

4 Köpfe, 8+ Perspektiven

Online-Beratung zu Ihren Themen im Homeoffice

Nach der Methode des *Reflecting Teams* beraten wir Sie online. Ergebnisse zu Themen von allgemeinem Interesse bieten wir Ihnen als "Snack für Herz, Hirn und Handeln" in komprimierter Form an.



DAS THEMA

"Ehrenamt in engen Zeiten"

Bogdan leidet unter „Aufschieberitis“ (Prokrastination) bei den besonderen, zeitaufwändigen Ehrenämtern (EA), die er für einen Verein übernommen hat. Die Aufgaben kann er im Homeoffice bearbeiten. Andere warten darauf, dass er startet. Er möchte die Freude an dieser Arbeit wiederfinden bzw. verstehen, was er verloren hat.

Toll, dass er sich neben dem Aufbau des eigenen Unternehmens ehrenamtlich engagiert. Und: Wie klar er Situation, Sachlage, Haltung und Methodik analysiert und kommuniziert. Sicher ein großer Gewinn für den Verein. Beeindruckend auch, wenn jemand in Krisenzeiten darüber nachdenkt, wie er seine EA halten kann. Das spricht für große Zuwendung, Aufmerksamkeit und Verbindlichkeit.

Unsere Anregungen

- **Mit dem Anfang verbinden:** Den Erst-Impuls zur Übernahme der EA erinnern und von dort aus das Jetzt überprüfen: Stimmen die Vorzeichen noch? Wie waren der verabredete Kontrakt, die Zeitspannen, die Aufgabenverteilung, ...? Wo kann und sollte er nachsteuern? Vielleicht kann er das eine oder andere in liebevolle Nachfolgehände übergeben.
- **Lebensbereiche balancieren:** Beruf und Privatleben können bereichert werden durch EA. Verfügbare Zeit und Energie sind jedoch bei Beruf-Privatleben-Ehrenamt immer wieder ins Verhältnis zu setzen. Mögliche Richtschnur: Was bringt / was zieht Energie?
- **Ziele und Motive klären:** Welchen Mehrwert haben die EA für Bogdan: Zunahme an Kompetenzen, der eigenen Professionalität, Renommee, Macht? Eigene Ziele und Motive dürfen sein! Das Gute an ihnen herausarbeiten, z.B. Gestaltungsraum durch Macht.
- **Kopf und Herz verbinden:** Symbol für eine Wohlfühlgegend auf eine Ausgangskarte zeichnen, je eine Karte pro Handlungsoption mit Stichwort versehen, zuzüglich eine Karte mit „?“; Fragezeichen- und Optionskarten um die Ausgangskarte herum auf dem Boden ausbreiten. Dann auf die Ausgangskarte stellen und sich einfühlen. Von dort aus auf jede Optionskarte, einfühlen und jeweils die „Wohlfühl-Prozentzahl“ notieren. Zuletzt auf die Fragezeichenkarte: Kommt da noch eine Option, die vorher nicht sichtbar war?
- **Gewissensbisse annehmen:** Sich fragen, wozu das schlechte Gewissen dient. Ist es eine Pseudobeschäftigung bei Stress zum Ausweichen vor Antreibern wie „Du bist nicht gut, wie Du bist!“? Freundschaft mit dem schlechten Gewissen schließen und ihm einen Namen geben: Ah, da bist Du ja wieder, xy und willst mich schützen.

DAS REFLECTING TEAM

- **Christine Ehlers**, Ethnologin, Mediatorin, strategische Kommunikatorin. www.wert-erleben.de
- **Jule Endrweit**, Politikwissenschaftlerin, Transaktionsanalytikerin im Feld Organisation. www.intaqt.de
- **Susanne Gillmann**, Supervisorin, Coach, Pfarrerin, Geistliche Begleiterin. www.susanne-gillmann.de
- **Katharina Stahlenbrecher**, Dipl. Theologin, Diversity Managerin, Mediatorin. www.intaqt.de