

Neuer Schwung für Landfrauen

OEVERSEE „Die traditionelle Jahrestagung des Kreislandfrauenverbandes Flensburg in der Akademie Sankelmark bietet den Mitgliedern aus den Ortsvereinen nicht nur zwei Wohlfühltag, sondern immer auch einen anregenden Gedankenaustausch“, sagte Kreisvorsitzende Ilka Wartenberg zur Begrüßung der zahlreichen Teilnehmerinnen. Die Einführung zum Thema „Zeit – ein kostbares Gut“ gelang Seminarleiterin Wiebke Köster, Bildungskoordinatorin im Familienzentrum Mittelangeln, mit einer Sammlung von Redewendungen und Sprichwörtern.

Die Kunsthistorikerin Sabine Kröger eröffnete den Reigen der Impulsreferate. Schon in der Antike sei die Zeitmessung von großer Bedeutung gewesen und auch das Phänomen „Stress“ schon damals bekannt. „Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen“, kommentierte etwa der Philosoph Seneca vor über 2000 Jahren.

Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren oder einen strukturierten Tagesplan auf-



Die Vorsitzenden Ilka Wartenberg (v.l.) und Gisela Jürgensen mit Akademiedirektor Christian Pletzing, Seminarleiterin Wiebke Köster und Referentin Sabine Kröger. FOTO: SUP

stellen – professionelle und praktische Tipps für ein „ganzheitliches Zeitmanagement“ gab Ronald Büssow, Betreiber einer „Denkfabrik“: „Man braucht Methoden, um Erfolge zu erzielen.“ Als gewichtigen „Zeitfresser“ identifizierte er eine „schlechte Kommunikation“, die man aber positiv verändern könne.

Mit Übungen zur Achtsamkeit stärkte Heilpraktikerin Christiane Joos die Selbstwahrnehmung der Landfrauen. „Wir müssen uns selbst erlauben zu sein, wie wir sind – mit allen Stärken und Schwächen“, betonte sie.

Probleme bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf thematisierte Volkswirtin Katharina Petersen aus ihrem Alltag in der Beratungsstelle „Frau & Beruf“ in Flensburg. „Mancher Stress ist hausgemacht“, meinte sie. Frauen drohe ein permanenter Ermüdungsprozess, weil sie „nichts abgeben können“. Auch in dieser Hinsicht könne die Beratungsstelle Hilfestellung geben.

„Es war eine runde Sache“, lautete das Fazit. Ein wichtiges Thema sei gut aufbereitet worden, und man habe viel Schwung mitgenommen, um Ratschläge umzusetzen. *sup*