

Öffentliche Veranstaltung „Tagesseminar: Bürgerschaftliches Engagement neben der Berufstätigkeit“ am 23.05.2017

Am 23.05.2017 waren 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Tagesseminar „Bürgerschaftliches Engagement neben der Berufstätigkeit“ gekommen. Der Referent Jürgen Griesbeck, Leiter der Seniorenakademie Bayern e.V., erklärte wie es möglich ist, neben der Berufstätigkeit, dem Hobby, der eventuellen ehrenamtlichen Tätigkeit, sich kurze Auszeiten zu nehmen. „Es ist wichtig, eine Balance für sich selbst zu finden im Tun und im Nichtstun“, meinte Griesbeck.

Um diese Balance für sich selbst zu finden, gab er den Teilnehmenden Gelegenheit zur Selbstreflektion zu den Fragen:

- Was treibt mich an, was sind die Motive meines Handelns?
- Will ich mir durch Aufgaben, die ich für andere übernehme, Zuneigung „erkaufen“?
- Welche meiner wirklichen Bedürfnisse wurden in letzter Zeit nicht erfüllt?
- Welche Bedürfnisse habe ich überhaupt? Sind es tatsächlich meine Bedürfnisse oder die der anderen?

Ein hilfreicher Tipp von Griesbeck: Das Leben als Theaterstück ansehen und einfach mal aus der Rolle rausgehen und von außen betrachten. Überlegen, ist es – noch - das richtige Stück oder die richtige Rolle. Was müsste ich ändern?

Im Hinblick auf die Gewinnung von Ehrenamtlichen, die im Beruf stehen, gab er folgende Tipps:

- Die Person direkt ansprechen und auf ihre Kompetenzen hinweisen.
- Handlungsbedarf klar machen.
- Anreize schaffen.
- Aufgaben klar formulieren.
- Ziele festlegen.
- Darauf hinweisen, sich immer wieder die besprochenen kleinen Auszeiten zu nehmen.