

86.400 Sekunden

Im dritten Modul des Mentoring-Programms für Frauen geht es um den Schwerpunkt „Zeitmanagement“ und das Sportsystem in Hessen

Vierundzwanzig Stunden – 1.440 Minuten – 86.400 Sekunden: So lange dauert ein Tag und jeder neue Tag bringt neue Zeit. Aber jeden Tag warten auch viele Aufgaben darauf, erledigt zu werden – zu Hause, im Beruf und auch im Ehrenamt. Dazu müssen wir oft ganz schnell die Rollen wechseln. Mal sind wir Mutter, dann wieder Tochter, Vereins- oder Vorstandsmitglied, mal Mitarbeitende, mal Führungskraft, Partnerin und vieles mehr. „Unterschiedliche Hüte aufsetzen“, nannte es Jennifer Muth, Referentin des Seminars „Zeitmanagement“, das im Rahmen des Mentoring-Programms für Frauen im Sport in den Räumen des Landessportbundes (lsb h) veranstaltet wurde.

Wenn es, wie es bei Frauen oft vorkommt, zu viele Hüte sind, die man zur gleichen Zeit aufsitzen hat, kann es leicht passieren, dass man sich verzettelt. Dagegen hilft: Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren oder auch mal „Nein“ sagen. „Zeitmanagement ist im Prinzip Selbstmanagement“, das war eine wichtige Erkenntnis des Seminars, in dem verschiedene Zeitmanagement-Modelle vorgestellt wurden.

Verlockend erschien den Seminar-Teilnehmenden die Eisenhower-Methode, benannt nach dem amerikanischen Präsidenten Dwight Eisenhower, der Aufgaben danach sortierte, wie dringend und wie wichtig sie sind. Aufgaben, die nicht dringend und nicht wichtig sind, gehören nach dieser Methode gleich in den Papierkorb. Eine gute Methode, um Kräfte zu sparen, bietet das Pareto-Prinzip, das einfach ausgedrückt, sagt, bereits 20 Prozent an Input sorgen für 80 Prozent Erfolg. Warum also noch mehr Kraft und Zeit investieren?

Und für alle die, die sich mit diesen Modellen nicht anfreunden konnten, stellte Muth die ALPEN-Methode vor: A steht für die Aufgaben. L bedeutet Länge schätzen. P für Pufferzeit einplanen. E heißt Entscheidungen über die Priorität der Aufgaben treffen. Und N ist die Nachbereitung am Abend, quasi die Erfolgskontrolle. Zusätzlich gab es von der Referentin noch jede Menge Tipps und Informationen, welche Grundvoraussetzung man schaffen sollte, um effektiv zu arbeiten. Dazu gehörte ein kleiner Ausflug in die Arbeitsweise des menschlichen Gehirns ebenso wie die Strategie der Selbstbelohnung nach erfolgreicher Arbeit.

Das Sportsystem kennenlernen

Neben dem Thema Zeitmanagement ging es beim Seminarwochenende auch um das hessische Sportsystem. Schließlich ist es ein wichtiges Ziel des Mentoring-Programms, Frauen auf Führungsaufgaben im Sport vorzu-



bereiten. Andreas Klages erläuterte als Hauptgeschäftsführer des lsb h dessen Aufgaben. „Da der Sport nicht systematisch aufgebaut ist, ist es nicht so leicht, die Struktur zu verstehen“, betonte er außerdem und gab Hilfestellung, wie dies gelingen kann. Ein Blick in die Geschichte zeigte, wie alles mit dem Turnen begann. Zunächst dominierte der Wettkampfsport, erst nach 1945 ging die Sportbewegung in die Breite. Heute sei der 1946 gegründete lsb h ein „Vollsortimentler und Spezialdienstleister“. „Bemerkenswert ist“, so Klages, „dass der Sport, im Gegensatz zu vielen anderen Organisationen wie Kirchen oder Parteien, weiterhin Mitgliederzuwächse verzeichnet.“

Über das umfassende Aus-, Fort- und Weiterbildungsangebot, das der lsb h gemeinsam mit der Sportjugend Hessen und der Bildungsakademie anbietet, berichtete Christian Kaufmann aus dem Geschäftsbereich Schule, Bildung und Personalentwicklung. Er erklärte auch das Lizenzwesen und stellte Projekte vor, die der Geschäftsbereich im Rahmen des Ganztagsangebots von Schulen entwickelt. Anschaulich und gespickt mit praktischen Fallbeispielen erklärte Ursula Schülzgen, Büroleiterin des Versicherungsbüros der ARAG beim lsb h, die Einzelheiten des Sportsicherungsvertrages und gab Auskunft über weitere sportspezifische Zusatzversicherungen, die für den Vereinsbetrieb angeboten werden. Viel neuer und wichtiger Input also für die Frauen, die in Führung gehen wollen! *Dagmar Schmitt-Merkl*

O B E N

Praxis, Theorie und Kennenlernen standen beim Auftakt des Vorbereitungskurses auf dem Programm. *Fotos: Ute Hoyer / Dagmar Schmitt-Merkl*



Das Mentoring-Programm „Erfolgreich im Sport – erfolgreich im Beruf – erfolgreich im Leben“ wird bereits zum vierten Mal vom Landesausschuss Gleichstellung im Sport des lsb h angeboten.