



## Willkommen zum „HeilSein“-Impuls am 21. Juni 2011

### Zeit ... Ich wünsche mir mehr Zeit – Sie auch?

Ist es Ihnen bewusst? Wie lang die Tage gerade jetzt sind, wie viele Stunden mehr wir bei Helligkeit erleben? Zumindest in unseren Breitengraden sind die Tage genau jetzt um den 21. Juni am längsten.

Das ist ein Geschenk, denn nie sonst bekommt man von den 24 Stunden eines Tages jetzt so viel mehr Tag. Eine Zeit, in der wir häufig und gern das tun können, was uns im kürzeren Tageszyklus mit früherer Dunkelheit subjektiv viel weniger gelingt: mal loszulassen, mal die Seele baumeln zu lassen, mal zu bummeln, mal zu träumen und viele ' andere schöne Dinge mehr.

Trotzdem haben wir ganz häufig – auch jetzt im Sommer - das Gefühl, wir haben viel zu wenig Zeit für das, was wir uns vorgenommen haben. Statt das zu tun, was wir gern tun und sein möchten, nehmen wir uns weiterhin zu viel vor, und die Zeit, unsere „Liste abzuarbeiten“ reicht dann doch nicht aus. Und so erleben wir häufig – trotz effizienter Zeiteinteilung mit Hilfe ausgeklügelter "Time-Systems", um möglichst keine Zeit zu "verschwenden" - unseren Tag als unbefriedigend. Wir fühlen uns gestresst oder überfordert, so dass das Leben an Farbe und Brillanz verliert - wie das der „Grauen Herren“ in Michael Endes Buch „Momo“. Ach wenn doch der Tag 28 Stunden haben könnte, dann könnten wir viel mehr schaffen...

Häufig kommt noch hinzu, dass wir (zu) viele Dinge gleichzeitig erledigen wollen (vordergründig, um schneller fertig zu werden). Doch das führt am Ende meistens dazu, dass Vieles nur unvollkommen oder nicht sachgerecht erledigt wird, und anderes bei bestem Bemühen gar nicht.

Besonders wenn wir uns gehetzt oder gejagt fühlen, stellt sich die Frage nach der **Qualität** des Zeitraums, den wir 24-stündlich zur Verfügung haben, mehr als nach der **Quantität** der Stunden. *Wie* wir die Zeit ausfüllen, entscheidet, ob wir unser „Tageswerk“ als erfüllt empfinden können oder ob wir unbefriedigt bzw. unzufrieden sind. Häufig ist – was das Tagesprogramm angeht – ein Weniger ein Mehr.

Weil unsere Zeit, unsere Lebenszeit, nicht nur arbeiten bedeuten soll (aber im Alltag doch meistens bedeutet), ist es letztlich sehr sinnvoll so eingerichtet, dass kein Tag 28 oder 30 Stunden hat, weder im Sommer noch im Winter. Denn in unserer schnelllebigen Zeit würden wir uns nur noch mehr vornehmen – und vergessen oder versäumen dabei, dass persönliches Wachstum ja nicht nur stattfindet, wenn wir sachlich, rational und zielorientiert denken, sondern vor allem auch dann, wenn wir unseren Gedanken freien, ungezwungenen Lauf lassen, unsere Kreativität, auch die im „einmal nichts tun“, wirken lassen.

Nur wenn wir innehalten, vermeintlich „nichts tun“, können wir uns einen Blick in Vergangenes, Getanes oder nicht Bewältigtes zubilligen und den Gedanken zulassen, ob sich ein Problem, eine Herausforderung, eine Krise, die uns stark beschäftigte, im Nachhinein nicht sogar als gut und richtig herausgestellt hat. Und letztendlich ist Zeit, Lebenszeit – das größte Geschenk, dass wir uns oder einem anderen Menschen machen können.

Wie können wir erreichen, dass wir mehr Zeit als „Zeit zum Leben“ erhalten? Wie motiviere ich mich selbst, umzudenken? Viele Ratgeber bieten verschiedene Hilfen dazu an.

In meinen Stress-lass-nach-Workshops üben wir gemeinsam, ein Bewusstsein für die Wertigkeit, Qualität und Quantität der Zeit pro Tag oder Woche zu entwickeln und verdeutlichen uns, wie viel Zeit pro Tag oder Woche wir für was verwenden. Anschließend gleichen wir ab, ob uns das, auf das wir unsere tägliche Zeit verwenden, auch das ist, was uns wirklich wichtig ist.



Zunächst kann das Ergebnis ernüchternd sein, und man erkennt enttäuscht oder verärgert, bereits soviel seiner Lebenszeit mit scheinbar falschen Dingen verschwendet zu haben. Aber –erst wenn wir dies erkennen, können wir auch etwas verändern! Nur so verhindern wir, dass wir den Rest unseres Lebens noch mehr Zeit in (eigentlich) unwichtige Dinge investieren.

So können wir unsere Lebensqualität verbessern und fühlen uns zufriedener. Wir fühlen uns weniger gestresst, unser Immunsystem und unsere Gesundheit verbessern sich! Und wenn wir zufriedener und gesünder sind, sind wir natürlich auch wieder leistungsfähiger – eine Aufwärtsspirale also!

Ich biete Ihnen an, an meinem nächsten Seminar „Stress-lass-nach-Tage“ teilzunehmen und durch wertvolle Anregungen erfahren, wie Sie mehr Ruhe und Gelassenheit, Farbe und Zufriedenheit in Ihre (Lebens-)Zeit bekommen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine farbenfrohe und lebendige Zeit!

**Herzlichst, Ihre Christina Bolte**