

## Interaktives Austauschformat

### Meine Zeit und ich

#### 3 Fragen zur Selbsteinschätzung

1. Seit Semesterbeginn: Wie viel Zeit haben Sie für Care-Time<sup>1</sup> aufgewendet?
  - Mehrzahl der Teilnehmerinnen bei viel
  - Hinweis auf Ehrenamt (auch Arbeit für andere)
  - Eine Teilnehmerin wieder weniger Careaufgaben; Pflegeaufgaben an Bruder abgegeben, musste akzeptieren, dass er Dinge anders erledigt, aber sie werden erledigt
2. Seit Semesterbeginn: Wie viel Zeit haben Sie für Orga-Time<sup>2</sup> aufgewendet?
  - Mehrzahl der Teilnehmerinnen bei viel
3. Seit Semesterbeginn: Wie viel Zeit haben Sie für Grow-Time<sup>3</sup> aufgewendet?
  - Mehrzahl der Teilnehmerinnen in der Mitte

#### Grow-Time Werkstatt

Gelbe Kärtchen: Wie kann ich Care-Time delegieren, teilen oder abgeben – ohne Schuldgefühle?

- Ursprung für die Schuldgefühle finden; \*Feste Routinen
- Aufgaben sichtbar machen
- „*Welche Schuldgefühle?!*“ - *Mit eigener Zeit und Kraft haushalten*
- *Loslassen, akzeptieren, wie und wann andere es tun*
- Akzeptieren, dass es auch anders funktioniert
- Aufgaben und Zuständigkeiten gemeinsam definieren
- Struktur sichtbar machen und einhalten
- Arbeitsaufgaben allen kommunizieren
- Akzeptanz; loslassen
- Klare Kommunikation
- Bedürfnisse [kennen]; Grenze setzen<sup>4</sup>
- Mehrgenerationenhaus(halt) nutzen; „Leihoma“
- Innehalten: Muss das wirklich ich machen?
- Bei delegierten Aufgaben: Abgrenzen
- Jemanden bezahlen
- Sozialisierung hinterfragen

---

<sup>1</sup> Care-Time = Zeit, die Sie für andere Menschen aufgewendet haben

<sup>2</sup> Orga-Time = Zeit, die Sie für das Funktionieren von Strukturen/Systemen aufgewendet haben

<sup>3</sup> Grow-Time = Zeit, die Sie für die eigene Weiterentwicklung und das Aufladen von Energiereserven verwendet haben

<sup>4</sup> Stand auf einem grünen Kärtchen, wurde aber ganz bewusst zu den gelben Ballons gelegt, da es einander bedingt

Blaue Kärtchen: Welche Routinen, Tools oder Absprachen sparen mir Zeit?

- WG-App für Haushaltsaufgaben
- Vertretung
- Zeit in Vorstrukturierung investieren; Klare Kommunikation (Grenzen, Produkte, etc)
- Zeit für Planung nehmen
- Kanban für agiles Arbeiten
- Feste Routinen und bestimmte Kommunikation
- Gemeinsame Kalender, gute Kommunikation
- Anleitung/Arbeitsabläufe transparent
- Absprache, aber effizient (gut getimed) und keine unnötigen Meetings
- Klar begrenzte Aufgaben abgeben! (Wäsche, Müll)
- Gemeinsamer Kalender
- Abstellen von E-Mail-Push-Nachrichten
- Geteilte Kalender/Systeme
- *Grenzen!!!*
- *Tiefkühlessen*

Grüne Kärtchen: Welche Ideen zum Aufbau meines Energielevels oder um mich persönlich/beruflich Weiterzuentwickeln kann ich empfehlen?

- Schwimmen
- Zeit- und Selbstmanagement (Workshop bei Diane Manz)
- Frauensauna; Waldzeit
- Sport, Wald, Entspannung
- Fester Ort oder Zeit zum Nichtstun/Denken
- *Coaching; Bildungsurlaub*
- Überlastungsanzeige stellen
- Me-Time fest einplanen und kommunizieren
- Time Blocking
- Staff Weeks, Bildungsurlaub, Weiterbildung, Sport
- Eigeninitiative, Fortbildung, Planung
- Zeit für Hobbies/Ausflüge verbindlich planen und blocken
- *Bsp. Sport Dies → Attraktivität für Teilzeitkräfte ausbaufähig, Aktivitäten am Vormittag*
- *Flugmodus an!*
- Sport/körperliche Aktivität
- Miteinander; Empowerment