

Zeitfenster 3

Keine Zeit, keine Zeit...

Es muss meist gar nicht ausgesprochen werden: sie ist spürbar, jene Atmosphäre der Hektik, der Eile, der Oberflächlichkeit.

Viele Menschen leben im Gefühl, ständig getrieben zu sein, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, die Verpflichtungen und Termine nicht mehr bewältigen zu können. Innere Unruhe breitet sich aus und wird zum Lebensgefühl, das irgendwann unerträglich wird.

Das Hamsterrad im Kopf dreht sich immer schneller, die Belastung drückt die Kehle zu.

Zeit haben

Haben Menschen Zeit? Unterschiedlich viel? Die einen mehr, die anderen weniger?

Welche Ungerechtigkeit!

Aber seien wir doch ehrlich: jeder Mensch, egal wie und wo er lebt, wie reich oder arm er ist, wie alt er ist, hat gleich viel Zeit. 24 Stunden jeden Tag, 60 Minuten jede Stunde, 365 Tage in jedem Jahr.

Es liegt nicht an der Zeit! Es liegt an deinem Umgang mit dir selber und deinem Leben.

Du selber bist für dich verantwortlich und dafür wie du deine Zeit verplanst.

Gibt es einen Ausweg?

Manchmal erst im totalen Zusammenbruch, der eine Neuordnung des Lebens notwendig macht. Immer häufiger zwingt das Leben selber immer mehr Menschen zum Umdenken.

Lass es doch nicht so weit kommen, bis der Körper oder die Lebensumstände dir jene Grenzen setzen, die dich zur Neuorientierung zwingen.

Der erste Schritt aus dem Hamsterrad der Selbstzerstörung ist die Erkenntnis und der Wille, sich bewusst mit den Gewohnheiten des eigenen Lebens auseinander zu setzen.

Spür in dich hinein, mach es dir bewusst, dein Lebensgefühl. Versuche nichts zu beschönigen, zu vertuschen. Sei offen und absolut ehrlich dir selber gegenüber.

Du entdeckst Dinge und Tätigkeiten, die du glaubst tun zu müssen, obwohl sie dir deine Zeit, deine Kraft und Energie rauben. Geh auf die Suche nach all den Zeitdieben. Und dann fang mutig an zu reduzieren.

Lass dich nicht länger betrügen um deine Lebendigkeit, deinen Lebensgenuss.

Tun, was getan werden muss und das Leben genießen

Spür hin – es gibt Dinge, die getan werden müssen.

Diese tue, ohne zu werten, ohne zu raunzen und zu jammern. Das Ankämpfen ist mühsam, kostet Kraft und ändert trotzdem nichts.

Widme dich mit deiner ganzen Aufmerksamkeit und Liebe jenen Dingen, die zu deinem Leben, deinem Alltag, gehören. Mach alles so gut, wie du es kannst. Und hab das Vertrauen und den Mut zu reduzieren, sei wählerisch.

Du sollst es dir wert sein. Auch wenn es mühsam ist, am Anfang. Übernimm die Verantwortung!

Es entsteht Freiheit und du kannst dich voller Genuss den neu entstandenen Freiräumen hingeben.

Genieße dein Leben, - erleide es nicht.