

Fragen & Antworten zum Referat beim Männerabend-Livestream am Fr. 04.02.22 in Calw-Altburg
Thema: Beruflich Profi – Privat Amateur / Referent: Stefan Schmid

1. Wie viel Zeit kann ich mir für mich / meine Hobbys / meinen Ausgleich nehmen, um neben meiner zeitintensiven Arbeit meiner Familie gerecht zu werden?
Soviel **Du** brauchst? Hier gibt es keine Pauschalantwort, weil jeder ein anderes Maß benötigt, um sich auszugleichen. - Frage doch mal Deine Familie, ob sie sich mehr Zeit mit Dir wünschen würde?
2. Was sind die größten unnötigen Zeitfresser?
Gibt es auch nötige Zeitfresser? 😊 – Alles kann zum Zeitfresser werden! – Ein Indikator dafür ist, dass Du Dich danach – wenn Du ehrlich bist – fragst: „Habe ich diese Zeit wirklich sinnvoll genutzt?“
3. Wie geht “Nachsortieren”?
Nachsortieren kann bedeuten, dass ich mir die letzten 10-15 min vor dem Feierabend Zeit zum “Ausrollen” nehme. – Den Wagen oder das Motorrad stellt man auch nicht mit 100 km/h in die Garage, sondern reduziert davor merklich die Geschwindigkeit. – Dabei können folgende Fragen eine Hilfe sein: Was hat mich heute besonders herausgefordert? / Welche liegengebliebenen ToDo's will ich morgen als Erstes erledigen? / Worauf freue ich mich, wenn ich jetzt nach Hause fahre / aus dem Homeoffice komme?
4. Happy Wife, happy life. Happ Men, yes we can!
Das ist gar keine Frage, sondern eine Aussage! 😊 – ... ich vermute, dass 4. und 5. zusammengehören.
5. Gefährliche Aussage. Wir haben auch eine Verantwortung im Job.
Was ist an dieser Aussage gefährlich? – Klar haben wir eine Verantwortung im Job. – Wir haben als Ehemänner aber auch eine Verantwortung für unsere Ehe. – Und wenn es uns in der Beziehung gut geht, hat das doch auch Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit im Job.
6. Wie geht das wenn mich mein Job nicht stresst, sondern ich vor all der Arbeit Zuhause (Kochen, Finanzen, Steuer, Handwerkern-Jobs ums Haus) keine Kraft mehr hab?
Zunächst: „Herzlichen Glückwunsch, dass Dich Dein Job nicht stresst!“ – Es könnte hilfreich sein, genauer hinzuschauen, was Dir zuhause die Kraft raubt? Vielleicht hängt einfach zu viel an Dir und Du solltest für Entlastung sorgen (z.B. durch einen Steuerberater, ...).
7. Sind die biblischen Zitate nicht im Zusammenhang mit dem Patriarchat zu sehen?
Welche biblischen Zitate meinst Du? – Ich habe in meinem Impuls-Vortrag etliche biblischen Zitate verwendet.
8. Bin ich ein Frauen glücklich macher?? Ist das wirklich nur meine Aufgabe?
Nein, Du bist nicht für das Glück sämtlicher Frauen zuständig. Das ist nicht Deine Aufgabe! - ... und „Ja!“, für das Glück Deiner Frau trägst auch Du Verantwortung. – Frage sie doch mal (wieder), was sie glücklich macht und was Du dazu beitragen kannst?
9. Wieso werden Frauen nur als Empfängerinnen von Zuwendung dargestellt? PROJEKT Zuwendung?
Habe ich Frauen nur als Empfängerinnen von Zuwendung dargestellt? – Eine Beziehung lebt von viel mehr als nur von Zuwendung. Aber Zuwendung ist ein Schlüssel für jede Beziehung. Das kann sich darin zeigen, dass ich meiner Partnerin ungeteilte Aufmerksamkeit schenke und echtes Interesse an ihr zeige.

