

Wie viel Zeit muss ich investieren?

Dietrich Nolte

Wir müssen viel im Leben, aber ehrenamtlich *müssen* wir gar nichts. Nehmen Sie sich so viel Zeit für Ihr Ehrenamt, wie Sie wollen, aber auf keinen Fall mehr als Sie haben.

Ehrenamtliche sind heiß begehrt. Wer einmal damit begonnen hat, kommt manchmal schlecht wieder davon los. Wer Freude an seinem Engagement hat, entdeckt schnell neue Baustellen oder hat weitere Ideen, die Zeit und Einsatz bedeuten. Vor allem aber wird ihre Umwelt ihnen immer neue, weitere Aufgaben zuspülen wollen. Verstehen Sie das durchaus als Wertschätzung, aber überlegen Sie gut! Lebenszeit ist unsere wertvollste Ressource.

Die **ZEBRA** Formel hilft dabei:

Zeitmanagement

Wer ehrenamtlich tätig ist, braucht ein gutes Zeitmanagement. Ehrenamtliche übernehmen Verantwortung, und man soll sich auf sie verlassen können. Deshalb überlegen Sie vorher, wie viel Zeit sie übrig haben, oder suchen Sie das Gespräch, wenn Ihnen Ihr Engagement zu viel wird! Wie viel Zeit kann und will ich investieren?

Energie

Engagement soll Freude bereiten und eine Ergänzung zu dem bedeuten, was meine Leben sonst ausmacht. Engagement kann viel Zeit und Energie kosten, aber es kann auch viel Freude und Energie geben. Was gibt mir mein Engagement? Was raubt mir Kraft?

Begrenzen

Begrenzen sie Ihren Zeitaufwand im Ehrenamt. Erwarten sie nicht zu viel Rücksicht und Aufmerksamkeit von anderen. SIE sind für IHRE Zeit verantwortlich. Sagen sie nur für einen bestimmten Zeitraum zu. Begrenzen sie Ihr Engagement z.B. auf ein oder zwei Jahre. Auf ein oder zwei Stunden in der Woche/im Monat. Wie viel Engagement tut mir gut?

Ressourcenorientierung

Engagieren Sie sich mit dem, was SIE an Gaben und Erfahrungen mitbringen. Überlegen sie sich, was Ihnen Freude bereiten könnte. Ihr Ehrenamt sollte Sie nicht zu sehr an Ihren Beruf erinnern, es sei denn, der macht Ihnen Freude und entspricht Ihren Begabungen. Sie müssen sich nicht überfordern, aber Unterforderung ist ebenfalls ein Motivationskiller. Was entspricht mir und meiner Persönlichkeit, meinen Gaben?

Ausgleich

Ehrenamtliches Engagement soll unser Leben bereichern und keine zusätzlicher Stress sein. Sicher gehört auch der Umgang mit Konflikten und Problemen zum Engagement... aber alles hat seine Grenzen. Nur wenn Engagement und Freizeit, Aktion und Kontemplation, Work und Life in Waage miteinander sind, ist Ihr Engagement gut für Sie... und nur dann sind Sie gut in Ihrem Ehrenamt.