Liebe Leserinnen, liebe Leser,

heute möchte ich Sie mit einem kleinen ImPuls zur „Zeit“ – einem vielschichtigen und vieldiskutiertem Thema - inspirieren.

Wie oft begegnet Ihnen der Satz(teil) „ich habe keine Zeit …“?

Und wie oft nehmen Sie sich die Zeit, um diese Aussage selber anzubringen?

Das Thema „Zeit“ ist für viele Menschen ein „rotes Tuch“.

Unsere Zeit ist begrenzt und kostbar, wir können Sie messen und einteilen, doch sie vergeht stetig und unwiederbringlich. Jeder von uns hat jeden Tag 24 Stunden zur Verfügung. Das macht in der Woche 168 Stunden und in einem Jahr 8760 Stunden …

Wie viele Stunden könnten Sie manchmal brauchen?

Und glauben Sie, dass sich etwas ändern würde, wenn der Tag mehr Stunden hätte? Wenn ja: Weshalb?

Das Gefühl von „zu wenig Zeit“ hat vielfältige Ursachen und erzeugt bei uns leicht Spannung und Druck, was auf Dauer wiederum schädlich ist. Schöner wäre es doch, einen Großteil der eigenen Lebenszeit genussvoll und zufrieden zu verbringen.

Robert Lemke meinte einmal provokativ: „Kein Mensch ist so beschäftigt, dass er nicht die Zeit hat, überall zu erzählen, wie beschäftigt er ist.“

Georg Christoph Lichtenberg ist der Meinung: „Die Leute, die niemals Zeit haben, tun am wenigsten.“

Ein Sponti-Spruch mit unbekanntem Verfasser, über den ich immer wieder schmunzle, lautet folgendermaßen: „Vielleicht wäre ich besser Pilot geworden, denn meine Zeit vergeht wie im Flug.“

Das Thema Zeit ist auf vielfältige Weise in aller Munde und bestimmt das Leben in unseren Breiten bei den meisten Menschen ganz enorm – und das oft mehr, als es dem Einzelnen lieb ist.

Besonders beeindruckt hat mich einmal der Satz

„wer keine Zeit hat, hat alle Zeit der Welt“.

Lassen Sie sich diesen Satz doch einmal „auf der Zunge zergehen“, sprechen Sie ihn laut vor sich hin, erlauben Sie ihm, alle Sinne anzuregen und spüren Sie, was sich dazu in Ihnen entfaltet.

Diese Aussage eröffnet zahlreiche Perspektiven, die für das eigene Leben interessant sein können und durchaus ein paar Gedanken und etwas Zeit wert sind.

„Wer keine Zeit hat, hat alle Zeit der Welt“.

- Bin ich dann „zeitlos“? Und was heißt das für mich?
- Was bedeutet „Zeit haben“ für mich?
- Wie verbringe ich meine Zeit?
- Bin ich zufrieden mit meinem Zeit-Er-Leben?
- Wann habe ich keine Zeit? Was ist das für ein Gefühl?
- Hat die Zeit mich unter Kontrolle oder habe ich in meinem Leben selber das Ruder in der Hand?

Karrenweg 23 – 88416 Ochsenhausen - http://iris.espenlaub.com
Fon/Fax: 0 73 52 - 94 18 14 – E-Mail: iris@espenlaub.com

- Ist mir bewusst, was das Leben für mich sinnvoll macht und welche Dinge wirklich wesentlich für mich sind?
- …

Diese Betrachtung können Sie beliebig fortsetzen. Ich bin mir sicher, Sie haben selber viele Ideen dazu.

Besonders interessante Gedanken sind übrigens die, bei denen es Sie regelrecht „reißt“, bei denen sich Widerstand in Ihnen regt, die Sie wütend, aggressiv, … reagieren lassen. Schauen/spüren Sie da gerne mal genauer hin.

In meinen Wirkungskreisen werde ich immer wieder mit Aussagen in folgendem Stil konfrontiert: „Zeitmanagement klingt ja ganz toll, die Techniken scheinen gut, ich war so motiviert und habe einiges ausprobiert … aber besser wird es deswegen nicht wirklich. Irgendwie funktioniert die Theorie in der Praxis nicht …“

- Kennen Sie diese unerfüllten Erwartungen auch?

Das häufigste Problem dabei ist, dass bestimmte Methoden ein Problem beheben bzw. lösen sollen, ohne dass zuvor auf die tatsächlichen Wurzeln, Ursachen bzw. Bedürfnisse und Anliegen geblickt wurde. Das ist so, als ob Sie Kopfweh mit einer Halsschmerztablette kurieren wollen. Wenn Sie Glück haben, funktioniert es, aber in dem meisten Fällen ist ein Scheitern vorprogrammiert …

Daher bin ich der Überzeugung, dass ich erst einmal die Situation unter die Lupe nehmen sollte, um zu schauen, was da los ist und worum es überhaupt geht.

Eine besonders hilfreiche Methode in dem Zusammenhang ist die Zeit-Inventur. Dabei schreiben Sie sich ein, zwei durchschnittliche Wochen lang auf, womit Sie jeden Tag Ihre Zeit verbringen bzw. was Sie wie lange zu welcher Zeit machen. Selbst wenn es Ihnen zunächst lästig und viel zu zeitaufwendig erscheint: Kaum eine andere Methode bringt Ihnen derart viele Informationen und Erkenntnisse wie diese. Als Grundlage für ein bewussteres Prüfen und Entscheiden ist das eine gute Sache. Verändern müssen Sie deswegen noch lange nichts. Es ist Ihr Leben. Ob Sie entschleunigen, beschleunigen oder stehen bleiben, liegt in Ihren Händen.

Vielleicht finden Sie diese Ideen ja spannend und das Thema Zeit spricht Sie besonders an?

In dem **Selbsterfahrungsseminar „Zeit (er)leben – Zeit genießen – Zeit nutzen“ am 04.03**. sind noch Plätze frei. Dabei geht es um ein „Experimentieren“ mit der Zeit, darum, dem Wesentlichen, den eigenen Wünschen besser auf die Spur zu kommen und das Thema so vielleicht mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Nähere Informationen dazu finden Sie bei Interesse auf der nächsten Seite. Ich würde mich freuen, Sie begrüßen zu dürfen! Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss (27.02.2015).

Herzliche Grüße und Ihnen alle Zeit der Welt!

Iris Espenlaub

Karrenweg 23 – 88416 Ochsenhausen - http://iris.espenlaub.com
Fon/Fax: 0 73 52 - 94 18 14 – E-Mail: iris@espenlaub.com