

# Newsletter



## **Guten Tag, liebe Mitglieder und Interessierte,**

*"Wenn ich mal Zeit habe, dann...Dafür habe ich keine Zeit...Die Zeit verfliegt..."*

Worauf warten Sie, was wollen Sie mal machen, wenn Sie einmal Zeit haben sollten, womöglich sogar übrig? Wofür haben Sie ständig keine Zeit?

Es ist verflixt. Obwohl jeder Tag exakt die gleiche Zeit zur Verfügung stellt, kommen uns doch viele vor, als ob uns die Zeit nur so durch die Finger rinnt.

Vielen kommt dann der Gedanke, sie müssten an ihrem Zeitmanagement arbeiten, um noch mehr in die gefühlt wenige Zeit zu pressen. Vertun wir dann vielleicht viel Zeit damit, dass wir Zeit gewinnen wollen?

Wahrgenommener Zeitmangel bei gleichzeitiger Verdichtung an Anforderungen ist einer der einflussreichsten Stressoren in unserer heutigen Zeit. Besonders im Kontext von Arbeit. Gleichwohl treffen wir, neben den gestaltungswürdigen Arbeitsverhältnissen, gerade dort auf oft wenig dienliche und gesundheitsförderliche individuelle Verhaltensweisen. Der Zeit hinterher zu rennen, hin-und her gerissen zwischen verschiedenen Lebenswirklichkeiten sein - Arbeit, Familie, Freundschaften, Gesundheit - scheint fester Bestandteil des Lebens geworden zu sein. Durchaus zu würdigen sind Werte wie Pflichterfüllung, Empathie, Loyalität, bergen sie auf der anderen Seite, wenn zu viel des Guten da ist, gerade eben auch die Gefahr, aus der Lebens-Balance zu geraten.

Erst recht dann ist es an der Zeit, sich Zeit zu nehmen.

*„Zeit haben, heißt wissen, wofür man Zeit haben will und wofür nicht“,* sagte Emil Oesch, dessen Perspektiven auf Zeit noch immer Impulse geben können.

Oder erinnern wir uns an das weiße Kaninchen in Alice im Wunderland. *"I'm too late, I'm too late for a very important date!"* Womöglich ist man dann zu spät für das wichtigste Date - das mit sich selbst.

Und wenn man oft noch nicht gleich weiß, wie es gehen kann, sich Zeit für sich zu nehmen, sich die Erlaubnis zu erteilen, sich selbst den Raum dafür zu geben, einfach nur für sich und das, was gerade wichtig ist, zu sein, was Kraft geben kann, dann zu bemerken, dass man bereits auf einem guten Weg ist.

Manchmal kann dafür der Urlaub gut sein, manchmal ganz einfach der Alltag selbst.

Im Netzwerk gestatten wir uns jetzt die Zeit, Aufmerksamkeit auf die erste Hälfte des Jahres 2022 zu legen, zurückzuschauen und uns an den Erfolgen zu erfreuen.

Monatlich konnten wir das Format der Hands-on Impulse und Austausch etablieren, ein Meet-up anbieten, einen korrespondierenden Newsletter versenden und neue Mitglieder begrüßen, die sich umgehend ganz aktiv eingebracht haben. Im Juli und August werden wir uns die Zeit nehmen, ein wenig aufzuräumen, die Webseite zu pflegen, Liegegebliebenes aufzuarbeiten, neue Themen zu finden und einen Ausblick für das weitere Jahr zu wagen.

Ganz ohne Zeitdruck, sondern in Ihrer Zeit, können Sie alle vergangenen Veranstaltungen nochmals anschauen. In überarbeiteter und hoffentlich noch ansprechenderer Form sind alle Videomitschnitte auf der [Webseite](#) in den jeweiligen Beiträgen verfügbar. Sollten Sie sich die Zeit nehmen wollen, schauen Sie sie sich an, stöbern Sie durch das [Newsletterarchiv](#) oder wenn die Zeit passt, schicken Sie uns Ihre Ideen, Fragen, Anregungen.

Im September sind wir zur gewohnten Zeit zurück. Dann wird es im Hands-on um [Digitalisierung im Gesundheitswesen](#) gehen.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine Sommerzeit, wie Sie sie gerade gut brauchen können, mit Zeit für das, was Sie lockt und dem Sie nachsinnen wollen.

**Herzliche Grüße** aus dem Präventionsnetzwerk Nord

## **ZEIT - Nehmen**



## ZEIT- los



nochmal anschauen

### **Newsletter und Veranstaltungsarchiv**

Weil manchmal die Zeit für anderes gebraucht wird und es oft auch gut sein kann, etwas nochmal anzuschauen, für eine Vertiefung, für eine Frage, die sich vielleicht ergeben hat, stellen wir Ihnen auf der Webseite sowohl [alle Newsletter, inklusive dem aktuellsten, als PDF](#) zur Verfügung.

Darüber hinaus finden Sie [Unterlagen und Mitschnitte](#) zu unseren Veranstaltungen.

info@praeventionsnetzwerk-nord.de

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf gerovalid angemeldet haben.

[Abmelden](#)



© 2022 gerovalid