

# Weniger Stress zur Weihnachtszeit

**WISSENSFORUM** In der Vortragsreihe zeigt am 12. Dezember Cordula Nussbaum, wie jeder durch richtiges Zeitmanagement mehr Lebensqualität erreicht

Von Frank-O. Docter

**GIESSEN.** „Immun gegen Zeiträuber“ wie E-Mails, Kurznachrichten oder andere ständige Störungen in Beruf oder Privatleben. Wie jeder „mehr Lebensqualität trotz stressigem Alltag“ erreichen kann, zeigt Cordula Nussbaum beim „Gießener Wissensforum“ am Dienstag, 12. Dezember. Die 14-fache Buchautorin, laut RTL „Deutschlands führende Expertin für Zeitmanagement“, möchte vermitteln, „wie Sie immun gegen die häufigsten Zeitdiebe werden und sich mit gutem Gewissen um die Dinge, Menschen und Aufgaben kümmern können, die Ihnen wirklich wichtig sind“. Der Vortrag im Rahmen der Vortragsreihe von Gießener Anzeiger, Volksbank Mittelhessen und Veranstaltungsagentur Sprecherhaus beginnt um 19.30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) im Volksbank-Forum im Schiffenberger Weg 110.

**Frau Nussbaum, was machen vor und an Weihnachten viele Menschen in puncto Zeitmanagement falsch, dass diese Jahreszeit so in Stress ausartet?**

Gegen Jahresende kommen automatisch viele Termine und Verpflichtungen auf uns zu: Jahresabschlüsse oder Projekte, die unbedingt heuer noch fertig werden sollen. Wir sollen zu Weihnachtsfeiern, und wenn man Kinder hat, auch noch zu Krippenspielen, Bastelnachmittagen oder Vorspielen. Zum anderen wollen viele ein „perfektes“ Weihnachten feiern, mit liebevoll ausgesuchten Geschenken für alle, einer aufwendigen Wohnungs-Deko und einem „perfekten“ Weihnachtsabend mit Fünf-Gänge-Menü. „Falsch“ machen wir deshalb nichts, wenn wir uns gestresst fühlen. Denn die Masse an Verpflichtungen will ja gestemmt werden. Entstressen kann ich allerdings schon. Und zwar indem ich mal grundsätzlich darüber nachdenke, was von all diesen Verpflichtungen mir tatsächlich noch Spaß macht. Und wenn wir dann lernen, „Nein“ zu sagen.

**Mehr Zeit für Familie und Freunde das**



Hat bereits 14 Bücher geschrieben und ist häufiger Gast im Fernsehen: Cordula Nussbaum.

Foto: Sprecherhaus

**ganze Jahr über – das nimmt sich gerade zum Jahreswechsel eigentlich jeder vor: Doch woran scheitert es, dies auch in die Tat umzusetzen?**

Der Wunsch nach mehr Zeit mit anderen Menschen ist zu abstrakt formuliert. Überlegen Sie sich lieber, was Sie genau mit Ihren Lieben machen wollen: ins Kino gehen, einen Kochkurs belegen, einen gemütlichen Sonntag auf der Couch verbringen. Und vereinbaren Sie am besten jetzt sofort einen fixen Termin dafür. Buchen Sie heute gleich die Kino-Karten für Januar oder den Koch-Abend für Februar. Klar, wir wollen sehr häufig spontan leben. Aber erfahrungsgemäß ist es gerade die Zeit mit Menschen, die uns nahestehen, die in der Aufgabenflut und der Pflichterfüllung unter den Tisch fällt. Ist die Zeit jedoch gebucht, erhöht sich die Chance, dass wir es tatsächlich tun.

**Inwieweit sind moderne Erfindungen wie Internet oder Smartphone „Zeiträuber“? Ist es dadurch sogar schlimmer geworden?**

Wir haben heute mehr Zeit zur freien Verfügung denn je. Aber Kommunikationswege wie Mail, WhatsApp & Co. haben für einen Großteil von uns einen neuen Zeiträuber und vor allem einen neuen Stressfaktor geschaffen, weil wir denken, jetzt tatsächlich permanent erreichbar sein zu müssen. Sie sind davon betroffen? Dann machen Sie eine Challenge mit sich selbst: Nehmen Sie sich vor, in den kommenden 21 Tagen nur mehr beispielsweise zwei Stunden täglich privat zu surfen oder zu chatten. Und vereinbaren Sie mit Freunden und Kollegen, dass Sie ab sofort nicht mehr sekundlich antworten. Das wird bei einigen Menschen für Be-

fremden sorgen, aber vielleicht mögen die sich ja Ihrer Challenge anschließen?

