

TIPPS & TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„Alles, was schön ist, alles, was heilig, nennet das Wort dir: eine Mutter!“

Ricarda Huch, deutsche Schriftstellerin, 1864-1947

NAMENSTAGE

Amalia, Alma, Rufus

DER BIBELSPRUCH

„Wir demütigen uns vor unserem Gott, um von ihm den rechten Weg zu erbitten.“

Esra, 8,21

HEUTE HABEN GEBURTSTAG...



Moderatorin **Inka Bause** wird heute 54.
Sänger **Andreas Gabalier** wird heute 38.

GEWINNZAHLEN

Lottozahlen: 4, 13, 20, 21, 34, 42
Superzahl: 0
Spiel 77: 7680399
Super 6: 639248

Die Zahlen der **13er Wette** und **6 aus 45** lagen bis Redaktionsschluss noch nicht vor.

Glücksspirale Wochenziehung:

Endziffern:
0 - 10,00 €
14 - 25,00 €
105 - 100,00 €
7674 - 1000,00 €
62876 - 10 000,00 €
309955 und 380155 - je 100 000,00 €
Prämienziehung Losnummern:
5386949 - 10 000,00 € monatlich als Sofortrente - 20 Jahre lang!

SKL Süddeutsche Klassenlotterie:

Losnummern:
0146513 - 1 Mio. €
1128502 - 100 000,00 €
0936692 - 50 000,00 €
2351487 - 10 000,00 €
Endziffern:
23917, 32911, 60824 und 67493 - je 5000,00 €
867 und 901 - je 1000,00 €
61 und 88 - je 200,00 €

Aktion Mensch:

Supergewinn - 2 Mio. €: 6931001
Geldziehung: 7169495
Traumhausziehung: 0400637
Haushaltsgeldziehung: 4758806
Rentenziehung: 7276441, 5549225
Sofortgewinn: 2786446
Kombigewinn: 9703876
Dauergewinn: 0787402
Zusatzspiel: 56426

Keno am Samstag: 7, 18, 23, 30, 31, 34, 35, 39, 40, 48, 49, 51, 53, 57, 59, 60, 64, 66, 67, 70
Plus 5: 5 4 0 3 9

Keno am Sonntag: 2, 4, 7, 8, 11, 13, 15, 29, 30, 33, 35, 37, 44, 47, 52, 57, 63, 68, 69, 70
Plus 5: 6 6 8 3 1

Schweizer Lotto:

8, 17, 24, 31, 36, 37
Zusatzzahl: 1
RePlay: 9
Joker: 4 8 1 8 0 0
(Alle Angaben ohne Gewähr)

ANZEIGE

SÜDKURIER ZERTIFIKAT
23379c7ae86167af15749a9f2a8917
f7e4814c445eb05430469eba7a4d5c7115
Zeitstempel-Zertifikat ausgestellt am 21.11.2022
In Kooperation mit OriginStamp | Mehr Informationen zu SÜDKURIER Trusted Timestamp: sk.de/timestamp

So geben Sie Aufgaben auch mal ab



Manchmal wird es für Mütter einfach zu viel. Dann sollte man sich sagen: So geht es nicht weiter, wir müssen etwas ändern! BILD: DGLIMAGES - STOCK.ADOBE.COM

- In Familie und Beruf läuft es nicht immer gerecht
- Viele Menschen bürden sich zu viel auf
- Trainerin Cordula Nussbaum zeigt Alternativen

VON SIRA HUWILER-FLAMM
lebenundwissen@suedkurier.de

Ob im Job, im Homeoffice oder im Privatleben – unsere Tage sind mit unzähligen Aufgaben – auf Neudeutsch: To Do's – gefüllt, die eigentlich auch andere hätten übernehmen können. Allerdings kann man überladenen Terminkalendern den Garaus machen, wenn man denn weiß, wie das geht.

Buchautorin Cordula Nussbaum arbeitet als Lebenstrainerin und gilt als Deutschlands führende Expertin zum Thema Zeitmanagement. Neben Tätigkeiten als Wirtschaftsjournalistin und Unternehmerin, coacht die Frau aus Bayern Führungskräfte in Unternehmen von Allianz bis ZDF zu den Themen Zeit- und Team-Management, Gesund führen sowie Aufgaben richtig abgeben. Außerdem hat sie bereits rund 20 Bücher veröffentlicht, darunter ihre Bestseller „Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?“ und „Geht ja doch! Wie Sie mit 5 Fragen Ihr Leben verändern“.

