



fit4change
mit Corina Armonet
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
kontakt@fit4change.net
+41 (79) 240 64 27

JULI / 2023
AUSGABE 13

Gedanken - Nugget zu: Konflikte und Zeit

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Oder: Zeit-Mythen

Laut dem Paartherapeuten Peter Fraenkel (s. „Psychologie Heute“, Ausgabe September 2022) resultieren viele Konflikte in Paarbeziehungen aufgrund der Tatsache, dass die Partner*innen ein unterschiedliches Zeitverständnis haben. Dabei kann es z.B. um Dinge wie Pünktlichkeit, Zeitaufteilung oder Tempo gehen. Fraenkel postuliert überdies fünf Zeit-Mythen:

- 1) Der Irrglaube, dass Zweisamkeit und Nähe spontan und gegenseitig erfolgen muss;
- 2) Der Irrglaube, dass alles mit sorgfältiger Planung ohne Kompromisse realisierbar ist;
- 3) Der Irrglaube, dass die Welt, in der wir uns bewegen, keine zeitlichen Anforderungen an uns stellt;
- 4) Der Irrglaube, dass wir durch das Erledigen mehrerer Aufgaben gleichzeitig produktiver sind und Zeit gewinnen;
- 5) Der Irrglaube, dass Zweisamkeit und Nähe sowie das Erledigen von Pflichten auseinandergehalten werden muss.

Ich frage mich: Was davon (unterschiedliches Zeitverständnis, Zeit-Mythen) können wir als Gedankenimpulse auch für Fragestellungen aus anderen Lebensbereichen nutzen? Und: Wie wäre es, wenn wir mit den fünf Zeit-Mythen brechen, indem wir z.B. in uns hineinhorchen und ehrlich ergründen, wann wir ihnen erliegen und warum? Und es so schaffen, einen bewussteren Umgang mit uns, anderen und der Zeit zu pflegen?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.