**Sollte man für mehr Lebensqualität und ein auf eigene Bedürfnisse angepasstes Zeitmanagement egoistischer sein?**

Egoistisch sein ist für viele Menschen negativ besetzt, und es geht nicht darum, dass wir alle ab sofort mit dem Riesen-„Nein“-Balken auf der Stirn herumlaufen und nur mehr das tun, was wir wollen. Das würde uns schnell einsam machen. Und viele Menschen blühen ja auch auf, wenn sie viel für andere Menschen da sind. Der springende Punkt ist allerdings, wenn ich permanent es allen anderen Menschen recht mache und permanent nur noch funktioniere, aber die eigenen Bedürfnisse nach Pausen, Ausgleich oder neuen Herausforderungen nicht lebe, dann bleiben Gesundheit und

Lebensqualität auf der Strecke. Ja, deshalb kann ein „Nein“ der Schlüssel zum Erfolg sein. Das ist dann nicht egoistisch, sondern langfristig für alle der beste Weg.

**Was werden Ihre Zuhörer nach dem Vortrag besser können oder mehr wissen als zuvor?**

Sie werden zum einen verstehen, dass es nicht DEN Weg im Umgang mit Zeit und Aufgaben gibt, sondern ganz viele, individuelle Wege. Das geht schon damit los, dass wir von unseren Präferenzen sehr unterschiedlich ticken und ein Igor Ideenreich oder eine Hanni Herzlich sich ganz anders organisieren dürfen als ein Otmar Ordentlich. Was es mit den Namen auf sich hat, erkläre ich im Vortrag. Zum anderen will ich zum Nachdenken anregen, wie jeder grundsätzlich weniger Verpflichtungen haben kann. Zudem erhalten sie konkrete Tipps, wie sie etwa den Zeiträuber Sprachnachrichten in den Griff bekommen.

*Die Einzelkarte kostet 59 Euro. Dagegen 49 Euro bezahlen Anzeiger-Abonnenten und Volksbank-Kunden. Für eine Doppelkarte für zwei Personen sind 79 Euro zu zahlen. Sofern noch keine Anmeldung vorliegt, kann sie vor Ort ausgefüllt werden. Jeder Besucher erhält eine steuerfähige Abrechnung. Telefonische Kartenbestellung unter 02561/69565170, per E-Mail: info@sprecherhaus.de, oder auf der Sprecherhaus-Homepage.*

## WISSENSFORUM 2018

► Das „Gießener Wissensforum“ wird 2018 fortgesetzt mit erneut acht Terminen. Die häufig auch aus dem Fernsehen bekannten Referenten widmen sich Themen wie Glücksgefühl, Körpersprache, Menschenkenntnis, Überzeugungskraft, Selbstdisziplin, Motivation oder Entscheidungssicherheit. Der Vorverkauf ist angelaufen. Für das Achter-Abo gilt ein Frühbucherrabatt bis 9. Januar. Die Karten sind erhältlich unter [www.sprecherhaus-shop.de](http://www.sprecherhaus-shop.de).

- Anzeige -

# Menschen vor Ort beteiligen

**STÄDTEBAU** Sozialausschuss debattiert über Magistratsantrag zur Siedlung Eulenkopf

**GIESSEN (chn).** „Die Siedlung ist in die Jahre gekommen.“ Der Eulenkopf habe sich lange Zeit in einer Art „Insellage“ befunden, stellte Stadträtin Astrid Eibelshäuser fest. Das Quartier war einer von zwei Tagesordnungspunkten, der im Ausschuss für Soziales, Sport und Integration am Mittwochabend im Gießener Rathaus unter der Leitung von Zeynel Sahin (SPD) besprochen wurde.

Im Mittelpunkt der Debatte stand ein Magistratsantrag hinsichtlich des integrierten städtebaulichen Entwicklungskonzepts (ISEK) für die städtebauliche Erneuerungsmaßnahme der etwa zehn Hektar großen Siedlung (circa 440 Einwohner) im Rahmen des Programms „Soziale Stadt“. Dieses Programm garantiert dem Wohnquartier alleine für das aktuelle Jahr 262000 Euro für Aufwertungszwecke.

