

Die Zeit im Griff

Gleichzeitig Spitzenleistungen im Beruf bringen und ein harmonisches und erfülltes Familienleben führen, ist schwierig – noch dazu im Schichtdienst. Durch den Wechsel zwischen Früh-, Spät- und Nachtschicht sind Pflegendе einerseits flexibler, da sie über ganze Vor- oder Nachmittage frei verfügen können. Andererseits ist es für sie schwer, wöchentliche feste Termine wahrzunehmen. Psychologin Ursula Lange, Expertin für Beruf und Familienmanagement und vierfache Mutter, gibt Tipps, worauf Sie bei Ihrer Zeitplanung achten sollten.

Ziele definieren

Sich berufliche und private Ziele zu setzen, motiviert und steigert die Leistungsfähigkeit. So behält man in der Hektik des Alltags den Überblick und setzt die richtigen Prioritäten. Was möchten Sie langfristig (Lebensziele), mittelfristig (fünf Jahre) und kurzfristig (ein Jahr) erreichen? Notieren Sie Ihre Ziele. Formulieren Sie sie positiv, im Präsens und möglichst konkret. Herausfordernd, aber realistisch. Zerlegen Sie Ihre „Visionen“ in kleinere Teilziele, die Sie dann Woche für Woche verfolgen.

Organisationshilfen für den Alltag

Zeitfresser analysieren

Fernsehen, lange Telefonate und viele Dinge gleichzeitig tun sind Zeitfresser. Wer jederzeit für jeden ansprechbar ist, tappt garantiert in Zeitfallen. Das kann die Freundin sein, die Sie beim Spiel mit den Kindern stört, oder die Kinder, die Sie von Ihrer Meditation abhalten, oder auch der Vertreter an der Tür, der Sie von Ihrer Steuerklärung ablenkt. Sie können diese Zeitdiebe bekämpfen, indem Sie sie sich zunächst bewusst machen und sich dann zeitliche Limits setzen (z. B. maximal 30 Minuten TV pro Tag, Anrufbeantworter anschalten und stille Stunden einplanen, die alle anderen akzeptieren müssen).

Prioritäten setzen

Tag für Tag sind zahlreiche Aufgaben zu erledigen. Wenn man diesen nach einem festen Schema Prioritäten zuordnet, fällt es leichter, wichtige von unwichtigeren zu unterscheiden. Sie können dafür zum Beispiel Buchstaben nutzen: A sind dabei Aufgaben, die keinen Aufschub dulden, B sind wichtige Tätigkeiten, für die man sich jedoch Zeit lassen kann. Mit C werden Aufgaben betitelt, die delegierbar sind.

Aufgaben delegieren oder gemeinsam erledigen

Beruf und Familie können am besten vereinbart werden, wenn sich die Familie als Team versteht und alle mit anpacken. Für die Kinder bieten sich altersgerechte Aufgabenpläne an. Hat ein Kind am Ende der Woche alle Dinge erledigt, erhält es eine Belohnung (z. B. sein Lieblingsheft). Auch gemeinsame Putzevents à la Pippi Langstrumpf mit lauter Musik und anschließendem Lieblingsessen können Spaß machen.

Qualität der Familienzeit steigern

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass es nicht darauf ankommt, möglichst viel Zeit gemeinsam zu verbringen, sondern diese richtig zu gestalten. Familienrituale können dabei helfen: zum Beispiel eine ungestörte gemeinsame Mahlzeit pro Tag (kein Telefonat, kein TV), ein Familienrat, der sich einmal pro Monat trifft. Es können aber auch Sonntagsausflüge mit allen, Paarabende oder bewusste „Exklusivzeiten“ für nur ein Kind sein. Zeigen Sie Ihren Kindern so oft wie möglich, dass sie Priorität Nummer eins in Ihrem Leben sind. Und: Loben kann man nie zu viel.