Nun richtet sich Nussbaum an alle, deren Krug überquillt – von der berufstätigen Mutter mit Doppelbelastung bis hin zum Manager, der ein großes Unternehmen zu führen hat. Die Expertin erklärt, wie das Abgeben in vier Schritten gelingen kann:

Alltags-Analyse

„Wer zu viel Zeit und Energie für unwichtige Dinge aufwendet, powert sich aus, wird lustlos und fühlt sich gestresst“, sagt Cordula Nussbaum. „Deshalb müssen wir zunächst lernen, was uns beschäftigt und aufhält.“

➤ **Experten-Tipp:** Schreiben Sie alle familiären Aktivitäten, Verpflichtungen und To Do's eine Woche lang mit. Fragen Sie sich auch: Was fühle ich bei

der jeweiligen Aufgabe, macht sie Spaß oder nervt sie mich?

Prioritäten setzen

„Es geht darum, die richtigen Aufgaben abzugeben, also solche, die zwar gemacht werden müssen, aber nicht zwingenderweise von uns selbst“, sagt die Expertin. Dabei spiele es keine Rolle, was andere Menschen in Ihrer Umgebung selbst machen. „Der aktuelle DIY- (Do it yourself)-Trend im Haus, im Garten, in der Küche kann uns auch unter Druck setzen“, sagt Nussbaum, „haben Sie Freude am Malern, Rosenschneiden und Marmelade-Kochen – machen Sie weiter! Tun Sie es nur, weil es alle anderen machen und Sie mithalten wollen? Hören Sie auf!“



„Wer zu viel Zeit und Energie für unwichtige Dinge aufwendet, powert sich aus, wird lustlos und fühlt sich gestresst.“

Cordula Nussbaum, Trainerin

➤ **Experten-Tipp:** Fragen Sie sich: Wo finde ich bereits Unterstützung und welche To-Do's könnte ich an wen abgeben? Und: „Hören Sie dabei auf Ihr Herz.“

Selbstsabotage entlarven

„Viele reden sich ihr Selbsttun schön“, weiß die Expertin, „oft steckt der Wunsch dahinter, gebraucht zu werden, die Angst jemandem zur Last zu fallen oder ein übertriebenes Bestreben nach perfekten Ergebnissen dahinter – Schluss damit!“ Wer das Ziel habe, mehr Dinge abzugeben, um mehr Spielraum für Ich-Zeit, Freunde oder wich-

tigere Aufgaben zu haben, müsse diese Selbstsabotage entlarven.

➤ **Experten-Tipp:** Suchen Sie sich ein konkretes Ziel, etwa eine Stunde ungestörtes Wellness mit Vollbad pro Woche oder endlich wieder Zeit, um dem Bastelhobby nachzugehen. „Je wichtiger uns das Ziel ist, je größer die Sehnsucht danach, desto besser können wir abgeben“, sagt Nussbaum, „ganz wichtig: Erlauben Sie sich Zeit für schöne Dinge – ohne schlechtes Gewissen!“

Vom „To Do“ zum „Tu Du!“

„Besonders in den eigenen vier Wänden geht es darum, regelmäßig eingespielte Routinen aufzudecken und zu hinterfragen“, sagt Cordula Nussbaum. Ihr Rat: Setzen Sie sich mit der ganzen Familie an einen Tisch, schreiben Sie auf wer aktuell welche Aufgaben erfüllt, wer welche Verpflichtungen loswerden oder übernehmen möchte. „Manchmal kommt dabei Überraschendes heraus, wie der Teenager-Sohn der gerne öfter Kochen möchte“, sagt Nussbaum lachend und rät: „Verzagen Sie nicht, wenn das Essen mal anbrennt oder die Wäsche mal nicht perfekt gebügelt ist – haben Sie Geduld, es wird von mal zu mal besser.“

➤ **Experten-Tipp:** „Aufgaben lassen unsere Mitmenschen wachsen, schenken Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen“, weiß die Lebenstrainerin. „Eltern, die ständig alle Aufgaben selbst erledigen, vermitteln ihren Kindern stattdessen ungewollt: ‚Ich traue Dir das nicht zu!‘“

Das gilt auch im Beruf

Berufstätige in Bürojobs verbringen Studien zufolge die Hälfte ihrer Arbeitszeit mit sogenannten nicht wertschöpfenden Aufgaben: Papierkram wie Dokumentationen, Ablagen und Protokolle sowie das Suchen nach verlegten Dokumenten oder Werkzeugen hält uns auf. Das Problem: „Für die wichtigen Arbeitsaufgaben bleibt oft zu wenig Zeit“, so Nussbaum.

