

Wenn uns die Zeit davonläuft

Die systemische Beraterin Agnes Martin-Dulemba schreibt einen Ratgeber: Wie bewussteres Zeitmanagement gelingen kann

VON JULIA HORN

Konstanz – Von der Arbeit zum Kindergarten, abends zum Sport und nebenbei den Haushalt schmeißen: Freie Minuten sind im Alltag vieler Menschen knapp bemessen. Nicht von ungefähr sind Ratgeber zum Thema Zeitmanagement gefragt. In unzähligen Variationen warten sie im Buchregal auf gestresste Käufer. Vermittelt wird meist, wie schneller und effektiver gearbeitet werden kann. Seit Ende letzten Jahres reiht sich in die Riege der Zeitmanagement-Bücher auch der Ratgeber

von Agnes Martin-Dulemba ein, die in Konstanz als Heilpraktikerin für Psychotherapie und als systemische Beraterin arbeitet. Allerdings unterscheidet sich ihr Buch „Die Zeit, die Zeit, wo ist sie nur geblieben?“ von den anderen Ratgebern, so die Autorin. „Es geht nicht darum, noch mehr Dinge in den Tag reinzupacken.“

Diesem „Effizienzwahnsinn“ möchte sie entgegenwirken: „Können wir denn wirklich wollen, dass alles immer schneller und mehr wird?“ Ihre Antwort: ein klares „Nein“. In ihrem Buch hinterfragt Martin-Dulemba deswegen nicht nur die üblichen Tipps für besseres Zeitmanagement. Sie gibt auch Ratschläge, wie man sich aus systemischer Perspektive dem Thema nähern kann.

„Wir sollten ohne schlechtes Gewissen auch mal Termine aus unserem Ka-

lender streichen“, findet die gebürtige Stettinerin. In anderen Situationen lohne es sich dagegen, sogar mehr Zeit zu investieren. Aus langfristiger Sicht mache es zum Beispiel Sinn, Mails freundlich und ausführlich zu beantworten und eine gute Beziehung zu den Kollegen aufzubauen: „Da darf ein Flurgespräch zwischendrin ruhig sein.“

Ihre Tipps entnimmt Martin-Dulemba ihrer Erfahrung als Diplom-Volkswirtin sowie dem täglichen therapeutischen und systemischen Arbeiten. Sie ist der Überzeugung, dass ihre Klienten die Ressourcen für eine Lösung immer schon in sich selbst tragen. Sie helfe nur, diese ans Tageslicht zu befördern. Als Hilfe zur Selbsthilfe versteht sie auch ihren Ratgeber: „Das Selbstcoaching-Buch unterstützt alle, die ihr bisheriges Zeitmanagement ändern wollen.“



Agnes Martin-Dulemba in ihrem privaten Arbeitszimmer im Schweizer Hugelshofen. Hier ist ein Großteil ihres Zeitmanagement-Ratgebers entstanden. BILD: PRIVAT

