

<https://youtu.be/vxzbrW245n8>



V 193

Lass dir Zeit! Ist das RICHTIG oder FALSCH? – 5 Tipps

Eine weise Frau, ein weiser Mann leben nicht in Hektik und Stress UND sie schieben nichts auf die lange Bank. Damit wird klar: Zur Lebenskunst gehört es, sich nicht hetzen zu lassen, sich Zeit zu nehmen und gleichzeitig die wichtigen Dinge zu erledigen und DIE nicht liegen zu lassen.

Hier/Heute geht es darum: „Haben Sie eine gute Balance?“

1. Nehmen Sie sich für „das Wichtige“ genug Zeit, um intensiv und erfüllt zu leben?
2. Bleibt bei Ihnen nicht viel liegen, wozu Sie sich entschieden haben?

Gedanken, die gut helfen können; formuliere ich als 5 Tipps:

Tipp 1: Erkennen Sie die „Fremd-Bestimmungen“

Kinder tun DAS, was zu ihrer Natur und zu Ihrer Einzigartigkeit passt... bis sie oft genug und mit Nachdruck hören: *Mach jetzt DAS!*

Gut erzogene Kinder funktionieren oft besonders gut und gewöhnen sich daran, vor allem das zu tun, was die anderen fordern.

Zuerst waren es die Eltern, die die Vorgaben gemacht haben.

Im Beruf macht es - zum Teil völlig berechtigt - der Chef. Er weiß, welche Aufträge da sind und er sagt, was jetzt zu tun ist.

Wenn jedoch auch die Werbung uns eingeredet, was wir tun - = kaufen!! – sollen, wenn die Politiker uns einreden, was wir glauben und wofür wir uns entscheiden sollen, dann ist Vorsicht geboten, dann ist verstärkt unsere Selbstbestimmung gefragt. Auch wenn wir gut erzogen = gut dressiert = domestiziert wurden (genau damit beschäftigt sich das Buch von Don Miguel Ruiz: „Die Vier Versprechen“. Ich verlinke die Videos) auch dann müssen wir vorsichtig sein, wofür wir uns Zeit nehmen.

Weise Männer und Frauen werden wieder „ihr eigener Herr/Ihr eigene Herrin“. Für alles was Sie tun, entscheiden sie sich ganz bewusst.

Als Lebenskünstler ist es wichtig, sehr sensibel zu sein: „Ist das, was ich da jetzt anfangen möchte, wirklich meins?“ „Ist das, was ich da gerade erledige, ein Teil meines Lebens oder erfülle ich den Wunsch und den Auftrag von jemand anderem?“ Wenn Sie diese Fragen immer wieder stellen, werden sie immer öfter selbstbestimmt agieren.

Tipp 2: Entscheidung ist immer eine „Scheidung“

Wenn ich mich für Griechenland entscheide, dann ist mein Urlaub weder in den Alpen, noch in Ägypten oder in Spanien. Die anderen Länder habe ich ausgeschieden. Ich habe mich FÜR das... entschieden. Das Wort Ent-scheidung enthält schon das Wort Scheidung!

Ja, es gehört zur Lebenskunst, Entscheidungen bewusst zu treffen, und das, was ich ausgeschieden habe, nicht zu bejammern, zu bedauern, zu beklagen. Wofür ich mich entschieden habe, dafür nehme ich mir jetzt die Zeit, die nötig ist, um es zu genießen, um Lebensfreude und Lebenserfahrung zu vermehren.

Tipp 3: Reduzieren Sie den Zeitdruck

Hund und Katze, Krokodil und Elefant kennen keine Hektik. Sie leben! Auch ein Kind lebt präsent und gegenwärtig und kennt keine Hektik. Es erlebt das, was es tut, immer intensiv... bis... es mehr oder minder oft und mit Nachdruck hört: *Mach das schnell! Beeil dich! Trödle nicht herum!* Durch die Erziehung ist in uns Menschen der Zeitdruck entstanden und unsere gegenwärtige Gesellschaft verstärkt den äußeren Druck. Wehren müssen wir uns selber dagegen. Im Außen gibt es Situationen, Erwartungen, Anforderungen,... ob wir uns dadurch unter Druck gesetzt fühlen, ja es ist ein Fühlen in uns!! - das ist unsere Eigenverantwortung. Weise Männer, weise Frauen wehren sich gekonnt dagegen! Und Lebenskünstler auch!

Tipp 4: Die Vorbereitung ist „schon das Fest“

Mit dem vierten Tipp erinnere ich daran, dass ein ganz bekannter Spruch heißt: „*Der Weg ist das Ziel*“. Für besondere Ereignisse und Ergebnisse, für eine wichtige Veranstaltung, für ein Fest... sind Vorbereitungen notwendig. Es ist wichtig, diese Vorbereitungen als Teil des Festes zu sehen. Der Berggipfel ist ein erfreulicher Teil der Tour; aber der Weg dorthin gehört zum schönen Berg-Erlebnis!

Lassen Sie sich nicht in eine Hektik hinein treiben. Gewöhnen Sie sich an, die Vorbereitung auf ein Ereignis, auf ein Fest als wichtigen Teil des Festes zu sehen und zu genießen. Lebenskünstler tun immer öfter das, was weise Männer, was weise Frauen tun!

Tipp 5: Alarmglocken: „Morgen-Diät“

Die ersten vier Tipps haben sich damit beschäftigt, uns genug Zeit zu nehmen, uns Zeit zu lassen: A) für unsere eigenen Belange = selbstbestimmt leben. B) uns vom Zeitdruck der Gesellschaft nicht beherrschen zu lassen und C) die Vorbereitung für ein Fest, für ein großes Ereignis als wichtigen Teil des gesamten Geschehens zu erleben.

Beim letzten Tipp möchte ich auf die Gefahr hinweisen: sich Zeit lassen ist gut, aber wichtige Dinge auf die lange Bank zu schieben, das reduziert die

Lebensqualität und die Lebensfreude. Zu viele unwichtige Dinge werden dann erledigt, zu viel Fremd-Bestimmtes wird gemacht. Bei manchen Menschen ist die Komfortzone groß und/oder Sie haben zu wenig Mut und Engagement, persönlich wichtige Dinge anzugehen. Ich halte das Wort „Morgen-Diät“ für eine gute Erinnerung. Immer wenn Sie sich sagen: DAS mache ich morgen, DAS mache ich später, dann rate ich, checken Sie, ob Sie nicht **gerade wichtige und schöne Dinge des Lebens** verschieben! Viele Sterbebegleiter hören am Ende des Lebens: „*Ach hätte ich doch...*“ Verschieben Sie nichts auf den Sankt Nimmerleinstag! Und ich erinnere noch an eine alte Volksweisheit: „*Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!*“

Ich wünsche genau die richtige Balance: Lass Dir Zeit!, um intensiv zu leben und verschiebe nicht die schönen Dinge des Lebens (auf den St. Nimmerleinstag!)