

Zeit für das Wesentliche

SO EIN GLÜCK

Teil 4 von 10

In unserer neuen Serie verrät uns Su Busson ihre 10 besten Glücksrezepte. Diesmal: **Zeit für das Wesentliche**

„Dafür habe ich keine Zeit“ ist eine der am häufigsten benutzten Erklärungen dafür, dass wir nicht das tun, was wir eigentlich gerne tun würden. Wenn Menschen gefragt werden, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist, dann stehen in der Regel folgende Dinge ganz oben auf der Liste: Glück, Lebensfreude, Liebe, Gesundheit, Familie, Partnerschaft und Freunde.

FALSCH PRIORITÄTEN

Im Alltag verlieren wir unsere wahren Werte oft aus den Augen. Arbeiten, Geld verdienen, aber auch fernsehen, einkaufen, im Internet surfen, sich auf Facebook tummeln: All diese Alltagsaktivitäten bekommen den Löwenanteil unserer verfügbaren Zeit, Aufmerksamkeit und Energie. Das wirklich Wesentliche bleibt auf der Strecke. Eines steht dabei fest: Wir haben niemals genug Zeit für alle Dinge, die wir tun müssen, wollen, könnten oder sollten. Es gibt immer mehr zu tun, als möglich ist. Entscheidend ist: Wofür nehmen wir uns Zeit? Welchen Dingen schenken wir unsere Aufmerksamkeit? Und das ist unsere freie Entscheidung.

Die meisten Menschen kennen das Gefühl, dass ihnen die ZEIT davonläuft. Sie möchten so viele schöne Dinge tun, doch irgendwie geht sich das einfach nicht aus. Drei einfache Tipps helfen, aus dieser Falle zu entkommen und die eigene Zeit gut zu nutzen.

2. DAS WESENTLICHE ZUERST

Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen. Diese Regel kennen wir alle. Nur leider bleibt dann vor lauter Verpflichtungen meist keine Zeit mehr für das Wesentliche. Drehen Sie den Spieß um: Tragen Sie Dinge und Aktivitäten in Ihren Kalender ein, die Ihnen wichtig sind, für die Sie sich Zeit nehmen wollen – und zwar **bevor** Sie Ihre Zeit mit den üblichen Alltagsaktivitäten verplanen. Fixe Termine helfen Ihnen dabei, das Wesentliche in den Fokus zu rücken und nicht immer wieder aufzuschieben.

Illustration: Maria Ruban

3. IHR FOKUS-RITUAL

Ein weiterer hilfreicher Trick ist, sich bewusst zu machen, was Ihnen für den heutigen Tag wichtig ist – am besten frühmorgens. Wählen Sie einen Ort, an dem Sie ungestört sind, z.B. das Bad nach der Morgentoilette. Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Schließen Sie die Augen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie ein paar mal bewusst ein und aus. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie mit jedem Atemzug mehr innere Ruhe erlangen. Dann fragen Sie sich: **Was ist heute für mich das Allerwichtigste?** Dieses kleine Ritual nimmt nicht mehr als 10 Minuten in Anspruch. Im Zweifelsfall stehen Sie einfach etwas früher auf, damit keine Hektik entsteht.

1. IHRE 1440 MINUTEN

Der Bestsellerautor und Produktivitätstrainer Kevin Kruse empfiehlt, sich gut sichtbar ein Poster aufzuhängen, auf dem die Zahl 1440 steht, als Erinnerung daran, dass wir jeden Tag 1440 Minuten zur Verfügung haben – nicht mehr und nicht weniger. Wir sollten uns also immer wieder bewusst entscheiden, wie wir diese Zeit verbringen. Wir bestimmen, wofür wir uns Zeit nehmen und wofür nicht. Das Poster ist sichtbares Zeichen dafür.

Das Wichtigste kann eine Eigenschaft oder Qualität sein, die Sie an diesem Tag bewusst leben wollen, wie etwa „dankbar sein“, „den Tag mit Humor nehmen“, „innere Ruhe bewahren“ oder „aufmerksam zuhören“. Es kann aber auch eine bestimmte Person sein, der Sie bewusst Ihre Zeit und Aufmerksamkeit schenken wollen. Oder etwas, das Sie für Ihre Gesundheit oder Ihren Erfolg tun wollen. Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst eine solche Herzenssache vor, die für Sie wesentlich ist. Quality-Time und das Gefühl, sich in aller Ruhe den wesentlichen Dingen widmen zu können, haben etwas damit zu tun, worauf wir unsere Aufmerksamkeit bewusst richten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel aufmerksame und damit sinnvoll genutzte Zeit.



SU BUSSON

Su ist Life-Coach & Autorin. Sie unterstützt Menschen dabei, authentisch zu sein und mehr Freude und Leichtigkeit ins Leben zu bringen. www.beyourbestat.com