10. Du bist ersetzbar: ist das so? Hat Gott nicht auch einen Plan für meinen Job? Ist der außerhalb von Gottes Wirken? Wenn nein, wie könnte ich dann ersetzbar sein?
Du bist nicht unersetzlich, d.h. Du bist ersetzbar! – Leider arbeiten viele Männer mit der Haltung, sich im Job unersetzlich zu fühlen und sich dann gerne zuhause „aus dem Staub“ zu machen. – Ganz klar und eindeutig: „Doch, Gott hat auch einen Plan für Deinen Job. Und dieser Plan ist nicht außerhalb von Gottes Wirken.“ – Bleibe mit ihm im Gespräch, was sein Plan ist!
11. Mir ist der Vortrag zu ehelastig/beziehungslastig. Habe ich so nicht erwartet und war auch so nicht angekündigt...Ich bin 56 Jahre alt und single...
Das verstehe ich. – Im Coaching erlebe ich vor allen Dingen die Herausforderungen, die Ehemänner und Väter dabei haben, Beruf & Privat „unter einen Hut“ zu bekommen. – Deshalb bin ich in meinem Vortrag mehr auf diese Zielgruppe eingegangen.
12. Wie funktioniert Gemeinde mit einem Minimum an Verpflichtungen? (Folie „Gehe ein Minimum an Verpflichtungen ein“ - wenn das jeder macht?)
Eine interessante Formulierung für Gemeindeleben: Gemeinde funktioniert. – Geht es mir in erster Linie darum, dass Gemeinde zu funktionieren hat? Dann wären Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen doch auch nur Funktionsträger oder -erfüller! – Gemeinde sollte sich fokussieren und immer wieder neu Gott fragen, was aus seiner Sicht Priorität hat.
13. Wie ist es eigentlich mit der Zeit und Liebe für sich selbst?
Zur Liebe für sich selbst - und damit auch dem Zeitinvest in sich selbst - sagt Jesus: „Du sollst deinen Nächsten lieben **wie dich selbst.**“ (Markus 12,31)
14. Manchmal hat man den Eindruck jeder Arbeitnehmer könnte in seinem Job alles selbst beeinflussen - ist das so?
Als Arbeitnehmer im Angestelltenverhältnis kann man vieles nicht selbst beeinflussen. – Der Handlungsspielraum ist jedoch oft größer, als man auf den ersten Blick vermuten würde.
15. Was ist das richtige Arbeit-Freizeit-Verhältnis?
Das richtige Verhältnis ist die Balance - die gesunde Ausgewogenheit – zwischen Arbeit und Freizeit. – Oftmals ist nicht die Anspannung im Job das Problem, sondern die fehlende Entspannung in der Freizeit.
16. Wie kann ich einen Burnout in den Anfängen erkennen?
Ein Burnout-Syndrom entsteht meist schleichend, wenn über einen längeren Zeitraum hinweg die *Energieabgabe* größer ist als die *Energiezufuhr*. – Achtung, wenn mir bisher übliche Erholungsphasen (Feierabend, Wochenende, Urlaub) nicht mehr zur Erholung und Regeneration dienen!

SCHMID
COACHING.

Schmid Coaching GbR
Wieselweg 40a
D-75391 Gechingen (Nähe Stuttgart)
www.stefanschmid-coaching.de

MÄNNERABEND
Fr. 04.02.22 | 19.30-21.00 Uhr
LIVESTREAM



BERUFLICH PROFI
privat amateur

Mit **STEFAN SCHMID**
(Führungskräftecoach /
Stress- und Burnoutcoach),
Livemusik
und **Jörg & Klaus**
(Moderation)



Liebenzeller Gemeinschaftsverband
gemeinsam glauben leben

Zugangslink ab 30.01.2022 unter <https://maennertag.lgv.org>
(kann anschließend auf Youtube rund um die Uhr angesehen werden)