

15.03.2016 - Keine Zeit - oder die Fähigkeit das Wichtige von Unwichtigem zu unterscheiden

Wer kennt nicht das Dilemma: Schon wieder ein Tag vollgestopft mit Terminen und Verpflichtungen. Am liebsten würde man „anbauen“ und aus den 24 Stunden 36 Stunden machen. Da das nicht funktioniert, ist Hetze vorprogrammiert. Kurt Werkmeister, Trainer für Zeitmanagement, weiß Rat. Mitte März besuchte er die LandFrauen während der gemütlichen Kaffeetafel in der Gaststätte Bremer Tor. „Zeitmanagement gibt dir mehr Zeit für dich“, lautete die Kernaussage von Kurt Werkmeister aus Rhaderfehn. Zweck des Zeitmanagement ist es, mehr Freiraum für sich selbst zu schaffen und ein ausgeglichenes und glückliches Leben zu führen. Kurt Werkmeister, vor Jahren selbst ein „Workaholic“, krepelte sein Leben komplett um. Der sympathische Ostfriesen ist heute nicht mehr ständig erreichbar, gönnt sich täglich eine halbe Stunde Entspannung und hat Zeit für Familie und Freunde. „Durch eine systematische Zeitplanung kann man täglich erstaunlich viel Zeit gewinnen“, resümierte Kurt Werkmeister aus eigener Erfahrung. Den 55 LandFrauen gab er zahlreiche Tipps, die Entlastung in den Alltag bringen. Kurt Werkmeister beendete seinen humorigen, spitzfindigen Vortrag mit dem eindringlichen Appell: „Richten Sie den Blick auf die wirklich wesentlichen Dinge in ihrem Leben! So erhöhen Sie Ihr Wohlbefinden und die Lebensqualität steigt!“