



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

AUGUST / 2022  
AUSGABE 2

## Gedanken-Nugget zu: Zeit

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



## Ist Zeitmangel eine Tatsache oder eine Entscheidung?

Kürzlich habe ich auf LinkedIn einen inspirierenden Post entdeckt. Darin ging es um den allgegenwärtigen Zeitmangel, der oft zum Unterlassen von z.B. gemeinhin als gesund geltenden Tätigkeiten, wie Sport führt. Auf sehr nachvollziehbare und witzige Weise wurde dabei dem Lesenden sinngemäss aufgezeigt, dass der Entscheid für eine halbe Stunde an der Spielkonsole mitunter dazu führen könne, dass einem die Zeit in der Folge für den Hometrainer fehle.

Die Oktober-Ausgabe 2021 von „Psychologie Heute“ nennt sechs Zeitfallen:

- ständige Verbundenheit mit elektronischen Kommunikationsmitteln, was den Alltag fragmentiert;
- falsche Annahme, das Geld und nicht Zeit glücklich macht;
- Unterschätzen des Wertes von Zeit;
- Sinnfindung und Identifikation über Arbeit;
- Ablehnung gegenüber Genuss und Nichtstun;
- Überoptimismus hinsichtlich des tatsächlich vorhanden Zeitkontingents.

Ist Zeitmangel also hausgemacht, weil auf eigenen Entscheidungen und Einstellungen beruhend? Und wenn ja: Gilt das auch, wenn mein Zeitmanagement durch Unvorhergesehenes oder andere Personen durcheinandergebracht wird?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.