Wochenplan erstellen und nutzen

Ein Wochenplan hilft, in der Flut der Termine den Überblick zu behalten (s. Rückseite). So ein Formular kann aber nur dann „wirken“, wenn Sie es über einen längeren Zeitraum einsetzen. Erwarten Sie Erfolge bitte frühestens nach vier Wochen.

Erholungsphasen einplanen

Ihre Arbeit mit kranken Menschen ist körperlich und psychisch belastend. Umso wichtiger ist es, einen Ausgleich zu schaffen. Wie Sie Ihre Batterien aufladen können – ob beim Sport, beim gemeinsamen Kochen mit Freunden oder einem ausgiebigen Bad – wissen Sie selbst am besten. Wichtig ist aber, dass Sie diese Erholungsphasen regelmäßig einplanen und einhalten.

Weitere Informationen zum Thema, Vordrucke des CNE *magazin*-Wochenplans und des Aufgabenplans für Kinder finden Sie unter: www.thieme.de/cne/magazin/magazin.html.



URSULA LANGE

ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, Diplompsychologin und selbst Mutter von vier Kindern. Seit mehreren Jahren arbeitet sie als Unternehmensberaterin und beschäftigt sich vor allem mit dem Thema Beruf und Familienmanagement. Zudem ist sie Autorin des Buches „Erfolgsfaktor Beruf und Familienmanagement“, 19,90 Euro.

Wie Sie mehr Zeit für sich selbst rausholen

To-do-Listen und Zeitpläne sind Ihnen lästig? Trotzdem schwirrt Ihnen vor lauter Terminen und Aufgaben häufig der Kopf? Vielleicht versuchen Sie es doch einmal mit unserem CNE.magazin-Wochenplaner. Sie werden sehen, er hilft. Hier haben Sie einen Musterplan mit Anleitung, Leere Formulare und einen Aufgabenplan für Kinder mit Belohnungsprinzip finden Sie unter:

www.thieme.de/cne/magazin/magazin.html.

Anleitung

- Tragen Sie Ihre **Dienstzeiten** (F = früh, S = spät, N = nachts, X = frei) und **festen Termine** (z. B. Fußball Max) in den Plan ein.
- Legen Sie Ihr **Wochenziel** fest: Was müssen Sie diese Woche unbedingt erledigen (z.B. Steuererklärung fertig machen)?
- In der Spalte **Aufgabe** tragen Sie alles ein, was Sie erledigen sollten. Anschließend vergeben Sie an jede Aufgabe eine **Priorität**. Notieren Sie unbedingt immer sofort dazu, wer **zuständig** ist (z.B. Steuerklärung machen: A Mama; Spülmaschine kaufen: B Papa...).
- Aufgaben aus der vorherigen Woche, die Sie nicht erledigen konnten, übernehmen Sie in diese Woche. Übertragen Sie dann die Aufgaben aus der Liste in den Plan.
- Planen Sie täglich nicht nur Zeit für den Haushalt ein, sondern – ganz wichtig – auch für Sie selbst.

Wochenziel: Garten sonnig mit wachen vom 19. bis 13.05.

Wochenplan für KW 19

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schicht	S	S	S	F	F	X	X
6:00							
7:00							
8:00	Nana [toppen]						
9:00		Gartenarbeit (Nana)	Nana [Stadt-Sammel]			gemeins. Pflanzent	
10:00							
11:00		Wäsche waschen					
12:00							
13:00							
14:00					Handwerker anrufen	Garten, Nana u. Papa	
15:00			Pauline z. Grieb. V. Lisa (und gehen)		Pauline Flöten		
16:00	Max [Fußball (offen fährt)]						
17:00		Pauline [Trampolin (Nachbar fährt)]					
18:00							
19:00							
20:00					Nana 6 Papa Abend		
21:00			Papa beim Sport				

Prio	Aufgabe	Erledigt
A	Garten sonnig mit wachen, Papa u. Nana, Tante, Lisa, Stille, Grieb. waschen (Nana u. Papa)	✓
B	Keller Pa aufräumen	→ nia
B	Handwerker anruf. Pa	✓