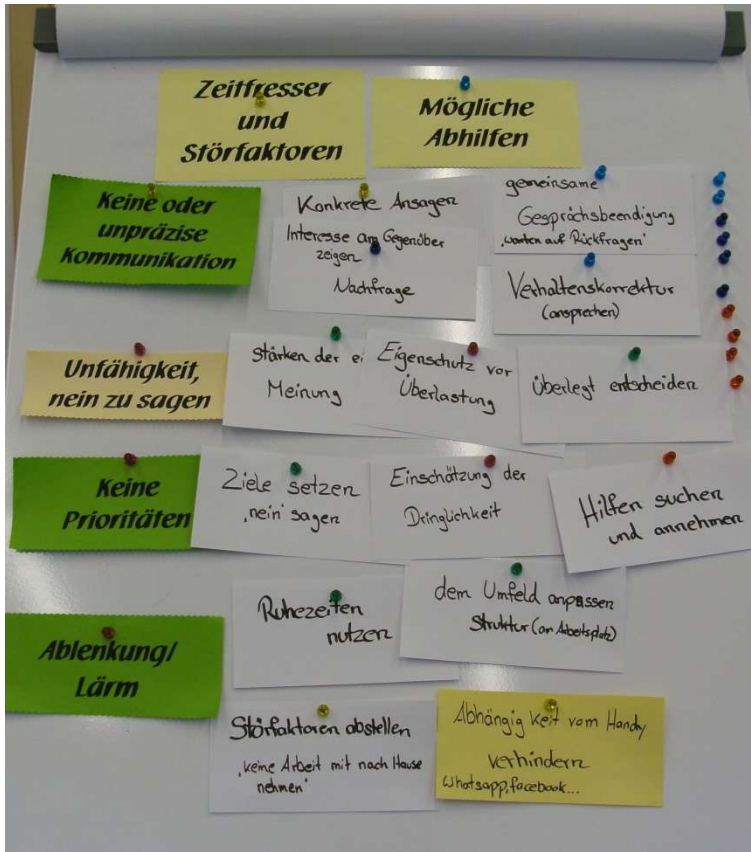
und sich durch das DISG-Profil besser zu organisieren.

Am Ende des erkenntnisreichen Seminars bedankte sich Karin Müller bei „Gertrud“ (Zeller-Kolb, zertifizierte DISG-Trainerin) für ihren souveränen und kompetenten Vortrag, verbunden mit ihrer humorvollen Art. „Michael“ (Hannawacker, DJK-DV-Jugendbildungsreferent und Vorsitzender des TV/DJK Hammelburg) war für die tolle Organisation und den gelungenen Tag verantwortlich. Standen doch neben dem Hauptthema, „Selbst- und Zeitmanagement“ die Kontaktaufnahme untereinander mit dem damit verbundenen Informations- und Erfahrungsaustausch im Vordergrund dieser Tagung. Besonders wichtig war das Wissen um die eigene Durchsetzungscompetenz und Kommunikation in unseren Vereinen: Selbstsicher werden und souverän auftreten, nicht nur für die Aufgaben im Verein sondern auch für das private Miteinander. Auch das bleibt für jeden einzelnen Seminarteilnehmer sicherlich von großem Nutzen.



Die Teilnehmerinnen am DJK Frauenseminar: „Selbst- und Zeitmanagement“ für weibliche Führungskräfte mit der stellv. DJK-DV-Vorsitzenden Karin Müller (links) und Seminarleiterin Gertrud Zeller-Kolb, kniend, mit Schweinehund „Günter“ auf der Schulter.

Text und Bilder: Karin Müller



Arbeitspläne des Lehrgangs.