➤ **Experten-Tipp:** „Definieren Sie im Team neue Rollen, halten Sie fest, wer administrative Dinge gerne übernimmt und ob überhaupt jede Dokumentation Sinn macht“, sagt Nussbaum. Auch die Möglichkeiten neuer Technologien sollte man im Auge haben: Gibt es eine Software, die Ihnen Arbeit abnehmen oder Prozesse automatisieren kann? „Rechnen Sie durch, wie viele Arbeitsstunden pro Woche damit erspart werden können – das spart schlussendlich Geld und überzeugt auch den geizigsten Vorgesetzten.“

Den Freundeskreis einbinden

„Ob Freunde, andere Eltern, Nachbarn oder Vereinsmitglieder – wir sind umgeben von Menschen, mit denen wir uns austauschen können“, sagt Nussbaum. „Halten Sie sich gegenseitig den Rücken frei: Bilden Sie Fahrgemeinschaften, lassen Sie Bekannte mit Know-how die Steuererklärung machen und übernehmen dafür das Kuchenbacken für alle Kindergeburtstage – Tauschgeschäfte machen Spaß und nutzen Kompetenzen ideal.“

➤ **Experten-Tipp:** Auch professionelle Hilfe ist erlaubt. Müssen Sie den Gartenzaun wirklich selbst bauen oder kann ein Profi dabei helfen, Zeit und Nerven zu sparen? Sorgt das Toilettenreinigen, das Homeschooling oder das Heckschneiden immer für Streitigkeiten? „Erlauben Sie sich Unterstützung durch eine Putzfee, einen Nachhilfeler oder einen Gärtner“, sagt die Expertin, „das schenkt uns entspannte Zeit für uns und unsere Liebsten.“



Lesetipp: Cordula Nussbaum: „Lass mal andere arbeiten – Wie Du Aufgaben gekonnt abgibst“, Gabal-Verlag 2020, 208 Seiten, 17 Euro.

Die Detektive an der Steckdose

Die Stiftung Warentest hat sich Strommessgeräte genauer angesehen. Der Einsatz der Geräte lohne sich, so die Tester

VON SIMONE MAYER
UND RICARDA DIECKMANN, DPA

Elektrogeräte verbrauchen viel Strom. In Zeiten immenser Energiepreise ist gut zu wissen, wie viel man verbraucht und welche Geräte man eher ausschalten sollte. Strommessgeräte liefern diese Werte.

Die Stiftung Warentest hat 15 Modelle getestet – und ist von der großen Mehrheit der Geräte überzeugt. Einmal vergeben die Prüfer die Note „sehr gut“, zehnmal „gut“ – darunter an das günstigste Gerät im Test, das nur neun Euro

kostet. Der Preis vieler Geräte rechnet sich schnell, wenn man sich mit den gemessenen Werten auseinandersetzt, so die Warentester. Ein Beispiel: Ein Küchenradio (5 Watt) und eine Stereoanlage (10 Watt) verursachen im Standby-Modus zusammen Stromkosten von etwa 45 Euro im Jahr (0,34 Euro pro Kilowattstunde).

Die Strommessgeräte werden zwischen Stecker und Steckdose installiert – sind also eine Art Zwischen-Steckdose. Gesteuert werden sie über eine App auf dem Smartphone oder am Computer.

Bei smarten Strommessgeräten handelt es sich um aus der Ferne schaltbare Steckdosen mit der Zusatzfunktion Strommessung. Dafür können aber technische Voraussetzungen nötig sein, etwa ein Router des Anbieters oder eine



Ein Strommessgerät wird eingesteckt. Darauf kommt dann das Elektrogerät. BILD: DPA

App für ein bestimmtes Betriebssystem. Das sollte man bei der Auswahl im Blick haben, rät die Stiftung Warentest. Gut für das Verständnis können Messgeräte sein, die nicht nur den Verbrauch angeben, sondern auch noch die Ausgaben in Euro berechnen.

Stören muss man sich nicht an Angaben auf der Verpackung einiger Geräte, dass diese für die Messung niedriger Leistungen nicht ausgelegt sind. In der Praxis sei das „kein großes Problem“, heißt es in der Zeitschrift „test“ (Ausgabe 12/2022). Zwar haben viele moderne Geräte einen sehr geringen Standby-Wert, laut Stiftung Warentest etwa Fernseher mit deutlich unter 0,5 Watt. Solche Werte würden aber beim Stromsparen kaum ins Gewicht fallen. Und in der Leistungsmessung über 2 Watt seien die meisten Geräte gut bis sehr gut.

Testsieger unter den klassischen Geräten: Standby Energy-Monitor SEM 16+ USB von NZR (Note 1,7 / 193 Euro) vor Energie-Messgerät Control Line von REV (1,7 / 17 Euro). Testsieger unter den smarten Messgeräten: – Fritz!Dect 200 von AVM (Note 1,5 / 78,50 Euro).