Im unmittelbaren Umfeld hätte sich mittlerweile jedoch schon einiges getan – etwa durch die Entstehung der Marshall- oder Monroe-Siedlung – und würde sich auch perspektivisch, beispielsweise mit der Bebauung des Motorpool-Geländes, einiges tun, sagte Eibelshäuser. „Um die Siedlung herum entwickelt sich gerade ganz viel neu“, meinte die Stadträtin, die forderte, dass auch im Eulenkopf eine Entwicklung stattfinden müsse, etwa durch eine soziale und städtebauliche Einbindung der Siedlung in die umliegenden Quartiere.

Zu diesen Weiterentwicklungen und Aufwertungen, so war dem Antrag zu entnehmen, zählen etwa die Schaffung von Wegeverbindungen, aber auch die Vernetzung beziehungsweise gemeinsame oder kooperative Nutzung sozialer Infrastrukturen. Hierzu sieht der Antrag zunächst „die Einrichtung einer Steuerungsstruktur (zum Beispiel ein Quartiersmanagement), den Aufbau von Be-



Die Siedlung Eulenkopf ist ins Bund/Länder-Programm „Soziale Stadt“ aufgenommen worden. Archivfoto: Friesse

wohner- und Akteursbeteiligung sowie die Vorbereitung und Erarbeitung des integrierten städtebaulichen Entwicklungskonzepts“ vor.

Insbesondere dieses „Entwicklungskonzept“, so Eibelshäuser, gelte es momentan zu fokussieren und mit konkreten Maßnahmen zu unterlegen. „Unter der Beteiligung der Menschen, die dort wohnen.“ Die Stadträtin wies darauf hin, dass die Mittel aus dem Programm – das auf Jahre angelegt ist – ausschließlich in die Eulenkopf-Siedlung selbst gehen würden, nicht an die angrenzenden Bereiche. Der Beschluss wurde einstimmig angenommen.

Auch mit einem Antrag der Fraktion der Gießener Linken hatte sich der Ausschuss zu befassen. In diesem wurde die Fortschreibung des kommunalen Armutsberichts, als Grundlage für konzeptionelle Überlegungen und Handlungsperspektiven, in Zusammenarbeit mit der Justus-Liebig-Universität gefordert. Vor allem die anwesenden SPD-Mitglieder

sprachen sich jedoch für eine „Bündelung“ von Daten innerhalb der Stadtverwaltung aus. Inge Bietz (SPD), die einen Änderungsantrag in den Raum stellte, erörterte, dass sich eine neu geschaffene Projektstelle innerhalb des Hauses dieser Thematik annehmen könnte: „Im Moment sind die Kapazitäten da, um das zu bearbeiten.“ Michael Janitzki (Die Linke) bevorzugte indes eine externe Lösung, damit „ohne Scheuklappen oder Schere im Kopf, die Lage geschildert wird.“ Bietz entgegnete: „Wenn man das extern vergibt, dann hat man einen einmaligen Befund und in zwei, drei Jahren kann man nochmal nachfragen, ob das noch so ist.“ Hausintern, so Bietz, könne man derweil jährlich Daten erfassen lassen. Diese Ansicht unterstützte auch Astrid Eibelshäuser, die sich erhoffte, dass man einen solchen intern verfassten Bericht bereits in einem Jahr „auf den Markt“ bringen könne. Der Antrag der Linken wurde mehrheitlich abgelehnt.

5				2	3		9
9	2	4		1	8	5	
	8	1			7		
					6	2	
	5		8	6		9	
	9	2					
		3			5	6	
	4	5	3		9	8	1
7		9	5				4

### Die Spielregeln:

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen.

W-4382



Auflösung des letzten Sudokus

6	9	8	7	5	1	4	3	2
2	3	1	8	6	4	5	7	9
7	5	4	9	2	3	1	6	8
1	8	5	2	3	7	6	9	4
3	2	9	5	4	6	8	1	7
4	7	6	1	9	8	3	2	5
5	4	7	6	1	2	9	8	3
9	1	2	3	8	5	7	4	6
8	6	3	4	7	9	2	5	1



Industriegebiet Gießen-West  
Philipp-Reis-Straße 7  
[www.wohnmaxx.com](http://www.wohnmaxx.com)



... für kluge Köpfe!