

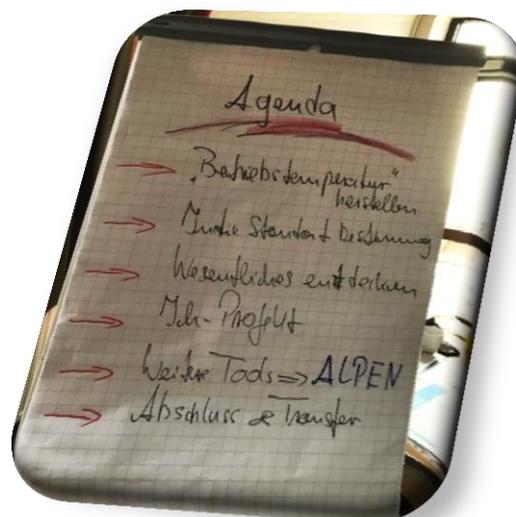
Bericht über den FGL Workshop 2019 des Landesverbandes NRW Thema: Zeitmanagement für Ehrenamtler

Im Rahmen des gemeinsamen Erfahrungsaustausches beim letzten FGL-Workshop wurde uns allen bewusst, in wie weit mittlerweile der zeitliche Aufwand für die ehrenamtliche Arbeit auch unser Berufs- und Privatleben beeinflusst. Gerade in den kleineren Sektionen, wo der FGL Einzelkämpfer ist und Touren planen, vorbereiten und alleine durchführen muss, steigt die Belastung enorm und die eigene Freizeit wird, wenn auch ungewollt, immer mehr beschnitten. Viele Anrufe müssen tagsüber während der Arbeitszeit geschehen, weil man abends oder am Wochenende niemanden mehr erreicht. Die Vorbereitung für z.B. eine Hüttentour mit der Familiengruppe beginnt 1 Jahr im Voraus, damit überhaupt noch Quartiere zu finden sind. Dazu fließen noch zahlreiche Emails und es noch das sogenannte „Tagesgeschäft“ kleinerer Aktionen mit der Familiengruppe an den Wochenenden. Nicht selten wird zeitweise bis in die Nacht oder an freien Wochenenden am PC an den notwendigen Vorbereitungen gearbeitet. Wenn der Lebenspartner oder die Kinder nicht mit in die FGL Arbeit eingebunden sind, ist umso schwieriger, diesen Zeitaufwand zu rechtfertigen. Ich habe daraufhin einen geeigneten Referenten gesucht, um meinen FGL einen maßgeschneiderten Kurs für das eigene Zeitmanagement bieten zu können. Die Ausrichtung des Workshops übernahm die Sektion Lippe-Detmold, untergebracht waren wir in der DJH Horn-Bad Meinberg.

Die Inhalte unseres Workshops waren:

- ◆ Gemeinsamer Erfahrungsaustausch der anwesenden FGL
- ◆ Tagesseminar **Zeit- und Selbstmanagement 3.0**
Referent Josef Quester, VIBSS-Team
- ◆ Organisierte Wanderung mit den FGL der Sektion Lippe-Detmold
„um den Kopf wieder frei zu bekommen“.

Die Kosten für das Tagesseminar **Zeit- und Selbstmanagement 3.0** wurden komplett vom LSB übernommen, da es ein VIBSS-Angebot und durch einen VIBSS-Referenten durchgeführt wurde. (VIBSS Vereins-Informationen-, Beratungs- und Schulungs-System)



Sitz:
40210 Düsseldorf, Bahnstraße 62
Steuer-Nummer 133/5908/1784, Amtsgericht Düsseldorf VR 6932

Bankverbindung:
Stadtsparkasse Düsseldorf, BLZ 300 501 10, Kto 10 165 694
IBAN: DE39 3005 0110 0010 1656 94, SWIFT-BIC: DUSSEDDXXX

Mitgliedschaften:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Landesgemeinschaft
Naturschutz und Umwelt NRW



Natürlich war dieser Workshop mit dem intensiven Seminar über 8 Stunden nicht vergleichbar mit den Veranstaltungen der Vergangenheit. Aus diesem Grund bestanden die Teilnehmer auch fast nur aus Erwachsenen. Die wenigen Jugendlichen beschäftigten sich selbstständig im Umfeld der DJH.

Schon an dem ansonsten entspannten Freitagabend wurde schon die Thematik des folgenden Tages angeregt diskutiert. Alle Teilnehmer schilderten ihre Zeitknappheits-Erfahrungen und erteten Zuspruch durch die gleichlautenden Erfahrungen der Kollegen. Selbst die beliebte Vorstellung der schönsten Gruppenveranstaltungen wurde auf den nächsten Abend verlegt.



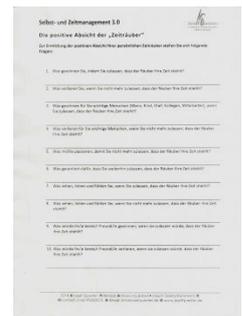
Pünktlich nach dem Frühstück erschien unser Referent und begann nach der üblichen Vorstellungsrunde sofort „uns auf Betriebstemperatur“ zu bringen. Eigene Erfahrungen mit dem Selbst- und Zeitmanagement wurden geschildert, und erkundet welcher Lerntyp wir selber sind und wo die Zeiträuber sitzen. Die eigene Zeit- und Selbst-Uhr zu stellen und in Takt zu halten wurde uns genauso vermittelt wie die Wichtigkeit der Aufgaben und deren sinnvolle Reihenfolge einzuordnen. Mit der ALPEN-Methode erreichten wir durch individuelle Strategien die Gestaltung der eigenen Zeit.



Nach der ersehnten Mittagspause, die wir glücklicherweise im Freien verbrachten, lernten wir unsere eigenen Werte, Einstellungen, Überzeugungen und innere Haltungen zu überdenken und wie innere Denkmuster und -strukturen hilfreich genutzt werden können.



Wir füllten gefühlte 100 Fragebögen aus, diskutierten sie, erstellten Arbeitsblätter und pinnten sie ringsum an, bis der Raum scheinbar damit tapeziert war. Nur die weit geöffneten Fenster und der Kaffee-Nachschub verhinderten einen drohenden Konzentrationsmangel. Wir haben richtig hart gearbeitet und mit Impulsen für die Nachhaltigkeit der erlernten Fähigkeiten und Blick in die Zukunft konnten wir dieses hochinteressante Seminar abschließen. Vielen Teilnehmern hatten sich im Verlauf des Seminars die Augen geöffnet und sie erkannten zuvor begangene, gutgemeinte Fehler. Wirklich jeder hat daraus etwas mitgenommen und wird es in Zukunft anwenden können.



Nach einer ausführlichen Reflektion verabschiedeten wir Josef herzlich.

An diesem Abend stellten wir natürlich noch unsere schönsten Aktionen aus 2019 mit dem Beamer vor und kommentierten sie mit kurzen Vorträgen. Anscheinend war das Seminar doch recht Kräfte-raubend, denn alle Teilnehmer waren erschöpft und gingen mit der Vorfreude auf die Wanderung am nächsten Tag recht frühzeitig zu Bett.



Am Sonntagmorgen starteten wir sofort nach dem Frühstück zu einer Wanderung rund um die nahegelegenen Externsteine. Auf Grund des schönen Wetters und des strahlenden Sonnenscheins waren auch zahlreiche Gruppen von anderen Wanderern unterwegs. Der Aufstieg auf die faszinierenden Steine war natürlich Pflicht, wie auch das Verweilen am Felsengrab vor dem Teich. Mit anderen Besuchern versuchten wir das uralte Steinrelief zu deuten und schauten gespannt durch die vergitterten Zugänge in das Innere der Höhlen. Es ist schon beeindruckend, an einem Ort zu sein, der bereits seit Jahrhunderten eine mystische Faszination auf die Menschen ausübt. Danach entflohen wir dem Rummel dort wieder und benutzten die weniger frequentierten Wege um unsere Rundwanderung abzuschließen. Die frische Luft und die Natur waren ein sehr schöner Ausgleich für das intensive Seminar am Vortag.

Herzlichen Dank an dieser Stelle noch einmal an Monika, Karsten und Maarten aus der Sektion Lippe-Detmold.

Nach der Mittagspause in der DJH reflektierten wir unser lehrreiches Wochenende und wählten den Ausrichter und das Thema für den FGL-Workshop 2020.

Die Sektion Rheinland-Köln hat sich dazu bereit erklärt und wir werden eine geeignete DJH des LV Rheinland aussuchen. Als neues Thema wurde „Spiele für draußen und unterwegs“ vorgeschlagen. Hier ist die Zielgruppe „Eltern mit jüngeren Kindern“.

Roland Schulz
 Referent für das Familienbergsteigen
 im DAV Landesverband NRW



Alle Fotos
 © R. Schulz